

**Частное общеобразовательное учреждение
«ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
протокол №18 от 14.06.2024

УТВЕРЖДАЮ
директор
приказ 43-ОД от 14.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Нейрогимнастика»
(название)

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень: углубленный
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации программы: с 01.09.24 по 31.08.25
Количество часов: 32 часа

Автор (составитель) программы:
Ширякова Татьяна Васильевна,
клинический психолог

Новосибирск
2024

1. Пояснительная записка

Актуальность и новизна

Программа «Нейрогимнастика» имеет высокую актуальность и новизну в современном образовании. Это связано с тем, что с каждым годом все больше исследований подтверждают важность развития навыков мышления и когнитивных процессов с раннего возраста.

Чем больше в мозге нейронных связей, тем проще даётся обучение, будь то изучение школьных предметов, нового языка или освоение творческих видов деятельности. Каждая область мозга отвечает за свои функции, и нейрогимнастика развивает каждую из них. Увеличением объёма запоминаемой информации нейронные связи не наращиваются, как многие часто заблуждаются, и даже чтение книг не способствует этому. Все упражнения довольно интересны, необычны и в то же время для их освоения требуются усилия, которые и способствуют росту нейронных связей. Кроме того, люди с наибольшим количеством нейронных связей гораздо лучше справляются с нервным напряжением, со стрессами и различными переживаниями, быстрее восстанавливаются после травм и болезней мозга и менее подвержены болезни Альцгеймера. Нейрогимнастика подготавливает мозг школьника к более лёгкому и продуктивному усвоению школьной программы и дальнейшему освоению профессий, к адаптации в жизни вообще.

Все дети развиваются индивидуально, и невозможно предугадать, какие функции мозга окажутся в дефиците и вызовут трудности в обучении и жизни в целом. Взрослые люди тоже имеют особенности функционирования мозга и дефициты в разных его областях, и строят свою жизнь так, что компенсируют дефициты огромными усилиями. Например, имея трудность в зрительно-пространственных функциях, люди забывают организацию больших помещений, путаются в них, забывают, откуда пришли и куда идти дальше. И чтобы это скомпенсировать, стараются запомнить какие-то опознавательные знаки. Или люди с плохим звуковым анализом научаются прислушиваться к интонации и догадываться о смыслах. Если это касается детей, то все трудности мозга так или иначе скажутся на успеваемости, ведь компенсаторные механизмы как минимум сильно изматывают и истощают нервную систему.

В возрасте до 11 лет есть возможность доразвить дефицитарные функции и облегчить будущую жизнь ребёнку. Кроме того, упражняясь по программе, значительно улучшаются показатели внимания, самоконтроля, ответственности, памяти и мышления в целом, легче даётся изучение букв, формулирование сложной речи, освоение письма и счётных операций, улучшается усвоение школьной программы.

На занятиях этого курса в увлекательной форме (игры, тренинги) учащиеся 1-5 классов натренируют свой мозг и улучшат все его показатели.

Программа учит различным стратегиям мышления, позволяет развивать у обучающихся память, внимание, способствует решению проблем, развивает творческий потенциал и умение адаптироваться к новым ситуациям. Эти навыки и умения являются ключевыми для успешной адаптации в современном обществе, где информация меняется очень быстро, и важно уметь анализировать ее и принимать обоснованные решения. Таким образом, программа предлагает инновационный подход к обучению, который помогает прошедшим этот курс стать успешными и уверенными в себе личностями, способными добиваться успеха в любой области жизни.

Направленность программы

Направленность программы – социально-гуманитарная. Программа ориентирована на развитие социальных навыков, эмоционального интеллекта и гуманитарных знаний. Она помогает обучающимся развить навыки коммуникации, сотрудничества, решения конфликтов, управления своими эмоциями и эмпатии к окружающим. Она также способствует развитию критического мышления, творческого мышления, развитию социокультурной компетенции.

Программа "Нейрогимнастика" обеспечивает обучающимся возможность развиваться как личность, учитывая их индивидуальные потребности и способности. Она помогает им лучше понимать себя и окружающий мир, формировать ценностные ориентации, развивать креативность и критическое мышление, что в свою очередь способствует успешной адаптации в современном обществе и построению карьеры в будущем.

Цель программы

Курс направлен на развитие базовых и высших психических функций мозга у детей 7-11 лет.

Задачи программы

- Развитие когнитивных функций: памяти, внимания, мышления, речи и других когнитивных навыков.
- Повышение обучаемости и уровня концентрации благодаря тренировке мозга.
- Развитие творческого мышления: способности решать задачи и проблемы нестандартными способами.
- Профилактика возможных проблем с памятью и когнитивными функциями в будущем.
- Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля: способность контролировать свои эмоции, поведение и мысли.
- Повышение уровня самооценки и уверенности: успешное прохождение заданий и улучшение когнитивных навыков помогут обучающимся повысить свою самооценку и уверенность в себе.

Формы реализации образовательной программы

Обучение осуществляется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий и образовательной платформы «Онлайн гимназии №1». В процессе обучения используются:

- информационно-коммуникационные технологии (использование различных ТСО);
- цифровые технологии.

Формы организации образовательного процесса

Обучение групповое, индивидуальное. Форма организации образовательного процесса включает комплексы упражнений, тренинги, игры, беседы.

Категория обучающихся

Курс предназначен для детей с нормальным развитием функций мозга.

Возраст обучающихся 7 – 11 лет.

Наполняемость группы – до 4 человек.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации – 24 недели.

Объем программы – 48 часов.

Режим обучения

Рекомендованное количество занятий 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 50 минут.

Уровень освоения программы

Углубленный уровень освоения программы предоставляет более глубокие знания о функционировании мозга и его влиянии на поведение и мышление. На этом уровне обучающиеся развивают эмоции, память, креативность, принятие решений и т.д. Программа помогает им развивать навыки саморегуляции и управления своими эмоциями, улучшает когнитивные способности обучающихся, а также способствует развитию креативного мышления и аналитического мышления. Обучающиеся учатся применять полученные знания в повседневной жизни и решать задачи, используя нейронаучные принципы.

Продвинутый уровень помогает обучающимся развиваться как личности, улучшает их учебные успехи и способствует развитию критического мышления.

Планируемые результаты

Личностные

- Развитие эмоционального интеллекта: обучающиеся научатся понимать и управлять своими эмоциями, развивать социальные навыки, эмпатию и эффективно взаимодействовать с окружающими.
- Улучшение концентрации и внимания: обучающиеся научатся сосредотачиваться на задаче и игнорировать отвлекающие факторы, что поможет им улучшить успеваемость в учебе и повысить продуктивность.
- Развитие личностных качеств: обучающиеся будут учиться уверенности, самодисциплине, саморегуляции и ответственности, что поможет им лучше адаптироваться к современному обществу.

Метапредметные

- Повышение мотивации и интереса к обучению: благодаря интересным и увлекательным занятиям обучающиеся будут ощущать радость от учебы и стремиться к достижению высоких результатов.

Предметные

- Улучшение когнитивных навыков: способности к обучению, памяти, внимания, анализа, решения проблем и креативного мышления.

обучающиеся научатся:

- упражнениям для развития когнитивных функций: памяти, внимания, мышления, речи и других когнитивных навыков;

- приёмам саморегуляции и самоконтроля: контролировать свои эмоции, поведение и мысли.

обучающиеся узнают:

- как повысить обучаемость и уровень концентрации благодаря тренировке мозга.
- как стимулировать развитие творческого мышления, т.е. способности решать задачи и проблемы нестандартными способами.

обучающиеся продемонстрируют:

- повышение обучаемости и уровня концентрации благодаря тренировке мозга;
- повышение уровня самооценки и уверенности.

2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Комплекс 1 (развиваемые функции: 1, 3, 4, 12)	3		3	
2	Комплекс 2 (развиваемые функции: 1, 2, 5, 12)	3		3	
3	Комплекс 3 (развиваемые функции: 1, 3, 6, 12)	3		3	
4	Комплекс 4 (развиваемые функции: 1, 2, 7, 12)	3		3	
5	Комплекс 5 (развиваемые функции: 1, 3, 4, 8)	3		3	
6	Комплекс 6 (развиваемые функции: 1, 2, 5, 9)	3		3	
7	Комплекс 7 (развиваемые функции: 1, 3, 6, 10)	3		3	
8	Комплекс 8 (развиваемые функции: 1, 2, 4, 11)	3		3	
9	Комплекс 9 (развиваемые функции: 1, 3, 5, 10, 12)	2		2	
10	Комплекс 10 (развиваемые функции: 1, 2, 7, 11, 12)	2		2	
11	Комплекс 11 (развиваемые функции: 1, 3, 5, 6, 8)	2		2	
12	Комплекс 12 (развиваемые функции: 1, 2, 7, 9)	2		2	
	ИТОГО	32		32	

Комплексы чередуются, каждый проводится 50 минут, потом после 12 снова переходим к первому, на более сложный уровень.

Тренируемые функции

№ п/п	Наименование функции мозга
1	Программирование и контроль
2	Серийная организация
3	Внимание
4	Восприятие
5	Память
6	Мышление
7	Кинетические
8	Кинестетические
9	Пространственные
10	Левополушарные
11	Правополушарные
12	Межполушарное взаимодействие

2.2. Содержание программы

Программирование и контроль. Упражнения на развитие самоконтроля: дыхательные, глазодвигательные, с усвоением и выполнением программ. Пример: хлопки на букве «а», окей на букве «о». Корректирующее упражнение (вычёркивать и подчёркивать определённые буквы).

Серийная организация. Описание примерных упражнений

Внимание. Описание примерных упражнений

Восприятие. Описание примерных упражнений

Память. Описание примерных упражнений

Мышление. Описание примерных упражнений

Кинетические. Описание примерных упражнений

Кинестетические. Описание примерных упражнений

Пространственные. Описание примерных упражнений

Левополушарные. Описание примерных упражнений

Правополушарные. Описание примерных упражнений

Межполушарное взаимодействие. Описание примерных упражнений

Каждое занятие имеет чёткую структуру:

1. Приветствие, налаживание контакта (ритуал обмена пожеланиями на занятие).
Обозначение плана занятия.
2. Самомассаж, активирующий нервную систему и подготавливающий к занятию.
3. Дыхательные упражнения для улучшения самоконтроля, насыщения мозга кислородом, приведения организма в тонус
4. Физические для снятия излишнего тонуса и повышения жизненной энергии
5. Глазодвигательные упражнения для активации зрительной коры, снятия напряжения
6. Блок развивающих упражнений на определённые функции
7. Физминутка
8. Блок развивающих упражнений на определённые функции
9. Релаксационные упражнения на успокоение нервной системы, обучения навыкам саморегуляции и работе со стрессом.
10. Подведение итогов с обратной связью.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (заполняется педагогом непосредственно перед реализацией курса на каждую группу)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Обучение ведется на образовательной платформе ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1 <https://lms.og1.ru/> в онлайн-режиме при непосредственной коммуникации педагога и учеников.

Аппаратные средства:

- компьютер с любыми характеристиками
- телекоммуникационный блок, устройства, обеспечивающие подключение к сети интернет;
- устройства ввода-вывода звуковой информации – микрофон, наушники;
- устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами – клавиатура и мышь;
- веб-камера.

Программные средства:

- операционная система;
- антивирусная программа;
- браузер (входит в состав операционных систем или др.);
- программа интерактивного общения.

3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

При реализации программы используются элементы следующих образовательных технологий: лично ориентированного, развивающего обучения; проблемного обучения; обучение в сотрудничестве (групповая работа), здоровьесберегающие технологии.

Формы организации занятий: комплексы упражнений и тренировок.

Дидактический материал оформляется в виде презентаций, что делает подачу информации более наглядной и понятной и повышает эффективность усвоения материала. Также используются различные специализированные игры и видео материалы на развитие тех или иных функций.

Литература:

Автор: Джонатан Мозер Год издания: 2020 Город: Нью-Йорк

- "Удивительный мозг: Как он работает и как им управлять" - книга о том, как работает мозг, что такое нейронаука и какие методы можно использовать для улучшения памяти, внимания и концентрации.
- "Игривый путь к успеху: Игры и упражнения для развития мозга" - книга, содержащая разнообразные игры, головоломки и упражнения, способствующие развитию логического мышления, креативности и аналитических способностей.
- "Путешествие в мир нейронауки: Как развиваются нейронные связи в мозге" - книга, рассказывающая о том, как формируются нейронные связи в мозге, какие факторы на них влияют и как можно улучшить свои когнитивные способности.

Эти книги помогут обучающимся понять, как работает и как развивать свой мозг, а также научат им различным играм и упражнениям для улучшения умственных способностей.

3.4. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование по специальности «Клиническая психология» или «Психология» с повышением квалификации по «Медицинской психологии» или «Нейропсихологии»/«Нейрокоррекции».

3.5. Воспитательная деятельность в процессе реализации программы

Воспитательная деятельность в процессе реализации программы "Нейрогимнастика" направлена на развитие у обучающихся навыков, способностей и интеллекта. Воспитательный компонент программы включает в себя как теоретическое обучение, так и практические упражнения, игры и задания, направленные на развитие памяти, внимания, мышления и других когнитивных функций. Обучающиеся учатся применять полученные знания на практике, а также развивать свои социальные навыки, участвуя в групповых мероприятиях и проектах. Программа помогает им развивать самооценку, уверенность в себе, умение работать в команде и принимать решения. Они развивают критическое мышление, логический анализ и творческое мышление, что в дальнейшем поможет им успешно справляться с жизненными задачами и вызовами.

Во время курса, благодаря воспитательному компоненту, развиваются такие навыки и качества обучающихся, как эмпатия, ответственность, уважение к другим, умение сотрудничать, взаимодействовать с окружающими и принимать решения. Для того чтобы педагогу помочь развить эти качества во время прохождения программы, ему следует создавать атмосферу взаимопонимания и поддержки, поощрять сотрудничество и взаимопомощь в коллективе, учить обучающихся решать конфликты мирным путем. Педагог также должен быть готов поддержать каждого в их личном развитии, помогать им преодолевать трудности и принимать ответственность за свои поступки. Важно также демонстрировать правильное поведение и общение, чтобы обучающиеся могли учиться на примере педагога.

Как результат, обучающиеся приобретут следующие качества:

- Эмоциональный самоконтроль и управление эмоциями: они научатся распознавать свои эмоции, контролировать их проявление и находить способы справляться с негативными чувствами.
- Эмпатия и уважение к другим: научатся понимать и уважать чувства и потребности других людей, проявлять сочувствие и поддержку в сложных ситуациях.
- Умение строить отношения: научатся общаться эффективно, решать конфликты мирно, строить дружеские и гармоничные отношения с окружающими.
- Этика и ответственность: научатся принимать ответственность за свои действия, быть честными и искренними, соблюдать моральные и этические принципы.
- Толерантность и понимание различий: научатся уважать и принимать различия в культуре, вероисповедании и мнениях других людей, быть открытыми к диалогу и сотрудничеству.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

4. Оценка качества освоения программы

4.1. Форма аттестации

Возможные формы подведения итогов реализации данной программы:

- ✓ Выполнение диагностических нейропсихологических тестов
- ✓ Нейропсихологическая диагностика - своевременное обнаружение недостатка функций мозга для дальнейшей коррекции. Исследование состояния функций мозга строго научными методами нейропсихологии. Представляет собой особые задания, характер выполнения которых имеет значение для диагностических критериев. Процедура проводится в течение часа, затем результаты обрабатываются нейропсихологом и пишется заключение. Если состояние каких-то функций в дефиците, будет рекомендована нейрокоррекция для исправления.

4.2. Критерии оценки

Система оценивания обучающихся – безотметочная.

Показатели состояния функций мозга:

- ребёнок не может контролировать себя на уроках, у него плохая дисциплина;
- не реагирует на замечания взрослых, его поведение взрывное, импульсивное, ему свойственна гиперактивность;
- ребёнок апатичный, медлительный, безынициативный;
- плохо координирует свои действия, неуклюжий, запинаясь, не может справиться со шнуровкой ботинок или другими простыми бытовыми манипуляциями;
- не понимает время по механическим часам;
- плохо ориентируется в пространстве, путает право и лево;
- путает времена года, месяцы, дни недели, названия приёмов пищи (завтрак/ужин);
- у ребёнка трудности с письмом, он путает написание букв, пропускает их, пишет лишние элементы в буквах, пишет зеркально, мимо строк, не соблюдает отступы, высота букв разная;

- не может выделить основные признаки предмета и объединить их в группы по цвету, размеру, весу, форме, предназначению;
- плохо запоминает школьный материал, учёба дается тяжело;
- не в состоянии самостоятельно выполнять задания, ему нужен контроль со стороны;
- не дочитывает задания до конца;
- быстро устает, легко отвлекается, с трудом сосредотачивается;
- с трудом овладевает чтением, письмом, счётом;
- длительное время занимается с логопедом, но безрезультатно;
- у ребёнка выявлено отставание в развитии – умственном, речевом, психическом, психоречевом.