

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

от «10» 09 2020 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СДЮТурЭ»

Е.В.Махова

«10» 09 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

социально-педагогической направленности

«Гимнастика мозга»

Автор-составитель:

Лазарева Татьяна Петровна

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет

Новотроицк, 2020 г.

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГИМНАСТИКА МОЗГА» направлена на повышение уровня запоминания, уровня произвольного внимания, уровня «вработываемости», снижение психоэмоционального истощения, развитие уверенного поведения и эмоциональности школьника, коррекцию нарушений внимания, самоконтроля; развитие произвольного внимания, навыков самоконтроля, двигательной и эмоциональной сфер.

1.1.2 Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что высока частота данных проблем в детской популяции, а также велика их социальная значимость. Многие дети имеют нормальный или высокий интеллект, однако, как правило, плохо учатся в школе. Помимо трудностей обучения, часто поводом для обращения к психологу является двигательная гиперактивность, трудности в обучении, дефекты концентрации внимания, отвлекаемость, импульсивность поведения, проблемы во взаимоотношениях с окружающими.

1.1.3 Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями дополнительной образовательной программы является то, что занятия организуются в системе тройственного союза «Родитель – Ребенок – Специалист». Причем родители не просто следят за успехами своего ребенка и помогают выполнять ему разные задания, играют с ним в игры, а учатся чувствовать и понимать своего ребенка

Отличительной чертой данной программы является и характер проведения занятий. Каждое занятие включает в себя игры, направленные на развитие внимания, быстрого запоминания, скорости мышления, а так же игры- тренажеры, развивающие самоконтроль ребенка, контроль над импульсивностью, психогимнастические и телесно-ориентированные упражнения. Игры и упражнения предыдущих занятий повторяются на последующих, что способствует лучшему закреплению пройденного материала. Обязательным условием и особенностью данной программы являются и «ежедневные домашние задания», выполнение которого контролирует родитель или лицо, его заменяющее.

Для родителей даются теоретические и практические знания, необходимые для воспитания, оздоровления и всестороннего развития их детей.

1.1.4 Адресат программы

В программе участвуют дети школьного возраста (7-14 лет) с нарушениями произвольного внимания, дети, гиперактивные дети, дети имеющие трудности в обучении, стеснительные и неуверенные дети, том числе и дети, имеющие низкую скорость чтения. Необходимость введения данной программы обусловлена запросом родителей, ростом числа детей с проблемами в обучении, трудностями адаптации, трудностями в общении в психологической практике. Данная программа позволяет организовать совместную деятельность родителей и их детей. Вместе они играют, выполняют оздоровительные комплексы упражнений. Все делают вместе. Дети чувствуют себя очень естественно, комфортно и защищенно, так как рядом с ними находится самый важный и незаменимый человек – родитель.

В качестве методологических основ программы выступают *общеметодологические принципы* - принципы системного подхода, деятельностного подхода, гуманистического подхода.

В качестве методической основы взяты частный проект Г. П. Казаковой педагога школы-интерната № 6 г. Кемерово. Программа направлена на формирование у детей представлений о здоровом образе жизни. В ней удачно используется ряд методических и психологических приемов, адекватных для дошкольного и младшего школьного возраста: сказки, игры, куклотерапия. Все это призвано помочь детям осознать самих себя, выработать навыки общения друг с другом, методическое пособие Арцишевской И. Л. “Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду” – М.: Книголюб, 2005. – 64с., программы Богатиковой Л. А., Плотниковой Т.М., Хухлаевой О.В; Хухлаевой О.Е., Первушиной И.М., Князевой О.Л., материалы сайта adalin.ru.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом родителей, ростом числа детей с проблемами в обучении, трудностями адаптации, трудностями в общении в психологической практике.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа «Гимнастика мозга» предназначена для работы педагога – психолога с детьми школьного возраста (от 7 до 14 лет) в присутствии родителя и рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов – 72 часа.

1.1.6 Формы обучения Программа реализуется в очной форме обучения. Форма проведения занятий – индивидуальная.

В соответствии с программой проводятся как **аудиторные**, так и **внеаудиторные (самостоятельные) виды занятий**.

Используются следующие формы **аудиторных занятий**:

- учебное занятие по ознакомлению учащихся с новым материалом;

- учебное занятие закрепления и повторения знаний, умений и навыков;
- учебное занятие обобщения и систематизации изученного;
- учебное занятие выработки и закрепления умений и навыков;
- занятие игра -тренажер

Виды внеаудиторных (самостоятельных) занятий:

Дыхательная гимнастика, упражнения для гармонизации работы полушарий мозга для развития межполушарного взаимодействия; для развития комиссуры (межполушарных связей); для синхронизации работы полушарий:(зеркальное рисование, роботы, колодец, упражнения 2-мя руками одновременно и т.д.).

Формы занятий: Каждое занятие включает в себя следующие игры и упражнения:

1. для развития произвольности;
2. для развития внимания и памяти, скорости мышления, скорости чтения;
3. для развития моторики и координации движений;
4. для нормализации мышечного тонуса;
5. для развития межполушарного взаимодействия;
6. для развития комиссуры (межполушарных связей);
7. для синхронизации работы полушарий;
8. презентации для родителей.

В начале проведения программы (занятие 1), а затем 1 раз в месяц, и по окончании проведения программы (занятия 26 и 27) проводится индивидуальная диагностика уровня развития слуховой и зрительной памяти по методу воспроизведения слов и рисунков, диагностика скорости чтения(количество прочитанных слов и слогов в минуту) ,а также диагностика продуктивности, устойчивости, распределения и переключения внимания ,уровня «вработываемости» по методике таблицы Шульте.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся с детьми в возрасте 7 -14 лет и их родителями.

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия учебных групп проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Один учебный час – 40 минут.

Количество учебных недель – 36. Общее количество часов в году –72часа.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: научить детей учиться без психологических и физических перегрузок.

Задачи:

- помогать ребенку преодолевать трудности в обучении
- развивать межполушарные взаимодействия,
- развивать комиссуры (межполушарные связи),
- синхронизировать работу полушарий,
- развивать способности ребенка,
- развивать память, внимание эффективным способом,
- развивать мышление,
- корректировать негативные эмоции и способствовать снятию психоэмоционального напряжения у детей;
- совершенствовать произвольность и самоконтроль;
- обучать детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- развивать устойчивость внимания, умение произвольно переключать и концентрировать внимание.
- развивать уверенное поведение и эмоциональность школьника

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Тема 1. Знакомство. Создать благоприятные условия для активизации ребенка, развития внимания, памяти, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

1. Знакомство. Игра «Что изменилось»
2. Методика «Дифференцировка».
3. Игра «Волшебное слово».
4. Дыхание с задержкой на вдохе.
5. Упражнение «Насос и мяч».
6. Диагностика внимания и памяти проводится индивидуально.

Бланк-задание Таблицы Шульце, 10 карточек с рисунками, таблицы слов и слогов

Тема 2. Развитие внимания, памяти, моторики и координации движений, снятию психоэмоционального напряжения, развитию согласованности движений.

1. Методика «Дифференцировка».
2. Игра «Будь внимательным».
3. Игра «Маленький жук»
4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».