

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» апреля 2024г.  
Протокол №2



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
гуманитарно-педагогической направленности  
«Гимнастика мозга»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Караульщикова Людмила Юрьевна  
методист

г. Верхняя Пышма, 2024

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных требований 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450; Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ДДТ».

**Направленность** - гуманитарно-педагогическая.

Программа «Гимнастика мозга» для обучающихся 7-10 лет является общеразвивающей и имеет гуманитарно-педагогическую направленность.

При разработке данной программы учитывалась специфика регионального компонента образовательного пространства городского округа Верхняя Пышма. Родители (законные представители) в качестве приоритетной выдвинули проблему интеграции мысли и движения через нейрогимнастические упражнения, которые работают над оживлением «базового» опыта личности ребенка, в частности зрительного, слухового и чувственно-двигательного и поддерживают так называемые развивающие навыки. В результате обучения ребенка по уникальной программе происходит полноценное и всестороннее развитие высших психических функций личности.

**Актуальность программы.** Программа «Гимнастика мозга» соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

В последние десятилетия психологи, педагоги, врачи констатируют катастрофическое нарастание у детей целого ряда патофеноменов: обилие сосудистых и костно-мышечных проблем; снижение иммунитета и десинхроноз различных систем организма ребенка. Масса детей демонстрирует задержки и искажения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, дисграфии и т.д. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму.

Нейропсихологический анализ проблем отклоняющегося развития, активно развивающийся в нашей стране с начала 1980-х годов, сразу зарекомендовал себя как наиболее надежный и продуктивный. Это закономерно, поскольку в его основе лежит мощная методологическая и научно-практическая база, разработанная в общей нейропсихологии, нейропсихологии детского возраста, теории нейропсихологической реабилитации. Широко известны и активно внедряются в практику коррекционные методы, разработанные Л.С. Цветковой и ее учениками, Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой,

А.А. Цыганок, Н.К. Корсаковой и Ю.В. Микадзе и др. Эффективность нейрopsихологических технологий признаются сегодня всеми специалистами, работающими над проблемой психолого-педагогического сопровождения процессов развития.

Современный мир меняется стремительно. Запросы общества в целом таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем и стараться быть успешным. Поэтому необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, развивать личность через формирование универсальных учебных действий. В последнее же время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий является использование образовательной кинезиологии.

Программа ориентирована на формирование универсальных учебных действий обучающихся с использованием различных техник образовательной кинезиологии и имеет ознакомительный уровень освоения.

**Новизна программы** состоит в том, что при ее реализации на занятиях используются адаптированные кинезиологические упражнения (комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие), которые проводятся в игровой форме. В содержании программы можно выделить следующие принципиальные типы движений.

*Первый тип* – это движения, пересекающие некую среднюю линию тела (образованную его левой и правой сторонами). Так, это происходит при работе глаз – при чтении, письме, рисовании; органов слуха; рук в процессе выполнения какого-либо действия и прочее. Эти движения лучше, чем другие, интегрируют мысль и движение. Они активизируют действие естественных механизмов, и в силу этого в десятки, раз ускоряют передачу информации, открывают путь для непосредственности, произвольности психофизических функций, обеспечивая оптимальную работу нервной системы, а также легкость и спонтанность учения. Этот механизм задан в нас от природы.

*Второй тип* – это односторонние движения тела, задействующие механизм «разъединения мысли и движения». Данный механизм составляет основу произвольных процессов, знаково-символического опосредования деятельности. Он требует напряженной работы ума, усилий и значительной энергии мозга, и тела. Он как бы «замораживает» движения и ведет к «статическому» поведению, необходимому для сосредоточения сознания в ситуации нового учения, а также стресса. Этот тип движений включает в себя движения и навыки «первого этапа» учения – этапа знакомства и сознательной отработки операций и действий.

Оба типа движений необходимы, ибо обеспечивают два вида механизма, являющегося основой познавательной и иной деятельности нашего мозга. Механизм «разъединения мысли и движения» (как основа второго типа движений) необходим на самом начальном этапе формирования любого учебного навыка. На этапе апробирования и автоматизации навыка он уступает место механизму «интеграции мысли и движения».

Упражнения по нейрогимнастике направлены также на развитие различных систем координации движений и психофизических функций.

*Упражнения собраны в 4 группы.*

*Первая группа* включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики. Ведущий механизм «единства мысли и движения», лежащий в основе этих упражнений, способствует совершенствованию и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

*Вторая группа* – это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы мозга это означает, что информация из задних отделов мозга (зон выживания) может свободно переходить в передние, причинно-обуславливающие, через лимбическую систему, являющейся «воротами», которые пропускают учение (опыт) в высшие отделы мозга.

*Третья группа* представляет собой упражнения, энергетизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

*Четвертая группа упражнений* – это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, ибо влияют на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмизируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению.

Еще одной важной характеристикой упражнений и движений по нейрогимнастике, является то, что они работают над оживлением «базового» опыта личности, в частности зрительного, слухового и чувственно-двигательного и поддерживают так называемые развивающие навыки. Все эти методы в комплексе создают уникальную программу полноценного и всестороннего развития высших психических функций ребенка, почву для успешной социализации, саморегуляции и самоконтроля, развития крупной и мелкой моторики.

**Адресат программы.** Дети, имеющие отставание в формировании внимания и памяти, группам социального образовательного заказа от 7-ми до 10-ти лет.

**Возрастные особенности обучающихся.** Особенности развития обучающихся школьного возраста являются решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, не повторяющийся на протяжении последующей жизни. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. Кинезиология призвана сыграть здесь значительную роль, она позволяет создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга. Применение на практике всего комплекса упражнений,

заданий в игровой форме делает доступной тренировку «мозга» для детей школьного возраста. Необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка до 10-ти лет одним из основных условий является полноценное развитие в школьном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, общеразвивающей программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа. Продолжительность образовательного процесса: 36 учебных недель - 9 учебных месяцев.

**Условия набора обучающихся в коллектив, условия формирования групп:** в группу принимаются все желающие по заявлению родителей (законных представителей) и наличию допуска врача.

**Наполняемость групп:** группы формируются в составе не менее 10-ти и не более 12-ти человек.

**Форма обучения** - очная. На протяжении всего курса обучения – групповая.

**Виды занятий** – теоретические, практические, контрольные.

**Формы подведения результатов** - первичная диагностика, педагогическое наблюдение, тестовые задания, устный опрос, контрольные задания, конкурс, анализ упражнений, викторина, итоговая диагностика, тестовые задания, открытое занятие.

**Цель программы** - развитие нейронных связей, межполушарной организации процессов развития ребенка младшего школьного возраста, развитие высших психических функций, в том числе развитие предпосылок для овладения процессами взаимодействия с собственным телом и развитие межполушарной связи через различные виды кинезиологических упражнений.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- развитие произвольного внимания и саморегуляции;
- оптимизация процесса взаимодействия с собственным телом в процессе развития межполушарных связей.

##### *Развивающие:*

- формирование сенсомоторного контроля;
- оптимизация тонуса;
- развитие межполушарных связей;
- развитие пространственных функций при взаимодействии с собственным телом.

##### *Воспитательные:*

- умение бесконфликтного взаимодействия в группе.

### **Принципы построения программы:**

1. Принцип обращения к природным возможностям ребенка.
2. Принцип гуманистического подхода.
3. Принцип не интервенции в психику.
4. Принцип соблюдения личного пространства.
5. Принципы «радостного учения» и «творческих открытий».
6. Целостный подход к телу человека и его здоровью.

**Гимнастика мозга.** Данная система разработана американскими психологами Полом и Гейлом Деннисонами на базе образовательной кинезиологии. Она состоит из специального комплекса физических упражнений и направлена на активацию полноценной работы левого и правого полушарий. Объединение движения и мысли позволяет воспринимать материал и информацию легко и более целостно. Гимнастика мозга помогает эффективней учиться в школе, развивая все мыслительные процессы.

Что дает гимнастика мозга:

- Повышает работоспособность.
- Снижает утомляемость.
- Развивает память и мыслительную деятельность.
- Помогает в освоении письма и чтения.
- Формирует внутреннюю уверенность в своих силах.
- Благоприятно влияет на эмоциональное состояние ребенка.

### **Программа состоит из 3 разделов:**

1. Стабилизация и активация энергетического потенциала организма. Повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов: оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга, формирование базиса подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий.
2. Формирование операционального обеспечения вербальных и невербальных психических процессов: оптимизация и коррекция межполушарных взаимодействий и специализации правого и левого полушарий мозга.
3. Формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции: оптимизация и абилитация функциональной роли лобных отделов мозга.

### Учебный (тематический) план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Стабилизация и активация энергетического потенциала организма	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Первичная диагностика  Педагогическое наблюдение  Контрольные упражнения
1.1	Вводное занятия	4	2	2	
1.2	Дыхательные упражнения	4	-	4	
1.3	Массаж и самомассаж	4	-	4	
1.4	Мышечные дистонии, патологические ригидные телесные установки и синкинезии	4	-	4	
1.5	Упражнения на базовые сенсомоторные (одновременные и реципрокные) взаимодействия	4	-	4	
1.6	Упражнения на внимание и преодоление стереотипов	4	-	4	
2.	Упражнения на формирование операционального обеспечения вербальных и невербальных психических процессов: оптимизация и коррекция межполушарных взаимодействий и специализации правого и левого полушарий мозга	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	Педагогическое наблюдение  Контрольные задания
2.1	Соматогностические, тактильные и кинестетические процессы	2	1	1	
2.2	Зрительный гнозис	4	-	3	
2.3	Пространственные и «квазипространственные» представления	4	-	3	
2.4	Кинетические процессы	4	-	3	
2.5	Слуховой гнозис и фонетико-фонематические процессы	4	-	3	
2.6	Мнестические процессы	4	-	3	
2.7	Номинативные процессы	4	-	3	
3	Упражнения на формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции: оптимизация и абилитация функциональной роли лобных отделов мозга	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	Итоговая диагностика  Тестовые задания  Открытое занятие
3.1	Программирование, целеполагание и самоконтроль. Ритуалы, правила игры и роли	2	1	1	
3.2	Коммуникативные навыки	4	-	3	

3.3	Коммуникативные навыки	4	-	3
3.4	Произвольное внимание. Синестезии	4	-	3
3.5	Обобщающая функция слова. Многозначность и иерархия понятий. Интеллектуальные процессы	4	-	3
3.6	Роль инициации. Наказание и поощрение	4	-	3
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Раздел 1. Стабилизация и активация энергетического потенциала организма (24ч.)

##### Тема 1.1. Вводное занятие

*Теория:* Знакомство с программой. Пластичность сенсомоторного обеспечения психических процессов: оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга, формирование базиса подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Установка правил выполнения упражнений.

##### Тема 1.2. Дыхательные упражнения

*Практика:* Четыре фазы дыхательных упражнений. Правильное дыхание. Выполнение дыхательных упражнений. Первичная диагностика.

##### Тема 1.3. Массаж и самомассаж

*Практика:* Обучению приемам массажа. Массаж и самомассаж различных частей тела. Самостоятельное выполнение массажа и самомассажа.

##### Тема 1.4. Мышечные дистонии, патологические ригидные телесные установки и синкинезии

*Практика:* Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Релаксация. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями различных частей тела. Расширение сенсомоторного репертуара. Преодоление патологических ригидных телесных установок и синкинезий.

##### Тема 1.5. Упражнения на базовые сенсомоторные (одновременные и реципрокные) взаимодействия

*Практика:* Формирование одновременной и реципрокной координации в различных положениях.

##### Тема 1.6. Упражнения на внимание и преодоление стереотипов

*Практика:* Установка правил выполнения упражнений. Выполнение игр-упражнений на определенный сигнал.

#### Раздел 2. Упражнения на операциональное обеспечение вербальных и невербальных психических процессов (24 часа)

##### Тема 2.1. Соматогностические, тактильные и кинестетические процессы

*Теория:* Инструктаж по выполнению упражнений. Приемы. Схемы. Диктанты. Конструирование и копирование.

*Практика:* Выполнение упражнений. Игровые приемы для включения в работу всех частей тела. Упражнения с усложнениями. Упражнения на формирование операционального обеспечения вербальных и невербальных психических процессов: оптимизация и коррекция межполушарных взаимодействий и специализации правого и левого полушарий мозга.

#### **Тема 2.2. Зрительный гнозис**

*Практика:* Резные картинки. Выбор недостающего фрагмента изображения. Загадочные рисунки. Дорисовка. Лабиринты.

#### **Тема 2.3. Пространственные и «квазипространственные» представления**

*Практика:* Освоение телесного пространства. Освоение внешнего пространства. Усложнение упражнений по двухступенчатой инструкции. Отработка заданий с перешифровкой. Пространственные схемы и диктанты. Конструирование и копирование. «Квазипространственные» (логико-грамматические) речевые конструкции.

#### **Тема 2.4. Кинетические процессы**

*Практика:* Динамическая организация двигательного акта. Ловкость. Графические способности. Последовательность. Ряд. Время.

#### **Тема 2.5. Слуховой гнозис и фонетико-фонематические процессы**

*Практика:* Неречевые звуки и бытовые шумы. Чувство ритма. Речевое звуко различие. Фонематический слух.

#### **Тема 2.6. Мнестические процессы**

*Практика:* Тактильная и двигательная память. Зрительная память. Слухоречевая память.

#### **Тема 2.7. Номинативные процессы**

*Практика:* Формирование образа предмета. Тексты с картинками.

### **Раздел 3. Упражнения на формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции: оптимизация и абилитация функциональной роли лобных отделов мозга (24 часа)**

#### **Тема 3.1. Программирование, целеполагание и самоконтроль. Ритуалы, правила игры и роли**

*Теория:* Приемы формирования программы, постановка цели и задач, способов их выполнения, регуляция и самоконтроль. Нормы и правила ритуала.

*Практика:* Ритуал начала и окончания занятия. Игры с педагогом и сверстниками.

#### **Тема 3.2. Коммуникативные навыки**

*Практика:* Отработка навыков совместных действий. Парные и групповые упражнения. Импровизация.

#### **Тема 3.3. Причинно-следственные отношения. Последовательность**

*Практика:* Анализ ситуаций и событий. Цель сюжета. Событийный ряд. Самостоятельное составление рассказа.

#### **Тема 3.4. Произвольное внимание. Синестезии**

*Практика:* Развитие внимания, памяти и произвольности. Игры, происходящие во внутреннем плане действия. Расширение возможности восприятия, памяти, внимания, воображения.

### **Тема 3.5. Обобщающая функция слова. Многозначность и иерархия понятий.**

#### **Интеллектуальные процессы**

*Практика:* Задания на подбор аналогий. Понимание пословиц, поговорок и метафор. Ранжирование.

### **Тема 3.6. Роль инициации. Наказание и поощрение**

*Практика:* Инициальные «обряды». Наказание и поощрение. Итоговая диагностика.

#### **Планируемые результаты:**

##### *Метапредметные результаты:*

- овладение приемами межполушарного взаимодействия;
- проявление синхронизации работы полушарий головного мозга;
- контроль своей деятельности согласно условиям заданным педагогом;
- проявление умений в выполнении заданий в области мелкой моторики;
- наличие способностей взаимодействия с собственным телом.

##### *Личностные результаты:*

- положительное отношение к занятиям;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде детей под руководством педагога;
- овладение положительным опытом к здоровому образу жизни;
- проявление культуры общения в сотрудничестве в коллективе.

##### *Предметные результаты:*

- умение применять концентрацию внимания на предложенном материале;
- знание основных приемов саморегуляции и самоконтроля;
- знание общих представлений об окружающем мире;
- проявление познавательного интереса.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Условия реализации программы

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	36	72	1 занятие по 2 часа в неделю

#### Условия реализации программы:

- особенности организации образовательного процесса - очное обучение;
- методы обучения: наглядный, практический, словесный, игровой;
- методы воспитания - стимулирование деятельности и поведения (поощрение, создание ситуации успеха, убеждение);
- форма организации образовательного процесса – индивидуальная, групповая;
- формы обучения и виды занятий: игра, упражнение, беседа;
- педагогические технологии: игровые, здоровьесберегающие;
- алгоритм учебного занятия – краткое описание алгоритма занятия и его этапов.

#### Алгоритм занятия

Каждое занятие имеет 3 этапа работы:

- ритуал «Приветствие»;
- основной вид двигательной активности: упражнения со спортивными снарядами/упражнения со специальным оборудованием/подвижные игры;
- ритуал окончания занятия.

#### Формы и методы обучения

Учебное занятие может проводиться с помощью комбинированных методов и приёмов.

- Словесный метод: объяснение.
- Практический метод: выполнение упражнений и игр.
- Наглядный метод: демонстрация упражнения педагогом.
- Игровой метод.

#### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в просторном помещении с хорошим освещением с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил, с учетом возрастных особенностей ребёнка. Для проведения занятий по профилю данной программы имеется следующее оборудование - компьютер, дидактические материалы, наглядные пособия, а также спортивное оборудование, тактильно-развивающее оборудование, иппотренажер, стабиллоплатформа.

#### Педагогические кадры

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования первой категории с высшим профессиональным образованием, стажем работы с обучающимися младшего, среднего школьного возраста.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

#### **Мониторинг освоения образовательной программы**

Для отслеживания результативности применяется:

- педагогический мониторинг включает тестовые задания, диагностику уровня личностного роста ребенка, анкетирование, ведение журнала учёта. Применяется сравнительный анализ и результаты педагогического наблюдения.
- мониторинг образовательной деятельности детей.

#### **Формы аттестации**

Результаты усвоения общеобразовательной программы измеряются согласно педагогическим наблюдениям, диагностическим и тестовым заданиям.

#### **Формы контроля:**

- тесты;
- педагогический анализ;
- открытое занятие.

#### **Виды контроля:**

- Вводный контроль осуществляется на первых занятиях.
- Текущий контроль – контроль усвоения знаний и умений на каждом занятии.
- Итоговый контроль осуществляется через проведение итоговых тестов по окончании изучения образовательной программы.

#### **Способы определения результативности**

В образовательном процессе применяются следующие методы отслеживания результативности в ходе педагогического наблюдения: тестовые задания, выполнение обучающимися диагностических заданий, наблюдение за активностью ребёнка на занятиях. Система оценочных средств позволяет контролировать каждый уровень обучения, измерять его и оценивать.

#### **Основные критерии педагогического анализа:**

- эмоциональное состояние;
- отношение к предметному миру и игре;
- двигательная активность;
- общее состояние организма;
- взаимодействие со сверстниками.

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ.;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные требования 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
6. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450;
7. Локальные нормативные акты МАОУ ДО «ДЦТ».

### Литература для педагога:

1. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: учебное пособие для высших уч. заведений. – М.: Издательство «Академия», 2002. – 232с
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
3. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников (практическое пособие). М.: АРКТИ, 2008. – 60с.
4. Методический буклет «Городской семинар «Гимнастика мозга – ключ к развитию уникальности ребенка» / Нина Евгеньевна Афанасьева. – Череповец, 2017.
5. «Адаптированная методика диагностики показателей межполушарного взаимодействия» Н. И. Озерецкого / Материалы МРЦ МБДОУ «Детский сад № 114».
6. Презентация «Здоровье формирующие технологии в образовании детей дошкольного возраста» / МРЦ МБДОУ «Детский сад № 114».

### Литература для родителей и обучающихся:

1. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика для мозга. [Dennison, Paul, and Gail Dennison. Brain Gym. 1989. Ventura, Calif.: Educational Kinesthetics.]
2. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей. (Дополнение к «Гимнастика мозга»: простые упражнения для активации обоих полушарий), М.: Отдельное издательство «ИГ «Весь»», 2017. – 475с.

3. Ханнафорд К. «Мудрое движение. Мы учимся не только головой». [Hannaford, Carla. 1995. Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head. Arlington, Va.: Great Ocean Publishers.]

**Интернет-ресурсы:**

1. <https://psychologist-dmdou14.edumsko.ru/folders/post/443435>.
2. <http://psihdocs.ru/metodicheskoe-posobie-ispolzovanie-kineziologicheskikh-uprajne.html>.
3. <https://nsportal.ru/>

### Методические комментарии к программе «Гимнастика мозга»

Основателями образовательной кинезиологии стали американские педагоги Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга». «Гимнастика Мозга» посвящена естественному развитию личности человека и, в частности, изложению методики «оживления» и активизации природных механизмов работы мозга через естественные физические движения тела. Одним из лучших решений по снижению стрессового состояния в процессе нашей жизни является соблюдение законов естественного развития. Пол и Гейл Деннисоны обнаружили огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения ребенка.

Их выдающееся открытие в области движения и механизмов интеграции мысли и движения заключалось в выявлении двух принципиальных типов движений.

Исследования привели авторов к созданию целостной Программы по использованию различных движений тела. В своей программе «Гимнастика Мозга» они предложили различные упражнения, направленные на оживление механизма «интеграции мысли и движения». Каждое из упражнений «Гимнастики Мозга» направлено непосредственно на возбуждение определенного участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения, благодаря чему новое учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременно лучше запоминаемым. Знания, естественно, включаются в живое действие, формируя потребность в личностной самореализации, т. к. уже при формировании начальных знаний подключается механизм «интеграции мысли и движения».

Еще одной важной характеристикой упражнений и движений, предлагаемых в «Гимнастике Мозга», является то, что они работают над оживлением «базового» опыта личности, в частности зрительного, слухового и чувственно-двигательного и поддерживают так называемые развивающие навыки.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).



**Входящая диагностика обучающихся по программе «Гимнастика мозга»**

В начале учебного года проводится первичная диагностика

Группа № \_\_\_\_\_

Возраст обучающихся \_\_\_\_\_

Дата мониторинга \_\_\_\_\_

Фамилия, имя	Результаты выполнения заданий (в баллах)						Результат теста (в баллах)
	Задание № 1	Задание № 2	Задание № 3	Задание № 4	Задание № 5	Задание № 6	

**Оценка результатов испытания.**

Обучающийся должен выполнить все задачи; результат выполнения теста оценивается:

2 балла (правильное исполнение);

1 балл (частичное выполнение, т.е. одной рукой или ногой, или выполнение части упражнения);

0 баллов или (неправильное выполнение).

**Интерпретация результатов:**

От 0 - 8 баллов: детям рекомендуются индивидуальные и подгрупповые коррекционно-развивающие занятия с использованием упражнений гимнастики мозга на развитие межполушарного взаимодействия.

От 9 - 12 баллов: развитие ребенка соответствует нормам возрастного периода. Упражнения гимнастики мозга помогут закрепить умения и навыки, создадут необходимую почву для развития саморегуляции и самоконтроля.

Рекомендации к проведению занятий:

- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед началом деятельности;
- упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании.

Учитывая итоги тестирования, комплексы упражнений гимнастики мозга для детей составлены с целью: закрепить умения и навыки, создать необходимую почву для развития саморегуляции и самоконтроля.

## Задания для диагностики обучающихся

**Задание № 1.** Стояние в течение 10 секунд на пальцах ног («на цыпочках») с открытыми глазами. Ребенок приподнимается на пальцах ног (становятся на цыпочки), руки вытянуты по швам. Ноги плотно сжаты, пятки и носки сомкнуты.

Тест считается невыполненным, если ребенок сошел с первоначальной позиции, прикоснулся пятками к полу. Шатание. Балансирование, приподнимание и опускание на пальцах ног не считаются неудачей, но обязательно должны быть отмечены в протоколе знаком минус. При неудаче допускается повторение теста, но не более трех раз.

**Задание № 2.** Ребенку дают квадратный листок (размером 5x5 см) мягкой бумаги (салфетка) и предлагают максимально быстро при помощи пальцев правой руки скатать его в шарик; помогать во время работы другой рукой не разрешается. Задание продлевается при положении руки на весу.

После 15-секундного перерыва предлагают скатать шарик другой рукой. Тест ограничен по времени: не более 15 секунд для правой руки, не более 20 секунд – для левой. (Для левшей цифры обратные.)

Тест считается невыполненным, если будет потрачено более указанного времени и, если шарики будут недостаточно компактно свернуты. Тест оценивается 2 баллами, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится 1 балл; в протоколе не указывается, какой рукой выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой руки.

**Задание № 3.** Прыжки с открытыми глазами попеременно на правой и левой ногах. Общее расстояние – 5 м. Ребенок сгибает под прямым углом ногу в коленном суставе, руки на бедрах. По звуковому сигналу он начинает прыгать. Допрыгав до заранее указанного места, опускает подогнутую ногу; после перерыва, равного 30 секундам, прыгает на другой ноге. Скорость не учитывается.

Тест считается невыполненным, если испытуемый более чем на 50 см отклонился от прямой линии, коснулся пола подогнутой ногой или размахивал руками. Тест оценивается 2 баллами, если задание выполнено для обеих ног; при выполнении задания для одной ноги ставится 1 балл; в протоколе указывается, какой ногой было выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

**Задание № 4.** Наматывание нитки на катушку. Ребенок левой рукой держит за один конец катушку, с которой отмотана нитка длиной 2 м; указательным и большим пальцами правой руки он берет нитку и по звуковому сигналу, делая правой рукой круговые движения, начинает с максимальной скоростью наматывать нитку на катушку. Для испытания левой руки конец катушки удерживается правой рукой. Во время испытания следят за тем, чтобы рука, в которой зажата катушка, оставалась неподвижной и не делала вращательных движений. При наличии таких движений прерывают испытание, чтобы повторить снова, но не более трех раз для каждой руки.

Тест ограничивается по времени и считается невыполненным, если ребенок потратил на выполнение задания более 15 секунд для правой руки и более 20 секунд для левой. (Для левшей цифры обратные.) Тест оценивается 2 баллами, если задание

выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится 1 балл; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание.

**Задание № 5.** Ребенка сажают за стол. Напротив него кладется раскрытая спичечная коробка (на расстоянии, удобном для того, чтобы ее можно было легко достать полусогнутой в локте рукой). Справа и слева по бокам коробки (на расстоянии, равном длине спички) расположено тесно в ряд (вертикально) по 10 спичек с каждой стороны. Ребенку предлагают по звуковому сигналу начать укладывание спичек в коробку, для чего он должен большим и указательными пальцами обеих рук одновременно брать с каждой стороны по спичке и одновременно же класть их в коробку. Первыми берутся спички, ближайšie к стенке коробки. В течение 20 секунд с каждой стороны должно быть уложено не менее чем 5 спичек; если уложено меньшее, хотя и одинаковое с обеих сторон, количество спичек, рекомендуется повторить тест; вторичное аналогичное выполнение задания расценивается минусом.

Тест считается невыполненным, если ребенок производил движения несинхронно (хотя бы и было уложено равное количество спичек с обеих сторон). В протоколе отмечается числителем количество спичек, оставшихся справа, знаменателем – количество спичек слева; при правильном выполнении теста дробь равна единице. При неудаче допускается повторение теста не более двух раз.

**Задание № 6.** Предлагают ребенку оскалить зубы. Следят за тем, чтобы не было лишних движений (наморщивания крыльев носа, наморщивания лба, поднимания бровей кверху), при наличии которых тест считается невыполненным.

### Пять комплексов упражнений

**№1 Комплекс упражнений «Ритмирование»** (используемый для эффективной подготовки к восприятию новой информации)

Упражнение	Показ	Значение
Глоток воды	 Перед началом нужно выпить воды	Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности; способствует эффективному усвоению информации и воспроизведению её в нужный момент
Кнопки мозга		Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом

	<p>Можно выполнять стоя или сидя.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосалапив, колени расслаблены.</li> <li>2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.</li> <li>3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.</li> <li>4. Поменяйте руки и повторите упражнение</li> </ol>	
Перекрестные шаги	 <p>Можно выполнять сидя или стоя. Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.</li> <li>2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его.</li> <li>3. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.</li> </ol>	<p>Упражнение одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться.</p>
Крюки	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скрестите лодыжки.</li> <li>2. Скрестите руки. Для этого</li> </ol>	<p>Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и</p>

	<p>вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз.</p> <p>3. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь.</p> <p>4. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.</p>	<p>реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание</p>
--	--	--

## №2 Комплекс упражнений (используемый для координации работы полушарий)

Упражнение	Показ	Значение
Думающий колпак		<ul style="list-style-type: none"> <li>— активизирует весь механизм слухового восприятия (помогает сосредоточить внимание на собственном слухе и процессе слушания), развивает умение слушать обоими ушами;</li> <li>— развивает внимание при слушании (умение отделять фоновый шум от звуков, несущих нужную информацию);</li> <li>— помогает работе кратковременной памяти;</li> <li>— повышает умственные и физические способности;</li> <li>— улучшает равновесие тела</li> </ul>
Ленивые восьмерки		<ul style="list-style-type: none"> <li>— усиливает наружные глазные мышцы;</li> <li>— способствует развитию нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение;</li> <li>— устанавливает схемы координации «глаза - руки» и «руки-глаза»;</li> <li>— улучшает восприятие прочитанной информации</li> </ul>
Перекрестные шаги		<ul style="list-style-type: none"> <li>— способствуют развитию координации и ориентации в пространстве;</li> <li>— делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации;</li> <li>— снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота</li> </ul>

**№3 Комплекс упражнений** (для активизации слушания, включающего внутреннюю и внешнюю обратную связь)

Упражнение	Показ	Значение
<p>Думающий колпак</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.</li> <li>2. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди</li> <li>3. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.</li> <li>4. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза</li> </ol>	<p>Упражнение повышает способность к организованной деятельности, обостряет слух, активизирует работу памяти, повышает умственные и физические способности, снимает стресс и помогает при чтении вслух</p>
<p>Крюки</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скрестите лодыжки.</li> <li>2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз</li> </ol>	<p>Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание.</p>

Слон	 <p>1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.</p> <p>2. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим "у-у-у". Воображаемым кончиком "кисточки" является ваша рука.</p> <p>3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.</p> <p>4. Повторяем эти же движения другой рукой</p>	Упражнение помогает легче воспринимать и запоминать программный материал, повышаются внимание и собранность
Кнопки Земли	 <p>Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой – к верхнему краю лобовой кости. Вдохните «энергию» глубоко в центр тела. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох</p>	Упражнение улучшает внимание, способность к самовыражению, спокойное думанье в процессе работы, восприятию информации
Кнопки Космоса	 <p>Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Постойте так в</p>	Упражнение повышает энергию тела, способствует гармонизации мыслительной деятельности и усилению концентрации внимания, повышает мотивацию

	течение минуты, "вдыхая" энергию вверх по позвоночному столбу. Смена рук помогает активизировать оба полушария мозга	деятельности
--	--	--------------

**№4 Комплекс упражнений** (на развитие равновесия, скорости, согласованности работы мышц)

Упражнение	Показ	Значение
Гравитационное скольжение		<ul style="list-style-type: none"> <li>— снимает напряжение после длительного сидения,</li> <li>— растягивает мышцы позвоночника.</li> <li>— активизирует ощущение баланса и чувства координации.</li> <li>— повышает зрительное внимание</li> </ul>
Слон		<ul style="list-style-type: none"> <li>— активизирует и балансирует всю целостную систему «интеллект-тело»;</li> <li>— объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический.</li> <li>— возбуждает и восстанавливает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха;</li> <li>— задействует координацию «руки-глаза»;</li> <li>— улучшает внимание;</li> <li>— стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление.</li> </ul>
Сова		<ul style="list-style-type: none"> <li>— снимает напряжение в районе шеи;</li> <li>— улучшает приток крови к головному мозгу;</li> <li>— улучшает кратко - и долгосрочную память;</li> <li>— способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления;</li> <li>— снимает челюстные зажимы, что делает речь более связной.</li> </ul>
Двойные рисунки		<ul style="list-style-type: none"> <li>— активизация мозга для координации «руки - глаза» в разных зрительных полях,</li> <li>— пересечения средней кинестетической линии,</li> <li>— упражнение эффективно снимает стресс,</li> <li>— помогает стать внимательнее, быстрее решать задачи, запоминать слова, читать, выполнять письменные задания</li> </ul>

## №5 Комплекс упражнений (используемый в различных видах физической активности)

Упражнение	Показ	Значение
Позитивные точки		<ul style="list-style-type: none"> <li>— помогает быстро, включая мозг в работу, снять стресс, вернув при этом адекватное понимание реальности и обуздать нахлынувшие эмоции, при головной боли;</li> <li>— убирает временные блоки в памяти (из разряда «На языке вертится, но не могу вспомнить»);</li> <li>— улучшает запоминание фактов (полезно для правописания, изучения истории и математики и т.д.);</li> <li>— повышает качество публичных выступлений</li> </ul>
Ленивые восьмерки		<ul style="list-style-type: none"> <li>— усиливает наружные глазные мышцы;</li> <li>— способствует развитию нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение;</li> <li>— устанавливает схемы координации «глаза - руки» и «руки-глаза»;</li> <li>— улучшает восприятие прочитанной информации</li> </ul>
Вращение шеи		<ul style="list-style-type: none"> <li>— способствует расслаблению ЦНС и снятию мышечных зажимов в области шеи, плеч, спины;</li> <li>— координирует зрительные и слуховые способности;</li> <li>— помогает лучшему восприятию и обработке информации;</li> <li>— улучшает математические способности и навыки чтения</li> </ul>
Слон		<ul style="list-style-type: none"> <li>— активизирует и балансирует всю целостную системы «интеллект-тело»;</li> <li>— объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический.</li> <li>— возбуждает и восстанавливает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха;</li> <li>— задействует координацию «руки-глаза»;</li> <li>— улучшает внимание;</li> <li>— стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление</li> </ul>

**Итоговая диагностика обучающихся по программе «Гимнастика мозга»**

По окончании учебного года проводится повторная диагностика

Группа № \_\_\_\_\_

Возраст обучающихся \_\_\_\_\_

Дата мониторинга \_\_\_\_\_

Фамилия, имя	Результаты выполнения заданий (в баллах)						Результат теста (в баллах)
	Задание № 1	Задание № 2	Задание № 3	Задание № 4	Задание № 5	Задание № 6	

**Оценка результатов диагностики**

Обучающийся должен выполнить все задачи; результат выполнения теста оценивается:

2 балла (правильное исполнение);

1 балл (частичное выполнение, т.е. одной рукой или ногой, или выполнение части упражнения);

0 баллов или (неправильное выполнение).

**Интерпретация результатов:**

От 0 - 8 баллов: детям рекомендуются индивидуальные и подгрупповые коррекционно-развивающие занятия с использованием упражнений гимнастики мозга на развитие межполушарного взаимодействия.

От 9 - 12 баллов: развитие ребенка соответствует нормам возрастного периода. Упражнения гимнастики мозга помогут закрепить умения и навыки, создадут необходимую почву для развития саморегуляции и самоконтроля.

Вывод: ...

Итог результатов

Итак, методика «Гимнастика Мозга» широко используется педагогами и психологами во всем мире. Она способствует полному устранению или значительному исправлению различных форм неспособности к обучению, хронических стрессовых состояний, нарушение зрения, слуха, координации движений, снижение проблем речевого развития у обучающихся.

Проведя тестирование, можно выявить, соответствует ли развитие детей возрасту 7-10 лет. Для детей определенной группы можно рекомендовать использовать упражнения

гимнастики мозга, чтобы они помогли закрепить умения и навыки, создали необходимую почву для развития саморегуляции и самоконтроля.

Комплексы упражнений гимнастики мозга можно использовать в работе с детьми в различных видах деятельности в течение 9-ти месяцев. По итогам повторного тестирования можно увидеть, насколько показатели у детей улучшились.

Следовательно, подводя итоги работы к концу учебного года по использованию упражнений гимнастики мозга в различные виды деятельности детей, можно сделать вывод, что упражнения влияют на развитие умственных способностей и физического здоровья, позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей ребенка и коррекции проблем в различных областях психики. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. Высшим достижением обучения, будет повторение этих упражнений ребенком в домашних условиях.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997366

Владелец Караульщикова Людмила Юрьевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025