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»*** |
| ФевральФевраль | 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** |