

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад открытый и изобретений «Эврика» г. Перми

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



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

Программа
краткосрочной образовательной практики
для детей 5-7 лет

нейрогимнастические упражнения для гармоничного развития детей
дошкольного возраста

«Нейробика»

Автор-разработчик
Инструктор по физкультуре
Башкина Ольга Валентиновна

Пермь, 2021 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.	<p>Разминка: упражнение «Пловец», «Палуба» имитация пловца, ходьба на носках и пятках с движением рук, с раскачиванием в стороны.</p> <p>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. <i>Я плыву на лодке белой, По волнам с жемчужной пеной. Я отважный Капитан, Мне не страшен ураган.</i></p> <p>2. Упражнение «Капитан с хлопком». Выполняется так же как предыдущее, только руки меняются местами через хлопок.</p> <p>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. <i>Под осиной, у ворот Подосиновик растет. И горит-горит на нем Шапка красная огнем.</i></p>

			<p>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.</p> <p><i>Чайки летели, На плечики сели, Местами поменялись, В небо поднялись.</i></p> <p><i>Чайки летели, И на пояс сели, Местами поменялись, В небо поднялись.</i></p> <p><i>Чайки летели, На коленки сели, Местами поменялись, В небо поднялись.</i></p>
2	«Выполнение упражнений в движении с речевым сопровождением»	Учить детей согласовывать и координировать движения с речевым сопровождением, усложняя их в действии.	<p>1. Упражнение «Капитан». (выполнять с движением вперед, поднимая колено, меняя руки синхронно с шагом)</p> <p>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.)</p> <p><i>Я плыву на лодке белой, По волнам с жемчужной пеной. Я отважный Капитан, Мне не страшен ураган.</i></p>

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»



Приложение 2.

Упражнение «Капитан»



Упражнение «Чайки летели»

