

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОБАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

Рассмотрено
на педагогическом совете
« 30 » августа 2022 г.,
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Лобановский детский сад
«Солнечный город»
В.С. Бронникова
« 30 » августа 2022 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ»**

МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЛОБАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
«СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

программа рассчитана на детей в возрасте: 6-7 лет
срок реализации – 1 год

Разработчик программы:
Шмырина М.В
воспитатель подготовительной
логопедической группы № 8
МАДОУ «Лобановский детский сад
«Солнечный город»

с. Лобаново, Пермский район, Пермский край
2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОБАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников – это сохранение и укрепление здоровья. Одним из новых подходов, относящимся к здоровьесберегающим технологиям, является кинезиология. Термин «кинезиология» происходит от греческих слов *kinesis* – движение и *logos* – наука. В соответствии с этим определением кинезиология означает «наука о движении», она изучает связь нашего движения с мозгом.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

1. Актуальность программы

В современном мире растет количество детей с нарушениями речи. Дети с речевыми нарушениями в большинстве случаев по показателям физического и нервно-психического развития отличаются от своих сверстников: им присущи эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов..

Наблюдается нарушение как крупной, так и мелкой моторики, а это в свою очередь отрицательно сказывается на развитии познавательной активности у ребенка. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков, которое затем приводит к сложностям в дальнейшей учебной деятельности в школе.

Главная идея кинезиологических упражнений– развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению. Физическое и двигательное развитие ребенка идет параллельно с психическим и умственным развитием. На каждой ступени сенсомоторного развития происходит скачек в развитии мозга.

1.1. Цель и задачи программы

Целью программы является развитие познавательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством развития межполушарного взаимодействия.

Задачи:

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие всех компонентов речи
- Формирование произвольности.
- Снятие эмоциональной напряженности.

1.2 Режим занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Периодичность занятий	Кол-во часов в год
25 мин. (1 ак.ч.)	2 раза	Сентябрь-май	64 ак.ч.

Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений (с учетом возраста детей).

1.3. Прогнозируемые результаты освоения программы и способы их проверки

Прогнозируемые результаты освоения программы:

- повышение стрессоустойчивости;
- улучшение мыслительной деятельности, мелкой и крупной моторики;
- улучшение памяти, внимания, речи;
- формирование пространственных представлений;
- снижение утомляемости;
- развитие навыков самоконтроля.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОБАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека. Проверка результатов осуществляется с помощью Шкалы оценки психомоторного развития Н.И. Озерецкого в начале и в конце программы. Помимо этого, в ходе реализации программы осуществляется динамическое наблюдение за состоянием ребенка, консультации родителей по мере обращения с целью получения обратной связи.

Шкала оценки психомоторного развития Н. И. Озерецкого
Тест для детей в возрасте 6 лет

Задание №1. Стояние с открытыми глазами в течение 10 секунд (попеременно на правой и левой ногах). Поднятая нога должна быть согнута под прямым углом в коленном суставе; поднятое бедро – параллельно другому. Слегка отведено, руки вытянуты по швам. При опускании поднятой ноги необходимо предложить ребенку немедленно выровнять ногу до прямого угла.

После 30 секунд перерыва то же самое испытание проделывается для другой ноги.

Тест считается невыполненным, если ребенок после трехкратного напоминания все же опустил поднятую ногу; если ребенок хотя бы один раз коснулся пола поднятой ногой, сошел с места, подпрыгивал, поднимался на пальцах ноги, балансировал. Полный балл ставится за выполнение задания для обеих ног; при неустойчивости на одной ноге ставится $\frac{1}{2}$ балла; в протоколе отмечается, какая нога была более устойчивой. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №2. Попадание мячом в цель на расстоянии 1,5 м. На уровне груди ребенка подвешивают квадратную доску (25х25 см). Ребенку дают в правую руку мяч (диаметром 8 см) и предлагают, кинув его «с развернутого плеча» (а не броском снизу), попасть в цель. При бросании правой рукой испытуемый должен выставить вперед левую ногу и наоборот; стойка «пятки вместе, носки врозь» при выполнении этого теста не допускается.

Тест считается выполненным, если при метании правой рукой ребенок попадает в цель два раза, и при метании левой рукой – 1 раз (мальчики из трех бросков, девочки – из 4-х), причем безразлично, будет это центр или карай доски. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится $\frac{1}{2}$ балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание. Тест при неудаче повторяется.

Задание №3. Прыгание с места через веревку, натянутую на высоте 20 см от пола.

При прыжке необходимо сгибать обе ноги в коленных суставах и одновременно отделять их от пола (перепрыгивание, а не перешагивание). Из трех попыток ребенок должен два раза перепрыгнуть, не задев веревки. Если он перепрыгнул, не задев веревки, но при этом упал или коснулся руками пола. Тест считается невыполненным. В протоколе отмечается, встал испытуемый на носки или на пятки.

Во избежание ушибов фиксируется только один конец веревки, другой конец прижимается нетяжелым предметом, чтобы при задевании веревка свободно падала.

Задание №4. Начертание вертикальных линий. Ребенка сажают за стол и кладут перед ним лист белой линованной по одной линейке бумаги. В правую руку, лежащую совершенно свободно (опирается на локоть), ребенок берет карандаш. По звуковому сигналу он должен начать с наибольшей быстротой чертить карандашом между двумя линейками вертикальные линии. Промежутки между двумя вертикальными линиями могут быть неодинаковыми, но они не должны выходить за пределы двух смежных горизонтальных линий. По истечении 10 секунд дается звуковой сигнал о прекращении работы. После 30-секундного перерыва то же самое ребенок делает левой рукой.

Тест считается невыполненным, если испытуемый в течение 15 секунд нарисовал меньше 20 линий правой рукой и меньше 12 – левой. (Для левшей – цифры обратные). Линии, выходящие за горизонтальные линейки или не достигающие до них больше чем на 3 мм, не подсчитываются. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих конечностей; при выполнении задания для одной руки ставится $\frac{1}{2}$ балла. В протоколе

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОБАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

указывается, для какой руки выполнено задание, а также отмечаются изменения скорости начертания. При неудаче допускается повторение теста, но не более 2 раз для каждой руки.

Задание №5. Ребенок в удобном ему темпе ходит по комнате. Одновременно с ходьбой он должен взяв катушку в левую руку, сматывать с нее нитку и наматывать ее на указательный палец правой руки. По истечении 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. После чего через 10-15 секунд ребенку предлагают снова начать маршировать, взяв катушку в правую руку и наматывая нитку на левый указательный палец. Через 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. Тест считается невыполненным, если испытуемый во время маршировки более трех раз менял темп или проделывал движения разновременно; останавливался и тогда сматывал нитку или маршировал, а нитку не сматывал. Если задание выполнено частично (для одной руки), то тест считается невыполненным и оценивается минусом; в протоколе должно быть указано для какой руки сматывание нитки и маршировка были одновременными. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Задание №6. Ребенку предлагают, взяв в руки резиновый молоток, несколько раз сильно ударить им по столу; задание выполняется сначала для правой руки, потом для левой. Следят за тем, чтобы не было излишних движений (оскаливания зубов, наморщивания лба, сжимания губ и т. п.), при наличии которых тест считается невыполненным. При частичном выполнении (для одной руки) тест оценивается минусом. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Оценка результатов испытания

Испытуемый должен выполнить все задачи своего возраста; результат выполнения теста оценивается баллом (правильное исполнение) или «минусом» (неправильное выполнение), за исключением тех тестов, в которых задание касается верхних или нижних конечностей, где полный балл ставится только в тех случаях, если испытуемый выполнил задание для обеих конечностей. В случаях, когда задание выполнено частично (одна правая или одна левая конечность), ставится $\frac{1}{2}$ балла.

При невыполнении испытуемым хотя бы одного теста своего возраста переходят к тестам более младшего возраста и так постепенно пускаются по шкале до тестов возраста, при решении которых испытуемый выполняет все задания. После этого переходят к тестам более старшего возраста, поднимаясь вверх по шкале до тех пор, пока испытуемый на одной из возрастных ступеней шкалы не даст вех минусов. Тест, оцениваемый $\frac{1}{2}$ балла, считается выполненным, если в одной возрастной ступени оценка $\frac{1}{2}$ балла встречается два раза, то, несмотря на выполнение всех тестов для данной возрастной ступени, следует переходить к тестам нижеследующей возрастной ступени, предлагая в таких случаях тесты лишь на невыполненные компоненты движения.

При подсчете результатов за основу берется тот год по шкале, на котором испытуемый выполняет все задания. К этому году прибавляется сумма баллов, полученных при выполнении тестов для других возрастных ступеней. Каждый балл равен двум месяцам, $\frac{1}{2}$ балла – одному месяцу.

Регистрация результатов обследования осуществляется по схеме:

Фамилия и имя испытуемого Возраст Дата исследования Ф.И.О. исследователя			
Тесты для возраста	Номер теста	Отметки исследователя	Результат выполнения теста

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Содержание программы дополнительного образования

2.1. Структура занятия

Содержание	Время проведения (мин)
Приветствие	1
Разминка:	
Дыхательные упражнения	2
Самомассаж	2
Основные упражнения:	
Упражнения для развития мелкой моторики	3
Телесные упражнения	5
Растяжки	3
Глазодвигательные упражнения	3
Игры и дополнительные упражнения:	
Релаксация	4
Завершение занятия, обсуждение	2
Средняя продолжительность занятия	25

2.2. Организация развивающего процесса. Основные методы и приемы.

Эффективность работы обеспечивается созданием соответствующих психолого-педагогических условий:

- построение развивающего процесса на основе личностно – ориентированной модели взаимодействия педагога с детьми;
- учет индивидуальных личностных особенностей и возможностей каждого ребенка;
- учет динамики успехов и развития каждого ребенка на основе его прошлых достижений;
- предоставление детям права на ошибку при самостоятельном поиске необходимого решения;
- предоставление детям возможности привносить добытые ими знания и суждения в процесс изучения нового материала;
- уважение к идеям и мыслям ребенка, недопущение отрицательной оценки интеллектуальной деятельности детей, обеспечение терпеливой эмоциональной поддержки и внимания;
- мотивация благополучия через создание «ситуации успеха» в целях самоутверждения ребенка в собственных глазах, глазах сверстников и взрослых.

Упражнения проводятся по специальным комплексам, 2 раза в неделю. Каждый комплекс упражнений рассчитан на 2 недели занятий. Каждый этап программы рассчитан на 2 мес.

Форма занятий – групповая.

В программе «Занимательная кинезиология» используются следующие методы и приемы работы:

- дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Способствуют улучшению работы вегетативных функций организма, успокаивают и улучшают концентрацию внимания;
- самомассаж – направлен на оптимизацию общего уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала;
- упражнения для развития мелкой моторики – тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, памяти, внимания;
- телесные упражнения – развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОБАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

- растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата;
- глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и способствуют формированию произвольного внимания;
- релаксация – способствует расслаблению, снятию напряжения.

2.3. Учебно-тематический план

№	Этапы программы	Количество учебных часов	
		Всего часов	Количество занятий
1.	I этап	16	16
2.	II этап	16	16
3.	III этап	16	16
4.	IV этап	16	16
	Всего:	64	64

Перспективное планирование по программе

Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 4 часа.

Источник: комплексы кинезиологических упражнений (приложение 1)

Месяц	Неделя	Название	Вид работы
I этап			
Сентябрь	1 неделя	Комплекс №1	Дыхательное упр., «Растирание ладоней», «Веер», «Бревнышко», «Кобра», «Проследи глазами», «Придуманная страна»
	2 неделя		
	3 неделя	Комплекс №2	Дыхательное упр., «Снятие перчатки», «Велосипед», «Дерево», «Солнечный свет», «Ковер-самолет»
	4 неделя		
Октябрь	1 неделя	Комплекс №3	Дыхательное упр., « Мытье головы», «Человечек», «Кошечка», «Сорви яблоки», «Следи глазами», «Пляж»
	2 неделя		
	3 неделя	Комплекс №4	«Дышим носом», самомассаж ушных раковин, «Мама нам печет блины», «Зайчик», «Яблочко», «Тряпичная кукла и солдат», «Кискины глазки», «Игра с песком»
	4 неделя		
II этап			
Ноябрь	1 неделя	Комплекс №1	«Дыхание», «Растирание ладоней», «Коза», «Флажок», «Солдатик»,

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОБАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

	2 неделя		«Струна», «Найди зайку», «Минута тишины»
	3 неделя	Комплекс №2	Дыхательное упр., «Рисуем брови», «Фонарики», «Колобок», «Бревнышко», «Моргание», «Водопад»
	4 неделя		
Декабрь	1 неделя	Комплекс №3	«Надуй шарик», «Массаж стоп», «Колечко», «Кивание головой», «Кобра», «Следи глазами», «Путешествие на облаке»
	2 неделя		
	3 неделя	Комплекс №4	«Рыбка», «Массаж лица», «Цепь», «Проползи», «Дерево», «Глазки», «Путешествие в волшебный лес»
	4 неделя		
III этап			
Январь	1 неделя	Комплекс №1	«Дыхание с задержкой», «Слоник», «Кулак-ладонь», «Колено-локоть», «Снеговик», «Солнечный свет», «На лесной поляне»
	2 неделя		
Февраль	1 неделя	Комплекс №2	«Надуй шарик», «Массаж живота», «Стол», «Качалка на животе», «Волна», «Кискины глазки», «Воздушные шарики»
	2 неделя		
	3 неделя	Комплекс №3	«Дыхание», «Наушники», «Кулак-кольцо», «Колено-локоть», «Змея», «Глазки-2», «Качели»
	4 неделя		
Март	1 неделя	Комплекс №4	«Дышим носом», «Массаж рук», «Колечко», «Гусеница», Веточка», «Глазок», «Пляж»
	2 неделя		
IV этап			
Март	3 неделя	Комплекс №1	«Цветок и одуванчик», «Массаж плеч», «Кулак-ребро-ладонь», «Лодочка», «Лучики», «Шустрые глазки», «На лужайке»
	4 неделя		
Апрель	1 неделя	Комплекс №2	«Дыхание с задержкой», «Массаж головы», «Змейка», «Медвежонок», «Дуб», «Шустрые глазки-2», «Солнечный зайчик»
	2 неделя		
	3 неделя	Комплекс №3	«Свеча», «Насос», «Зеркальное рисование», «Ползем на спине»,

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОБАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»**

	4 неделя		«Цветок», «Рисуем крест», «Спаси птенца»
Май	1 неделя	Комплекс №4	«Окно и дверь», «Массаж лица», «Ухонос», «Перекрестное маршрутирование», растяжка, «Зоркие глазки», «Черепашка», «
	2 неделя		

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

**3. Материально-техническое и методическое обеспечение программы
дополнительного образования**

Для групповых занятий требуется светлое проветриваемое помещение, размером 30-35 кв.м., полностью соответствующее санитарным требованиям для работы с детьми. Оборудование помещения предполагает: наличие коврового покрытия на 2/3 помещения (ковёр размером 4х5-6м или больше), шкаф для размещения игровых материалов, стол и стулья для специалиста, желательно наличие зеркала, аудиосистемы.

Для проведения различных игр и упражнений можно использовать широкий спектр материалов. Во многом это связано с возможностями, оснащённостью учреждения, в котором ведутся занятия, а также с опытом и предпочтениями специалиста, ведущего занятия по данной программе.

В общем виде программа предусматривает использование:

Комплекты игрушек, коллекция аудиозаписей с бытовыми и природными шумами, спокойной музыки для релаксации. Материалы для творчества: бумага, краски, фломастеры, карандаши. Призовой фонд (разнообразные маленькие игрушки, полезные вещи небольшого размера, например, канцелярские принадлежности, наклейки, закладки, шарики и т.п.) для поощрения старательного выполнения упражнений, примеров правильного поведения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов Т.Г. Визель. -- М.: АСТАстрельТранзиткнига, 2005.- 384,(16)с.- (Высшая школа).
2. Воробьева В.А., Иванова Н.А., Сафронова Е.В., Семенович А.В., Серова Л.И. Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. М., 2001.
3. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. М, 2004.
4. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г. 2. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двинамай-июнь).
5. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
6. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000.
7. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. -- М.: Академия, 2002.
8. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999
9. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003. – 156 с.
10. Сиротюк А.Л Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.
11. Сиротюк А.Л. «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003 г.
12. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.
13. Шереметева Г. Б. Кинезиология. Целебное прикосновение – М.: АмритаРусь, 2009.- 96с.