

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23» города Чебоксары Чувашской Республики

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №23» г. Чебоксары
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №23»
г. Чебоксары
_____ О.П. Егорова
Приказ № 78 от 30.08.2024

Дополнительная общеразвивающая программа
«Нейройога «СуперДетки»
для детей 5 -7 лет



Подготовила:
педагог-психолог
А.В. Степанова

Чебоксары, 2024

Пояснительная записка

В настоящее время очень остро стоит проблема психического и физического благополучия населения. Первостепенным направлением социальной политики в нашей стране является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, что подтверждается созданием и разработкой государственных программ «Здоровое поколение», «Здоровье нации» и «Здоровьесберегающее образование». Сейчас очень сложно найти абсолютно здорового ребенка, не имеющего того или иного отклонения в психическом и физическом развитии. Уже вполне приемлемым считается развитие ребенка на уровне нижней границы нормы.

По данным Минздрава, только 10 процентов детей, поступающих в школу, можно считать полностью здоровыми. При этом усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки не только в школе, но и в детском саду, что при дефиците движения неблагоприятно влияет на здоровье детей.

Одной из первостепенных задач предусмотренных ФГОС дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и эмоционального благополучия. Существует метод, который отвечает данному требованию. Это метод активации и коррекции работы мозга, который носит название нейройога.

Метод разработан нейропсихологом Светланой Кузнеценковой в результате многолетней практической работы в Центре управления стрессом в городе Санкт-Петербург.

Нейройога – комплексная система, включающая в себя самые наилучшие методики, способствующие как выявлению и оценке имеющихся резервов мозга, так и их наиболее благоприятному развитию, а значит, и гармоничному развитию организма в целом. Нейройога включает в себя как непосредственно нейропсихокоррекционные упражнения, так и упражнения йоги – самого древнего и наиболее основательно разработанного метода развития человека.

Нами была разработана программа обучения и воспитания детей дошкольного возраста, основанная на применении методов нейройоги.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно-правовой базой для разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012) вопросы дополнительного образования детей упоминаются в главах № 1, 2, 6, 10, 11 и др. Глава № 10 полностью посвящена дополнительному образованию;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);

6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

7. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Устав образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад №23» г. Чебоксары.

Цель программы: обеспечение обучения, воспитания, развития и укрепления физического и психического здоровья детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- ✓ развитие головного мозга и межполушарного взаимодействия;
- ✓ развитие высших психических процессов, крупной и мелкой моторики;
- ✓ развитие навыков самоконтроля;
- ✓ создание условий для развития личности ребенка;
- ✓ развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- ✓ профилактика асоциального поведения;
- ✓ развитие эмоционально-коммуникативной сферы личности;
- ✓ улучшение поведения, элиминация импульсивности, гиперактивности и агрессивности;
- ✓ решение проблем пищевого поведения, страхов, тревожности и т.д.;
- ✓ обеспечение взаимопонимания в семье, правильного взаимодействия всех членов семьи, правильного воспитания ребенка;
- ✓ внедрение перспективных здоровьесберегающих технологий в систему дошкольного (при возможности, и школьного) воспитания и развития детей.

Содержание программы охватывает следующие **образовательные области** примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования: социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Методологические принципы:

• **Принцип системности и систематичности:** все занятия включают в себя обязательные структурные компоненты, каждый из которых оказывает определенный оздоровительный эффект; занятия проводятся последовательно с постепенным усложнением упражнений;

- **Принцип личностного подхода:** при выполнении упражнений нейройоги учитываются интересы каждого ребенка, поощряется активность в предпочтении тех или иных упражнений;

- **Принцип индивидуального подхода:** при выполнении упражнений учитываются индивидуальные возможности каждого ребенка, при необходимости, оказывается индивидуальная помощь в выполнении упражнений;

- **Принцип деятельностного подхода:** занятия проводятся с учетом ведущего вида деятельности ребенка, в игровой форме. На каждом из них дается сюжетная история, которая превращает упражнения в увлекательную игру.

Теоретической основой программы стали работы: Л.С. Выготского, А.Р. Лурии, выдвинувших положения о роли физиологических процессов в работе и формировании высших психических функций;

Н.Ф. Потехина, М.И. Фонарева, Ю.В. Демьяненко, И.М. Козлова раскрывающие особенности организации и методики физического воспитания в детском саду, повышения физической подготовленности воспитанников и др.

Методической основой программы стала дополнительная образовательная программа «Нейройога. Сказочные комплексы» нейропсихолога, автора данного метода С.О. Кузнеценковой; комплексы занятий по нейройоге.

1. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ

Дополнительная образовательная программа «Нейройога. Сказочные комплексы» отличается от других детских развивающих программ по следующим параметрам:

- Программа универсальна, так как подходит всем детям, как здоровым, так и с трудностями в развитии.
- Предполагает широкий возрастной охват; возможно применение программы для детей любых возрастных групп: от 2-х до 15 лет.
- Упражнения программы просты в выполнении, хорошо закрепляются и создают наивысшую мотивацию к выполнению.
- Каждый комплекс программы включает весь необходимый для развития мозга набор упражнений.
- В процессе выполнения упражнений программы происходит воздействие (и изменение в сторону улучшения) одновременно физической, интеллектуальной и эмоционально-коммуникативной сферы ребенка.
- Программа включает аудио- и видео- сопровождение для комплексного воздействия на все каналы восприятия ребенка и наилучшего закрепления материала.
- Методологическое обеспечение программы базируется на психолого-педагогической и нейропсихологической основах.
- Программа проста в освоении специалистами.

Ожидаемые результаты:

- Улучшение психосоматического здоровья детей: повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно-мышечной структуры, улучшение работы внутренних органов;
- Повышение устойчивости нервной системы, и, как следствие: снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;
- Улучшение сна и аппетита;
- Улучшение поведения, повышение внимательности, усидчивости, умения организовать свою деятельность;
- Развитие интеллектуальной сферы ребенка и познавательной активности;
- Активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания и т.д.

Технологии, используемые в программе:

- Растяжки-разминки;
- Массаж;
- Глазодвигательные упражнения;
- Артикуляционные упражнения;
- Упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- Сложные растяжки;
- Функциональные упражнения;
- Скороговорки;
- Дыхательные упражнения;
- Релаксация;
- Коммуникативные игры;
- Сказкотерапевтические методики.

Форма проведения занятий: групповая (12-18 детей)

Время занятия: 25-30 минут

Занятия проводятся 1 раз в неделю. На освоение одного спортивно-оздоровительного комплекса необходимо 2-3 занятия. В начале каждого занятия дается сюжетная история, которая превращает его в увлекательную игру. Каждое упражнение – это маленькое представление, в котором изображается какое-то животное или предмет.

Форма одежды спортивная: шорты или тренировочные брюки, футболка, носки, без обуви.

Каждый комплекс включает в себя следующие виды упражнений, оказывающих определенный оздоровительный эффект:

Растяжки-разминки - оптимизация тонуса мышц, снятие мышечного напряжения. Они тонизируют вестибулярный аппарат, улучшают гибкость позвоночника, укрепляют костную систему, развивают умение открыто выражать свои чувства.

Массаж - повышение энергетического потенциала, подготовка к сложным упражнениям.

Глазодвигательные упражнения - расширение поля зрения; развитие межполушарного взаимодействия; энергизация организма.

Артикуляционные упражнения - укрепление речевого аппарата; улучшение произношения.

Упражнения на развитие мелкой и общей моторики - развитие межполушарного взаимодействия; снятие синкинезов (непроизвольных дополнительных движений); развитие высших психических функций; развитие лобных долей мозга; развитие интеллекта.

Сложные растяжки - предназначены для различных целей, у каждой растяжки свой эффект.

Функциональные упражнения - развитие коммуникативных навыков; развитие внимания; снижение импульсивности, агрессивности, гиперактивности.

Скороговорки - отработка правильного произношения.

Дыхательные упражнения - улучшение ритмизирования организма; развитие самоконтроля и произвольности; снижение гиперактивности, импульсивности; улучшение кровообращения; увеличение жизненного объема легких; интенсивный массаж внутренних органов.

Релаксация - расслабление, успокоение возбужденных мышц; развитие умения сознательно расслаблять мышцы; развитие способности быстро восстанавливать силы после физических нагрузок.

Программа реализуется в три этапа:

1. Диагностический
2. Коррекционно-развивающий
3. Контрольно-диагностический

Этапы реализации программы:

1. Диагностический.

Цель: выявление детей с трудностями в эмоциональном, интеллектуальном и физическом развитии.

Задачи:

1. Диагностика эмоциональной сферы воспитанников:
 - выявление тревожности, гиперактивности, импульсивности;
 - выявление детей с наличием мышечных зажимов и скованностью телодвижений;
2. Выявление воспитанников с трудностями в освоении программных требований примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
3. Выявление воспитанников со нарушениями в речевом развитии;
4. Выявление воспитанников с наличием:
 - отставания в физическом развитии;
 - часто болеющих и соматически ослабленных детей;

Таблица 1. «Содержание работы на диагностическом этапе»

№	Участники	Формы работы	Содержание работы	Сроки
1	Педагоги: воспитатели, логопед, инструктор по ФК, медицинская сестра	Анкетирование, опрос, беседа.	Сбор данных по усвоению программных требований Общеобразовательной программы ДОУ. Выявление сложностей в обучении. Выявление тревожности, гиперактивности, импульсивности, сложностей в поведении.	октябрь 2024
2	Дети	Наблюдение, тестирование, проективные методики: - Тест тревожности Р. Теммпл, М. Дорки, В. Амен; - Графическая методика «Кактус»; - Комплект методик для диагностики развития мышления детей старшего дошкольного возраста.	Выявление детей с нарушением в речевом развитии. Выявление воспитанников с соматической ослабленностью и отставанием в физическом развитии. Интерпретация результатов обследования.	
3	Родители	Анкетирование.	Ознакомление педагогов и родителей с результатами обследования.	

2. Коррекционно-развивающий этап.

Цель: развитие психического и физического здоровья детей старшего дошкольного возраста с использованием метода нейройоги.

Задачи:

1. Проведение комплексов занятий по нейройоге;
2. Привлечение педагогов к данному методу воспитания и коррекции;
3. Ознакомление родителей с нейройогой, привлечение их к выполнению совместных упражнений с детьми в домашних условиях.

Таблица 2. «Содержание работы на коррекционно-развивающем этапе»

№	Участники	Формы работы	Содержание работы	Сроки
---	-----------	--------------	-------------------	-------

1	Дети	Занятия с детьми	Проведение комплексов нейройоги с использованием всех структурных компонентов занятия: растяжки-разминки, дыхательные упражнения, функциональные упражнения, релаксация и др.	октябрь 2024- май 2025
2	Педагоги	Семинары, мастер-классы	Ознакомление с теоретическими основами эффективности применения метода. Освоение нейро-психо-коррекционных упражнений и упражнений йоги. Обучение практическому применению элементов нейройоги в режимных моментах и на занятиях с детьми разных возрастов.	
3	Родители	Презентации, мастер-классы, совместные занятия с детьми, посещение открытых занятий.	Ознакомление с теоретическими основами эффективности метода нейройога. Обучение практическому применению элементов нейройоги с детьми в семейном кругу. Эмоциональное сближение детей и родителей.	

Таблица 3. Тематический план занятий.

№	Название	Краткое содержание
1	«Путешествие на далекий остров»	Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Часики», «Бом-ку-ку», «До-свиданья», «Самолет» и др.; Массаж: «Молоток»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Глазки»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Кнопки»; Сложные растяжки: «Чемоданчик», «Заяц», «Кошка»; Функциональные упражнения: «Четыре стихии»; Скороговорка: «Трава»; Дыхательные упражнения: «Буквы», «Продуваем двигатели», «Воздушный шарик-1»; Релаксация: «Пора отдохнуть».
2	«Кто живет рядом с нами»	Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Будильник», «Петушок», «Яблочко на тарелочке», «Уточка», «Птички», «Большая лягушка», «Потянемся»;

		Массаж: «Уточка»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Маленький птенчик»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Лягушка»; Сложные растяжки: «Собака», «Аист», «Ласточка», «Маятник»; Функциональные упражнения: «Аисты и лягушки», «Кто летает»; Скороговорка: «Полкан»; Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик-2»; Релаксация: «Тикают часики».
3	«По полям и лугам»	Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Бабочка», «Стрекоза», «Гусеница»; Массаж: «Язычок»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Полет жука»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Ухо и нос»; Сложные растяжки: «Кузнечик», «Рубим дрова»; Функциональные упражнения: «Большая гусеница», «Пчелки»; Скороговорка: «Жук»; Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик-3»; Релаксация: «Полежим на лугу».
4	«В джунглях»	Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Обезьянки на дереве», «Бревнышко», «Сбросим усталость», «Потянемся-2»; Массаж: «Обезьянка расчесывается»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Задания слона»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Лезгинка»; Сложные растяжки: «Пальма», «Лев», «Кобра»; Функциональные упражнения: «Хлопки», «Слоники»; Скороговорка: «Шакал»; Дыхательные упражнения: «Ах», «Воздушный шарик-4»; Релаксация: «Ковер-самолет».
5	«Поход в горы»	Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Заводим мотор», «Машина-трясучка», «Сидячие шаги», «Горный баран», «К солнцу», «Потянемся-5»; Массаж: «Глазки»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Следим за орлом»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Репка»; Сложные растяжки: «Орел», «Корзинка», «Здравствуй, Полянка»; Функциональные упражнения: «Ворота»; Скороговорка: «Виноград»; Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик-5»; Релаксация: «Плещутся волны в озере».

6	«Морское путешествие»	Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Лодочка», «Волны», «Черепашка», «Пингвины», «Потянемс-6»; Массаж: «Рыбки»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Челюсть»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Ладушки»; Сложные растяжки: «Здравствуй солнце», «Гора», «Приветствие», «Полумесяц», «Лодка», «Черепашка»; Функциональные упражнения: «Черепашка», «Кто плавает»; Скороговорка: «Водовоз»; Дыхательные упражнения: «Надувная кукла», «Воздушный шарик-6»; Релаксация: «Костер».
7	«На море»	Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Медуза», «Змейки», «Катамаран», «Дельфины», «Цыпочки»; Массаж: «Зевота»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Глазки»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Ладушки-2», «Клешня краба»; Сложные растяжки: «Краб», «Парусник»; Функциональные упражнения: «Вместе быстрее, веселее», «Море волнуется»; Скороговорка: «Краб крабу»; Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик-7»; Релаксация: «Загораем».
8	«Прогулка в облаках»	Превращаемся в Орла и Летим на небо (вдох – встаем, руки через стороны вверх, выдох – руки вниз, садимся). Пока орел летел, он переворачивался иногда и видел мир вверх ногами (Шалаш - руки вывесить). Голубь (сидим, а потом лежим на согнутой ноге). Уклоняемся от птицы (выпады назад). Летим и видим прямо в облаках – Райский сад. Гибкие деревья. В райском саду гуляет Львенок. Львенок рычит, затем делает зарядку (отведение ноги в сторону/выпад, живот к ноге, рука вверх/ Плуг - складка). ПУ – «Львенок собирает цветочки». Львенок смотрит по сторонам (сидим на согнутых ногах и смотрим за плечо назад). Райская речка бурлит и Волны обрушиваются на берег. Мы запрыгиваем на Лотос и плывем, заглядываем в воду в поисках рыбки. ГУ – «Высматриваем рыбку». Рыбка. А Дельфины купаются прямо в толще облаков (лежа прямые ноги кладем на пол, в одну и в другую сторону). Кит (лежа на спине, вывести таз вверх). ФИ – «Волшебный дождик» (клубничка, банан, арбуз). Релаксация «Мягкое облако». Аппликация радуга.
9	«Путешествие»	Показываем свой домик (Подъемный кран) (крыша, пол, стены,

	в Японию»	потолок). Стол. Стул. Чашечки. Чайник – пьем чай. Стиральная машинка. Складываем Чемоданчик.Цепь на чемодан и закрываем на замок ключом. Отправляемся на Поезде в аэропорт. Самолет. Высокие технологии Робот.Веселые шаги. Сакура, гибкая, прогибается под порывами ветров. У сакуры красивые благоухающие бутоны. Летают Бабочки. Стрекозы. В травке под деревьями живут веселые Паучки. Паучки бегают наперегонки. Панды делают зарядку: - голеностопные и лучезапястные суставы - голова коровы - скрутка с согнутой ногой. Веселые панды любят наблюдать за полетом бабочек (руки скрещены, наблюдаем за вытянутыми большими пальцами рук). Японская скороговорка + движение рук. Сакура саку сакура но яма но оука, саку сакура ари, тиру сакура ари — Сакура цветет, насыпая гору из цветов, цветет сакура, опадает сакура. Продуваем двигатели. Скоростной поезд. Релаксация. Выдувание из трубочки сакуры.
10	«Отправляемся в сказочную страну»	Разминка. Город До-свиданья. Кот – Собака. Мачта. Парусник (сидя, вкл. музыку) Яблочко на тарелочке. Оказываемся в лесу. Березка. Дуб (Дерево) Цепь (Колечки) Киска – Кот в сапогах. Интересные шаги. Треугольник. Тянет лапки. Голова – колено. Собачка – Волк. Вверх – вниз. Побежала. Деревья – Сова. Глазодвигательные упражнения. Сказочная утка. Губы. Походка. Царевна-лягушка. Танцует. Всадник. Ларец (подарок) «Сим-сим, откройся». Поиграем. «Четыре стихии». Дракон. Мешает море. Зайчик. Продуваем двигатели. Едем на волшебном поезде. Спим. Релаксация. Двуручное рисование.

3. Контрольно-диагностический этап (май 2025 г).

Цель: выявление эффективности применения метода нейройоги в преодолении нарушений в психическом и физическом развитии.

Задачи:

1. Сравнительный анализ результатов диагностики на 1 и 3 этапе;
2. Выявление результативности применения метода нейройоги в преодолении психических и физических нарушений;
3. Определение дальнейшего направления работы.

В случае достижения ожидаемых результатов, занятия по нейройоге можно продолжить, чтобы приблизить показатели психического и физического развития к высокому уровню.

В случае неполного достижения результатов программы, занятия продолжают с усложнением упражнений.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Кузнеченкова, С.О. Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья. – СПб.: Изд-во Речь, - 2010.

Деннисон, П.Е., Деннисон Г.Е...