Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад открытий и изобретений «Эврика» г. Перми



|  |
| --- |
| Принято на педагогическом совете  МАДОУ «Эврика» г. Перми  Протокол № от г. |

|  |
| --- |
| Утверждено:  заведующим МАДОУ «Эврика» г. Перми  О.В. Провковой  от |

**Программа**

**краткосрочной образовательной практики**

**для детей 5-7 лет**

**нейрогимнастические упражнения для гармоничного развития**

**детей старшего дошкольного возраста**

***«Нейробика»***

Автор-разработчик

Инструктор по физкультуре

Башкина Ольга Валентиновна

Пермь,2022 г.

**Аннотация для родителей:**

**Нейробика** - это зарядка для ума. Комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, внимания, координации движений. Эти упражнения развивают у ребенка сразу оба полушария мозга и их совместную синхронную работу.

Главный принцип нейробики- постоянно изменять шаблонные действия, включая физическую активность.

**Цель:** Знакомство детей с упражнениями, синхронизирующими работу двух полушарий, стимулирующих развитие памяти, внимания, мыслительной деятельности и координации движений.

**Количество занятий:** 2

**Количество детей:** 6 человек

**Возраст детей**: 5-7 лет

**Перечень материалов и оборудования:** Тематические картинки-схемы (Капитан у штурвала, Чайки, Гриб на поляне) Зеркало в полный рост.

**Предполагаемые результаты:** Умение выполнять упражнения без ошибок, с речевым сопровождением в движении.

.

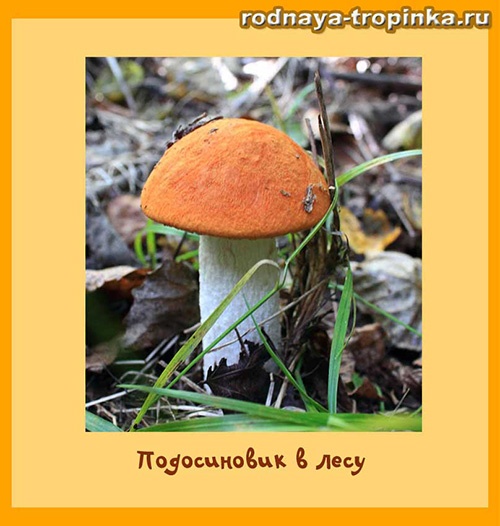
Тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема встречи | Задачи встречи | Содержание |
| 1 | «Разучивание упражнений нейробики с речевым сопровождением » | Познакомить детей с упражнениями «Капитан», «Чайки летели», «Гриб-полянка», разучивая стихотворения к ним. | **Разминка:** упражнение «Пловец», «Палуба» имитация пловца, ходьба на носках и пятках с движением рук, с раскачиванием в стороны**.**  **1. Упражнение «Капитан». (выполнять стоя на месте)**  Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме большого, который оттопырен вертикально вверх, выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки., повторяем со словами.  Я плыву на лодке белой, По волнам с жемчужной пеной. Я отважный Капитан, Мне не страшен ураган.  **2. Упражнение «Капитан с хлопком».**  Выполняется так же как предыдущее, только руки меняются местами через хлопок.  **3. Упражнение «Гриб-Полянка».**  Одна рука символизирует гриб: располагаем предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делаем из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем меняем руки. Увеличиваем темп.  Под осиной, у ворот Подосиновик растет. И горит-горит на нем Шапка красная огнем.  **4. Упражнение «Чайки летели».**  Руками делаем волнообразные движения, имитируя движение крыльев птиц. Затем сгибаем руки в локтях, приближая кисти к плечам, касаясь их пальцами. Потом перекрещиваем руки, прикладывая ладони к противоположным плечам. И поднимаем руки вверх. Затем повторяем тоже упражнение, но руки ставим на пояс, потом на бедра.  Чайки летели, На плечики сели, Местами поменялись, В небо поднялись.  Чайки летели, И на пояс сели, Местами поменялись, В небо поднялись.  Чайки летели, На коленки сели, Местами поменялись, В небо поднялись. |
| 2 | «Выполнение упражнений в движении  с речевым сопровождением» | Учить детей согласовывать и координировать движения с речевым сопровождением, усложняя их в действии. | **1. Упражнение «Капитан». (выполнять с движением вперед, поднимая колено, меняя руки синхронно с шагом)**  Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки., повторяем со словами в движении.)  Я плыву на лодке белой, По волнам с жемчужной пеной. Я отважный Капитан, Мне не страшен ураган.  **2. Упражнение «Капитан с хлопком». (Усложняем хлопком)**  Выполняется так же как предыдущее, только руки меняются местами через хлопок.  **3. Упражнение «Гриб-Полянка». (Усложняем приседанием на каждую строку стихотворения)**  Одна рука символизирует гриб: располагаем предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делаем из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем меняем руки. Увеличиваем темп.  Под осиной, у ворот Подосиновик растет. И горит-горит на нем Шапка красная огнем.  **4. Упражнение «Чайки летели». (Усложняем бегом на носочках с остановкой на слово сели)**  Руками делаем волнообразные движения, имитируя движение крыльев птиц. Затем сгибаем руки в локтях, приближая кисти к плечам, касаясь их пальцами. Потом перекрещиваем руки, прикладывая ладони к противоположным плечам. И поднимаем руки вверх. Затем повторяем тоже упражнение, но руки ставим на пояс, потом на бедра.  Чайки летели, На плечики сели, Местами поменялись, В небо поднялись.  Чайки летели, И на пояс сели, Местами поменялись, В небо поднялись.  Чайки летели, На коленки сели, Местами поменялись, В небо поднялись. |

**Приложение 1**

**Картинки к упражнениям**

**1. «Капитан» 2. «Чайки» 3. «Гриб- поляна»**

[](https://clipart-best.com/img/gull/gull-clip-art-24.png)

**Приложение 2.**

**Упражнение «Капитан»**

****

**Упражнение «Чайки летели»**

** **

** **