МДОАУ «Детский сад №18 «Ручеёк» комбинированного вида

г. Новотроицка Оренбургской области»

Воспитатель высшей кв. категории

Тишакова С.Ю.

***Программа по физическому развитию детей 6-7 лет***

***«Нейрофитнес»***

**Цель:** профилактика и коррекция двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений, развитие высших психических функций и укрепление общефизического здоровья детей.

**Задачи:**

• формирование навыков саморегуляции, адекватной самооценки и уверенности;

• развитие концентрации внимания, скорости реакции и координации движений, мелкой и крупной моторики рук;

• развитие межполушарного взаимодействия и пространственного мышления;

• повышение умственной работоспособности и оптимизации познавательных процессов.

***Принципы и подходы:***

- принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;

- принцип признания каждого ребенка полноправным участником образовательного процесса;

- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;

- принцип постепенности подачи учебного материала;

- принцип конкретности и доступности учебного материала, соответствия требований, методов, приемов и условия образования индивидуальным и возрастным особенностям детей;

- принцип систематичности и взаимосвязи учебного материала.

***Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе возрастные характеристики развития детей 6-7 лет для разработки и реализации программы «Нейрофитнес»***

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных нейро и фитнес технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Программа «Нейрофитнес» систематизирует и обогащает педагогический опыт по развитию межполушарных связей в процессе физического развития.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки.

Учёные определили, что укрепление связей между полушариями происходит в разном возрасте: до 7 лет у девочек и примерно до 8,5 лет у мальчиков. И чем раньше начать выполнять упражнения нейрогимнастики, тем быстрее полушария мозга гармонично разовьются и станут взаимодействовать между собой слаженно.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

**Психологические особенности развития детей 6 -7 лет**

Старший дошкольный возраст (6 – 7 лет) характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи.

Для деятельности ребенка 6–7 лет характерна эмоциональность и большая значимость эмоциональных реакций.

Психическое развитие и становление личности ребенка к концу дошкольного возраста тесно связаны с развитием самосознания. У ребенка 6–7 летнего возраста формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, оценки педагога, одобрения взрослых и родителей. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе сверстников.

Ребенок 6–7 летнего возраста стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке и охватывают различные сферы.

***Планируемые результаты освоения детьми программы «Нейрофитнес»***

Реализация программы способствует формированию:

• памяти, внимания, пространственных представлений, моторики;

• развитию межполушарного взаимодействия;

• повышению умственной работоспособности;

• коррекции проблем поведения, развитию саморегуляции;

• развитию способностей к межличностному взаимодействию;

• совершенствованию способности к концентрации внимания;

• стабилизации эмоционального фона;

• оптимизации мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;

• преодолению стеснительности, робости;

• оздоровлению организма, мобилизации ресурсов.

Программа рассчитана на 1 год обучения детей 6 - 7 лет в дошкольном образовательном учреждении. Содержание программы реализуется:

- в организованной образовательной деятельности;

- в образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;

- в самостоятельной деятельности детей;

- во взаимодействии с семьями воспитанников.

***Планирование в подготовительной к школе группе***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Месяц* | *Сроки* | *Содержание работы* |
| Сентябрь | 1 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами.  **Основная часть:**  ***- упражнения на ортоковриках (ОРУ)***  ***- ходьба по деревянному балансиру*** с выполнением заданий для рук (руки вверх, в стороны, вперед…)  ***- и/у «Делай ногами»*** (прокатывание массажных валиков руками и ногами)  **Заключительная часть:**  ***- игра м/п «Цветные квадраты»*** (дети встают парами)  ***- упражнение «Класс»*** («класс – ладошка»)  ***- релаксация «Облака»*** |
| 2 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук  **Основная часть:**  ***- упражнения с большими мячами в парах***  ***- ходьба по пластиковому балансиру (бревно)*** с выполнением заданий (кегли)  ***- и/у «Делай ногами***» (прокатывание массажных валиков руками и ногами)  **Заключительная часть:**  ***- и /у «Передай мяч»***  ***- релаксация «Облака»*** |
| 3 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук  **Основная часть:**  ***- упражнения на ортоковриках (ОРУ)***  ***- ходьба по деревянному балансиру с выполнением заданий для рук*** (руки вверх, в стороны, вперед…)  ***- массажные кочки, следы, ладошки***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Ходьба по ортоковрикам» с выполнением заданий***  ***- релаксация «Шарик»*** |
|  | 4 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук  ***- Самомассаж «Ёжик»*** (комплекс №1) с массажными валиками  **Основная часть:**  - ***ОРУ на балансировочных подушках*** (комплекс «В лесу»)  ***- и/у «Нейроскакалка***. Обычные прыжки  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Медведи»*** (с балансировочными подушками)  ***- релаксация «Шарик»*** |
| Октябрь | 1 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по балансиру (овал) с выполнением заданий для рук.  ***Самомассаж*** *«*Ушки» (стоя в кругу).  **Основная часть:**  ***- Комплекс на степ-платформах***  ***- Массажные кочки, следы, ладошки***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Колечки»*** |
| 2 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук  ***и/у «Спрячь конфетку»***  **Основная часть:**  ***Комплекс упражнений на степ-платформах***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Цветные квадраты»*** (дети встают парами)  ***- и/у «Класс»*** («класс – ладошка») |
| 3 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук  ***Самомассаж «Ушки»*** (стоя в кругу).  **Основная часть:**  ***- упражнения с большими мячами в парах***  ***- ходьба по пластиковому балансиру*** (бревно) с выполнением заданий (кегли)  ***- и/у «Делай ногами»*** (прокатывание массажных валиков руками и ног  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Передай мяч-2».***  ***- и/у «Нос-ухо»*** |
| 4 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук  ***и/у «Спрячь конфетку»***  ***Основная часть:***  ***- комплекс упражнений на степ-платформах***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Из обруча в обруч» (нейроклассики)***  ***- релакс «Ковер-самолет»*** |
|  | 5 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по балансиру «овал» приставным шагов влево, вправо, с заданиями для рук.  ***- и/у «Кулак – ребро – ладонь»*** (сидя в кругу, на полу)  **Основная часть:**  ***- ОРУ на балансировочных подушках*** (комплекс «В лесу»)  ***- «Нейроскакалка.*** Обычные прыжки, добавляются прыжки с хлопками.  **Заключительная часть:**  ***- и/у Нейротвистер***  ***- Релакс «Травинка на ветру»*** |
| Ноябрь | 1 неделя | - **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по деревянному балансиру с выполнением заданий для рук.  ***Самомассаж*** *«Ушки» (стоя в кругу).*  **Основная часть:**  ***- комплекс упражнений на степ-платформах***  **Заключительная часть:**  ***- и/у Нейротвистер***  ***- и/у «Кулак – ребро – ладонь»*** (сидя в кругу, на полу) |
| 2 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по пластиковому балансиру с выполнением заданий для рук.  - ***Самомассаж «Ежик» (***комплекс №2) с массажными кольцами  **Основная часть:**  ***- ОРУ с гимнастическими катками***  - ***Ходьба по канату*** с сохранением равновесия и выполнением заданий.  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Перекрестная ходьба и звуки»***  ***- релакс «Травинка на ветру»*** |
| 3 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук.  **Основная часть:**  ***- ОРУ с гимнастическими палками***  - ***Ходьба по балансиру «Змейка»*** с выполнением заданий «кубик – цилиндр»  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Передай палку»***  ***- релакс «Ковер-самолет»*** |
|  | 4 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук.  **Основная часть:**  ***- упражнения на балансировочных подушках (ОРУ)***  - ***Ходьба по балансиру «Змейка»*** с выполнением заданий «кубик – цилиндр»  **Заключительная часть:**  ***- и/у Нейротвистер***  ***- и/у Нейроскакалка*** |
| Декабрь | 1 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук.  ***Самомассаж «Ёжик»*** (комплекс №3) с массажными кольцами  **Основная часть:**  ***Комплекс на степ-платформах***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Ходьба по ортоковрикам» с выполнением заданий***  ***- и/у «Перекрестная ходьба и звуки»***  ***- релакс «Облака»*** |
| 2 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук.  ***- и/у «Колечки»***  **Основная часть:**  ***- Комплекс ОРУ с гимнастическими катками***  ***- Прыжки «Нейроклассики» с перепрыгиванием препятствий***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Передай мяч»»***  ***- релакс «Олени»*** |
| 3 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук.  ***- и/у «Класс – заяц»***  **Основная часть:**  - ***упражнения с большими мячами в парах***  - ***Ходьба по балансиру «Змейка»*** с выполнением заданий «кубик – цилиндр»  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Нейроскакалка».*** Хлопки перед собой и за спиной  ***- и/у «Велосипед»*** |
| 4 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук.  ***- и/у «Стучи – крути»***  **Основная часть:**  ***- упражнения на балансировочных подушках (ОРУ)***  ***- и/у «Перекрестная ходьба и звуки»***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Донесите обручи»***  ***- релакс «Шарик»*** |
| Январь | 3 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук.  ***Самомассаж «***Ёжик» (комплекс №3) с массажными валиками  **Основная часть:**  ***Комплекс на степ-платформах***  **Заключительная часть:**  ***- и/у « Прыжки на ортоковриках»***  ***- и/у «Кулак – ребро – ладонь» (сидя в кругу, на полу)*** |
| 4 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук.  ***Самомассаж*** *«Ушки» (стоя в кругу).*  **Основная часть:**  ***- ОРУ с гимнастическими палками***  - ***Ходьба по балансиру «Змейка»*** с выполнением заданий «кубик – цилиндр»  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Передай палку»***  ***- релакс «Ковер-самолет»*** |
| 5 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук.  ***Самомассаж «***Ёжик» (комплекс №4) с массажными кольцами  **Основная часть:**  ***- Упражнения на балансировочных подушках***  ***- Прыжки на ортоковриках (ноги вместе, ноги врозь)***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Перекрестная ходьба и звуки»***  ***- релакс «Олени»*** |
| Февраль  Февраль | 1 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук.  ***- и/у «Класс – заяц»***  **Основная часть:**  ***- Комплекс ОРУ с гимнастическими катками***  ***- Прыжки «Нейроклассики» с перепрыгиванием препятствий***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Передай мяч»***  ***- релакс «Олени»*** |
| 2 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук.  ***и/у Самомассаж «***Ёжик» (комплекс №4) с массажными валиками  **Основная часть:**  ***Комплекс на степ-платформах***  **Заключительная часть:**  ***- и/у Нейротвистер***  ***- и/у «Кулак – ребро – ладонь» (сидя в кругу, на полу)*** |
| 3 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук.  ***и/у «Спрячь конфетку»***  **Основная часть:**  ***- упражнения на балансировочных подушках (ОРУ)***  ***- Прыжки на ортоковриках (ноги вместе, ноги врозь)***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Мячики» (в парах)***  ***- и/у Нейроскакалка*** |
| 4 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук.  ***- и/у «Кулак – ребро – ладонь»*** (сидя в кругу, на полу)  **Основная часть:**  - ***упражнения с большими мячами в парах***  - ***Ходьба по балансиру «Змейка»*** с выполнением заданий «кубик – цилиндр»  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Передай мяч-2»***  ***- и/у «Велосипед» (руками и ногами)*** |
| Март | 1 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук.  ***- и/у «Колечки»***  **Основная часть:**  ***- ОРУ с гимнастическими палками***  ***- Ходьба по канату*** с сохранением равновесия и выполнением заданий  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Передай палку»***  ***- релакс «Ковер-самолет»*** |
| 2 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук.  ***и/у Самомассаж «***Ёжик» (комплекс №4) с массажными кольцами  **Основная часть:**  ***Комплекс на степ-платформах***  **Заключительная часть:**  ***- и/у Нейротвистер***  ***- и/у «Велосипед»*** |
| 3 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук.  ***- и/у «Класс»***  **Основная часть:**  ***- упражнения на балансировочных подушках (ОРУ)***  ***- ходьба по деревянному балансиру с выполнением заданий для рук*** (руки вверх, в стороны, вперед…)  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Из обруча в обруч» (нейроклассики)***  ***- и/у «Нос-ухо-хлопок»*** |
| 4 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук  ***- и/у «Класс – заяц»***  **Основная часть:**  ***- Комплекс ОРУ с гимнастическими катками***  ***- и/у «Делай ногами***» (прокатывание массажных валиков руками и ногами)  **Заключительная часть:**  ***- и /у «Донесите обруч»***  ***- релаксация «Облака»*** |
| Апрель | 1 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук.  ***и/у Самомассаж «***Ёжик» (комплекс №5) с массажными кольцами  **Основная часть:**  ***- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками***  ***- Прыжки на ортоковриках (ноги вместе, ноги врозь с предметами в руках)***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Передай палку»***  ***- релакс «Ковер-самолет»*** |
| 2 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук  ***и/у «Постучим - покрутим»***  **Основная часть:**  ***Комплекс упражнений на балансировочных подушках***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Цветные квадраты»*** (парами)  ***- и/у «Класс»*** («класс – ладошка») |
| 3 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук  ***и/у Самомассаж «***Ёжик» (комплекс №5) с массажными валиками  **Основная часть:**  ***Комплекс на степ-платформах***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Перекрестная ходьба и звуки»***  ***- релакс «Олени»*** |
| 4 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук  ***и/у Самомассаж «***Ёжик» (комплекс №6 с массажными кольцами)  **Основная часть:**  - ***Упражнения с большими мячами в парах***  ***- ходьба по деревянному балансиру*** с выполнением заданий для рук (с предметами)  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Передай мяч-2»***  ***- и/у «Велосипед»*** (для рук и для ног) |
| Май | 1 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, упражнения для глаз, ходьба по массажным дорожкам с выполнением заданий для рук  ***и/у «Массажные следы, ладошки, кочки»***  **Основная часть:**  ***- Комплекс ОРУ с гимнастическими катками***  ***- и/у «Делай ногами***» (прокатывание массажных валиков руками и ногами)  **Заключительная часть:**  ***- Прыжки на ортоковриках (ноги вместе, ноги врозь с предметами в руках)***  ***- и/у «Кулак – ребро – ладонь» (сидя в кругу, на полу)*** |
| 2 неделя | **Вводная часть**: виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, ходьба по коврикам со следами с выполнением заданий для рук  ***и/у Самомассаж «***Ёжик» (комплекс №6 с массажными кольцами)  **Основная часть:**  ***- ОРУ с гимнастическими палками***  ***- Прыжки «Нейроклассики» с перепрыгиванием препятствий***  **Заключительная часть:**  ***- и/у «Донесите обруч»***  ***- и/у «Нейроскакалка»*** |
| 3-4 недели | **Физкультурный досуг «По морям, по волнам»**  **Диагностика** |