

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

ЗАО Фирма «Август»

АНОО «НЧШ»

«СОГЛАСОВАНО»

на методическом объединении

дополнительного образования

протокол № 1

от «28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора

АНОО «Новая Черноголовская

школа» № 171

от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Образовательная кинезиология»
для 1 класса начального общего образования

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Ю.В. Талалаева

Пояснительная записка

Образовательная кинезиология, или «Гимнастика мозга» - это образовательная программа, базирующаяся на основе двигательных упражнений. Этот курс улучшает эффективную коммуникацию между мозгом и остальным телом, снижает стресс по мере того, как улучшается общее функционирование организма. Упражнения «Гимнастики мозга», пробуждая систему «интеллект-тело», помогают снизить влияние стресса и улучшить процесс учения каждого ребенка. В данный курс введены упражнения с использованием мячиков для ритмических игр. Эти игры способствуют развитию чувства собственного внутреннего ритма ребенка и формируют умение чувствовать ритм группы. Приводят к гармоничному развитию двухполушарного мышления, оптимизируют деятельность мозга, развивают способности к обучению и усвоению информации. Улучшают познавательные способности. Активно используются следующие комплексы программы:

1. Развитие координаций "Глаз-рука", "Доска-тетрадь".
- 2 Энергетизирующие упражнения.
3. Упражнения из серии "Пристенных игр", направленные на развитие зрительных, зрительно-пространственных и слуховых функций.

В целом весь комплекс «Гимнастики мозга» эффективно увеличивает координацию движений тела, возможности сосредоточения и улучшает академические успехи.

Цель программы: развитие межполушарного взаимодействия, межполушарных связей для эффективного усвоения новой информации, повышения стрессоустойчивости, развития мышления и внутреннего баланса. Перспективное формирование учебных навыков и умений.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Научить ребенка укреплять позитивную самооценку через достижение уверенности в движениях;
2. Сформировать умение осознавать рост своих достижений на собственных успехах, а не в сравнении с другими детьми;
3. Развить чувство собственной компетентности («Я могу!»);
4. Реалистично оценивать свой потенциал.
5. Научить ребенка познавать и расширять границы своих физических возможностей, а именно:
 - накапливать двигательный опыт и удовлетворять потребность в движении;
 - развивать чувство и осознание своего тела;
 - развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве, равновесие координацию.

6. Концентрироваться на определенных процессах движения.
7. Формировать абстрактное мышление.

2. Результаты освоения курса

Личностные результаты

- развитие субъектных качеств личности ребенка;
- улучшение коммуникативных навыков учащегося;
- оптимизация деятельности мозга;
- гармоничное развитие двухполушарного мышления;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей;
- улучшение работы долговременной и кратковременной памяти;
- развитие способностей к обучению;
- усвоение информации;
- повышение эффективности выполняемых действий при работе на компьютере и в работе с техническими средствами обучения.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- умение держать баланс в границах пространства, отношений, разворачивания событий, через свод правил;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение фиксировать процесс и результат в рисунке, схеме, описании, карте, таблице.

Познавательные УУД:

- умение осуществлять анализ выполненных действий;
- умение включаться в процесс выполнений заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений;
- умение применять правила, пользоваться инструкциями;
- умение оценивать результат деятельности с помощью взрослого;
- умение работать по заданному алгоритму.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и вступать в диалог;

- участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций;
- умение работать в паре и в группе;
- умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- владение невербальными средствами общения.

Содержание программы

1 класс

1. Вводное занятие. Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, правилами использования кинезиологических тренажеров (мешочки, мячики, балансиры).

Формы и виды деятельности: беседа. Объяснение целей и задач. Знакомство с новыми терминами, понятиями и кинезиологическими тренажерами.

2. Знакомство. Комплекс кинезиологических упражнений с использованием стихотворений.

Формы и виды деятельности: разучивание стихотворений, упражнения в группах, в парах, в командах.

3. Комплекс кинезиологических упражнений с использованием резиновых мячиков для ритмических игр. Знакомство с играми и упражнениями, направленными на формирование тонких движений пальцев рук.

Формы и виды деятельности: упражнения в группах, в парах, в командах.

4. Формирование пространственного мышления и движения. Упражнения для переживания понятий «центр-периферия, единство-множество».

Формы и виды деятельности: индивидуальные упражнения, упражнения в группах, в парах, в командах.

5. Изучение понятий «внутреннее-внешнее», изучение прямой и обратной последовательности.

Формы и виды деятельности: индивидуальные упражнения, упражнения в группах, в парах, в командах.

6. Музыкально-кинезиологические игры. Формирование навыков соединения в одном упражнении ритма, слова и движения под музыкальное сопровождение.

Формы и виды деятельности: индивидуальные упражнения, упражнения в группах, в парах, в командах.

7. Знакомство с блоками упражнений для внутреннего баланса. Разучивание 26 упражнений «Гимнастики Мозга». Разучивание упражнений, пересекающих срединную линию.

Формы и виды деятельности: беседа, индивидуальные упражнения.

8. Знакомство с блоками упражнений для внутреннего баланса. Разучивание 26 упражнений «Гимнастики Мозга». Разучивание упражнений, углубляющих позитивное мышление.

Формы и виды деятельности: беседа, индивидуальные упражнения.

9.Ритмирование. Тренировка включения осознанного визуального внимания. Упражнения направлены на развитие командного духа, и социальной адаптации школьников.

Формы и виды деятельности: упражнения на владение телом, упражнения в группах, в парах, в командах.

10.Ритмирование. Использование кинезиологических мячиков для формирования чувства внутреннего ритма ребенка. Комплекс пристенных игр.

Формы и виды деятельности: упражнения в парах, в командах.

Тематическое планирование

Первый класс	часов
Вводное занятие. Знакомство	1
Кинезиологические тренажеры (мешочки, балансиры)	3
Кинезиологические упражнения с использованием стихотворений.	3
Кинезиологические игры на освоение музыкального языка и установление связей между музыкой и движением	2
Пространственное мышление и речь	4
Ритмические игры с использованием кинезиологических мячиков. Пристенные упражнения с мячами.	16
Блок упражнений для внутреннего баланса№1	2
Блок упражнений для внутреннего баланса№2	2
Итого часов в 1 классе	33
