


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 410
Чкаловского района гор. Екатеринбурга
620103, Российская Федерация, г. Екатеринбург, пер. Энергетиков, 6а Тел. 255-92-12, 255-72-48.
<https://detsad410.ru>, detsad410@mail.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 410
Маслова Г.Ю. Гросс
Приказ от «30» августа 2024 г. № 130



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ “НЕЙРОГИМНАСТИКА”

Педагог:
Шадрина Екатерина Александровна

Екатеринбург, 2024

Содержание

1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цель и задачи программы
1.3.	Планируемые результаты освоения программы
2.1.	Организация реализации дополнительной общеразвивающей программы «Нейрогимнастика»
2.2.	Содержание учебно-тематического плана для детей 2–7 лет
3.1.	Условия реализации программы
3.2.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Любой родитель мечтает, чтобы его ребенок был счастливым, здоровым, полным сил и энергии. И наша главная задача предоставить для наших детей все условия для всестороннего развития, как в интеллектуальном, так и в физическом плане. Грамотное сочетание этих взаимодополняющих факторов, позволяет подготовить основу для творческого освоения и понимания законов окружающего мира и выделения себя среди других, как Личности.

Современная социальная ситуация развития ребенка такова, что усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки не только в школе, но и в детском саду, что при дефиците движения неблагоприятно влияет на здоровье детей.

«Двигательный дефицит» увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения. Движение – первый язык ребенка, и именно посредством движения ребенок начинает осваивать мир вокруг себя.

Программа «Нейрогимнастика» основана на методах оздоровления и здоровьесбережения, что является важнейшим условием в работе с детьми для их успешного обучения, социализации и гармоничного развития.

Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются в дошкольном возрасте. Именно в дошкольном детстве ребенок с удовольствием готов принять ту информацию, те модели поведения и способы познания действительности, которые значимый взрослый преподносит; особенно если это в доступной игровой манере общения.

Основные направления программы

Занятия в программе «Нейрогимнастика» построены с учетом ведущего вида деятельности дошкольников – игры. Игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений и повышает уровень вовлеченности ребенка в совместную деятельность.

Отличительные особенности программы:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,
- повышается интерес детей к занятиям спортом;
- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного и игрового оборудования.
- программа позволяет решать задачи в области коммуникации, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей.

В структуру комплексных занятий включены:

- комплекс упражнений с фитболом;
- комплекс упражнений с массажными мячиками;

- блок логоритмических упражнений;
- подвижные игры;
- упражнения с использованием сенсорных дорожек;
- блок развивающих игр по методикам Ж.М. Глозман, М. Монтесори Дьеньша,

Шичида;

простые растяжки-разминки с элементами детской йоги и суставной гимнастики;

-самомассажи;

-глазодвигательные упражнения;

-упражнения на развитие мелкой и общей моторики; - дыхательные упражнения; - релаксация.

Форма проведения занятий - спортивно-оздоровительная с привлечением аудио материалов и дидактических игр по методикам, Чистякова М.И., Ж.М. Глозман Ж.М., М. Монтесори, Дьеньша, М. Шичида.

Форма одежды спортивная: шорты или тренировочные брюки, футболка, носки, без обуви.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечение обучения, воспитания, развития и укрепления физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Развивающие (Познавательные):

-формирование мотивации игровой / учебной деятельности, ориентированной на активизацию познавательных процессов;

-развитие восприятия и представлений детей, путем накопления и расширения сенсорного опыта;

-увеличение объема внимания и памяти;

-развитие наглядно-образного, наглядно-действенного и понятийного мышления за счет обучения приемам умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, установление причинно-следственных связей); - развитие речи.

Мотивационные:

-создание атмосферы доброжелательности и комфортности во время игр;

-создание ситуации успеха у ребенка.

Оздоровительные:

-укрепление психического и физического здоровья ребенка;

-развитие крупной и мелкой моторики;

-развить гибкость и координацию движений;

-сформировать хорошую осанку;

-нормализовать тонус мышц;

-улучшить ритмичную работу всех систем организма;

-развить личностный самоконтроль;

-наладить межполушарное взаимодействие мозга.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатами освоения данной дополнительной образовательной программы являются:

- улучшение психосоматического здоровья детей: повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно- мышечной структуры, улучшение работы внутренних органов;
- повышение устойчивости нервной системы, и, как следствие: снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;
- улучшение сна и аппетита;
- улучшение поведения, повышение внимательности, усидчивости, умения организовать свою деятельность;
- развитие интеллектуальной сферы ребенка и познавательной активности;
- раскрытие творческого потенциала, выявление и целенаправленное развитие всех имеющихся у ребенка способностей;
- активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, внимания и т.д.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Нейрогимнастика»

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 2-7 лет. Срок реализации программы - один учебный год. Занятия по программе осуществляются в форме кружковой работы в соответствии с требованиями ФЗ

«Об образовании в РФ», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ФГОС ДО, устава ДОУ.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю в малых группах.

Продолжительность одного занятия – 20-30 минут.

Программа «Нейрогимнастика» состоит из комплексных занятий в увлекательной игровой форме. Педагог вместе с детьми отправляется в путешествия по сказочным странам, где встречают диких животных, выполняют их задания. Сюжетная линия занятия учитывает возрастные особенности детей.

Спортивно – оздоровительная нагрузка по программе рассчитана на весь учебный год, представлена в виде таблиц, в которых отражено количество занятий и суммарное время занятий в течение недели.

Учебный план по реализации дополнительной образовательной программы

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Итого в год мин/кол-во занятий
1 младшая группа (2-3 года)	20 минут	1	3 6
2 младшая группа (3-4 года)	25 минут	1	3 6

Средняя группа (4-5 лет)	30 минут	1	36
Старшая группа (5-6 лет)	30 минут	1	36
Подготовительная группа (6-7 лет)	30 минут	1	36

Описание основных комплексов упражнений

Комплекс упражнений с фитболом

Фитбол - гимнастика оказывает положительное влияние на развитие у детей двигательных умений и навыков, заставляет работать пассивные мышцы, дает возможность задействовать в выполнении упражнений глубокие мышечные группы, не оказывая при этом чрезмерной осевой нагрузки на позвоночник. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Самомассажные упражнения

Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих к коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция. Самомассаж позволяет сформировать у ребенка карту тела.

Логоритмические упражнения

Комбинация двигательных и речевых упражнений в сочетании с четким ритмом позволяет положительно влиять на развитие речевой функции, развивают крупную и мелкую моторику ребенка, координацию и способствуют снятию эмоционального напряжения.

Комплекс упражнений с массажными мячиками

Комплекс упражнений позволяет ускорить капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Способствует улучшению состояния всего организма. и обогащает сенсорную среду ребенка.

Музыкально-подвижные игры

Этот блок упражнений позволяет создать положительный эмоциональный настрой и поддержать высокую мотивацию в процессе занятий. Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые игры.

Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики

Уникальность и ценность программы состоит в том, что она выстроена на основе последних научных исследований о работе мозга (нейропсихологии) и проверенных временем практик йоги. Задача данного комплекса – разбудить

"спящие" отделы мозга, научить их слажено взаимодействовать. Решению данной задачи уделяется основное время занятия.

Детская йога способствует повышению работоспособности мозга и, соответственно, улучшению памяти, концентрации внимания, развитию моторики, повышению коэффициента интеллекта. Это упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, способствующие активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих за поведение и умение контролировать свои действия, обеспечивают развитие высших психических функций, а коммуникативные упражнения предназначены для развития внимания, снижения импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

Упражнения помогают ребенку развить гибкость и координацию движений, сформировать хорошую осанку.

Дыхательные упражнения

Данный комплекс позволяет повысить выносливость и работоспособность ребенка, преодолеть стресс, учит самоконтролю и снятию эмоционального напряжения.

2.2. Содержание учебно-тематического плана для детей 2–7 лет

Месяц	Тема занятия	Количество часов в неделю	Краткое содержание
Сентябрь	Отправляемся в путешествие	1	Знакомство. Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Мы едем – едем». Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики. Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических
			пособий Дьенеша. Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.

	Осенние листочки	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическоеупражнение «Осенние листочки».</p> <p>Комплекс упражнений с балансирями. Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьенеша.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
	Лесные жители	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическоеупражнение «Вышли звери на полянку».</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детскоййоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьенеша.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>

	Кто живет рядом с нами	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Курочка с цыплятами».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьенеша.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
Октябрь	Птицы - наши друзья	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Прилетайте птички».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p>

			<p>Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Мы здоровые ребята	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Ручки выше поднимай».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра. Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Танец с лентами	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Мы ленточки в руки взяли».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p>

			<p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Цирк	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Цирк». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>

Ноябрь	Шарниры - регулирующие	1	<p>Комплекс упражнений «Умные движения» Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Дерево-схема тело»</p> <p>Комплекс упражнений с балансиром для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Юные музыканты	1	<p>Комплекс упражнений «Умные движения» Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Дерево-схема тело»</p> <p>Комплекс упражнений с балансиром для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	<p>Сенсомоторч ики</p>	<p>1</p>	<p>Комплекс упражнений «Умные движения» Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическоеупражнение «Дерево-схема тело»</p> <p>Комплекс упражнений с балансирями для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
--	----------------------------	----------	---

	Межполушар ики	1	<p>Комплекс упражнений «Умные движения» Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическоеупражнение «Дерево-схема тело»</p> <p>Комплекс упражнений с балансирями для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием рисования двумя руками</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках</p> <p>Релаксация.</p>
Декабрь	Зимние забавы	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Как на горке</p>

			<p>снег - снег».</p> <p>Комплекс упражнений со шведской стенкой-скаладромом.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Путешеств ие в зимний лес	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p>

		<p>Логоритмическое упражнение «Три белых коня».</p> <p>Комплекс упражнений с балансирами.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
--	--	--

	Зимняя пляска	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическоеупражнение «Зимняя пляска».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Новый год на дворе	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «В лесу елочка стоит».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p>
			Релаксация.

Январь	Лыжники	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «По дороге ехал лыжник».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеныца.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
--------	---------	---	---

	Кружатся снежинки	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Снежинки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьенеца.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Кто поймает зверя	1	<p>Комплекс упражнений «Умные движения». Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Волк и заяц».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьенеца.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	Лошадки	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическоеупражнение «Веселые лошадки».</p> <p>Комплекс упражнений с балансирами Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p>
--	---------	---	--

			<p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьенеша.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
--	--	--	--

Февраль	В гостях у сказки	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Угощала бабушка».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Мишка проснулся	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Мишкина зарядка».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	Будем спинку выпрямлять	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Спинка, ручки ножки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Вышли пальчики гулять	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Вышли пальчики гулять».</p> <p>Комплекс упражнений гимнастической</p>

			<p>палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Никитина.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
Март	Веселые клоуны	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Акробаты».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Шичида.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	Ловкие и смелые	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическоеупражнение «Кто вкоробке живет».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Шичида.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	До свидания , Снеговик	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Снеговик».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Шичида.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	Танец с лентами-флажками	1	Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».
--	--------------------------	---	--

			<p>Логоритмическое упражнение «Танец с лентами-флажками».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Шичида.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
Апрель	Африка	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Лев и лягушка».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	На море	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Осьминожки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
--	---------	---	--

	В траве сидел кузнечик	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Осьминожки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
--	------------------------	---	--

	Птицы поют	1	<p>Комплекс упражнений «Умные движения». Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Веселые птички».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
--	------------	---	---

Май	Паровозик из Ромашко во	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Паровозик мой друг».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
-----	----------------------------------	---	--

	Игрушки	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Игрушки танцуют».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Бабочки и прилетели	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «бабочки». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской</p>
			<p>йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	Веселый праздник	1	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Веселый мяч».</p> <p>Комплекс упражнений с балансирами. Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
--	------------------	---	--

Список литературы:

1. Валявский А.С., Яковис А.С. Оздоровляющие учебные игры. Практикум. СПб. ТЕССА, 2001. - 352 с.
2. Коляда Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников/ Д.А. Коляда. – Волгоград: Учитель, 2014.
3. Пляскина Е.П. Кенезиологические упражнения как здоровьесберегающая технология работы с детьми с ОВЗ Текст// Психологические науки: теория и практика: материалы III Междунар. науч. конф. – М., Буки-Веди, 2015.
4. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: Учеб. пособ. для студ. – М.;Издательский центр «Академия», 2000. – 400с.
5. Салли ГоддардБлайт Оценка нейромоторной готовности к обучению. Диагностический тест уровня развития от ИНФП и школьная коррекционная программа. Перевод с английского Надежда Давыдова// - М., Линка-Пресс, 2017. - 94с.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика под редакцией Буянова М.И. 2-е изд. Просвещение Владос, 1995, - 160 с.

