



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ - ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 96 комбинированного вида Петроградского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом ГБДОУ д/с № 96
Протокол № 3 от 09.01.2018



УТВЕРЖДАЮ

Закрывающий
/Е.А. Романова/
Приказ № 23 от 09.01.2018

Рабочая программа
«Гимнастика для интеллекта»
для педагогов

Разработал: Д.В. Золотарев

Санкт-Петербург

2017

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Код группы по расписанию	Дата реализации программы	Фамилия, имя, отчество куратора учебной группы	Фамилия, имя, отчество преподавателей, реализующих программу
1	1.1.1	2018 г.	Золотарёв Дмитрий Владимирович	Золотарёв Дмитрий Владимирович

Авторы программы: Золотарёв Дмитрий Владимирович

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Цель реализации программы состоит в формировании новых компетенций педагогических работников в общенаучной области, позволяющих проектировать и реализовывать программу «Гимнастика для Интеллекта» в дошкольных образовательных учреждениях.

1.2. Область применения

Программа рассчитана на педагогических работников Дошкольного образовательного учреждения, зачисленных на обучение, по программе «Гимнастика для Интеллекта». Профессиональные компетенции, знания, умения, освоенные слушателями, могут быть использованы в их профессиональной деятельности, в рамках реализуемых образовательных программ Дошкольного образовательного учреждения

1.3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для реализации программы «Гимнастика для Интеллекта» в Дошкольном образовательном учреждении.

слушатель должен знать: Основы государственной образовательной политики. Понятие о координации. История возникновения «Гимнастики для Интеллекта». Механизм действия упражнений «Гимнастика для интеллекта». Значение интеграции образовательных областей с ФК. Форматы занятий, используемые для выполнения упражнений «Гимнастика для интеллекта», ознакомление с тестами, правилами их применения, для оценки уровня развития занимающихся. Основные виды движений в «Гимнастике для интеллекта», классификация сложности. Виды нарушения осанки, плоскостопия (основные группы мышц которые нужно укреплять). Взаимосвязь дыхания и упражнений. Игры, состязания, созданные на базе упражнений «Гимнастика для интеллекта». Отличие занятия «Гимнастики для интеллекта» от стандартных занятий по ФК.

слушатель должен уметь: Формировать универсальные учебные действия в рамках ФГОС, необходимые для осуществления занятий с использованием упражнений «Гимнастике для интеллекта»: объяснять родителям необходимость совместных занятий с детьми, применяя упражнения «Гимнастика для интеллекта»; проводить тестирование, диагностировать развитие отдельных качеств личности, навыков, умений, компетенций, мотивации у обучающихся, с последующим участием в научных конференциях.

1.4. Форма обучения

Освоение дополнительной профессиональной программы осуществляется без отрыва слушателей от работы, а также с использованием дистанционных образовательных технологий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план программы «Гимнастика для Интеллекта»: программа для педагогов ДОУ.

Общая трудоемкость программы для слушателей составляет 7 часов (все часы аудиторно-практические занятия под руководством преподавателя). Форма итоговой аттестации по теме – защита индивидуального (группового) проекта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы « ГИМНАСТИКА ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА»: ПРОГРАММА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ.

Категория слушателей: педагогические работники ДОУ.

Срок обучения: 7 часов

Режим занятий: 1 час аудиторно-практических занятий в день

Форма обучения: без отрыва от работы

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Формы Контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Основы государственной образовательной политики. Понятие о координации. История возникновения «Гимнастики для Интеллекта». Механизм действия упражнений «Гимнастика для интеллекта».	1	0.2	0.4	Тестирование, самооценивание.
2	Значение интеграции образовательных областей с ФК. Форматы занятий, используемые для выполнения упражнений «Гимнастика для интеллекта», ознакомление с тестами, правилами их применения, для оценки уровня развития занимающихся.	1	0.2	0.4	Тестирование, самооценивание.
3	Основные виды движений в «Гимнастике для интеллекта», классификация сложности.	1	0.2	0.4	Тестирование.

4	Виды нарушения осанки, плоскостопия (основные группы мышц которые нужно укреплять). Взаимосвязь дыхания и упражнений.	1	0.2	0.4	Тестирование.
5	Игры, состязания созданные на базе упражнений «Гимнастика для интеллекта».	1	0.2	0.4	Тестирование.
6	Отличие занятия «Гимнастики для интеллекта» от стандартных занятий по ФК.	1	0.2	0.4	Тестирование.
7	Итоговая аттестация	1		1	Зачёт в форме защиты инд. (групп.) проекта
	Итого:	7	1.2	5.8	

2.2. Учебно-тематический план

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

программы « ГИМНАСТИКА ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА»: ПРОГРАММА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе					Формы контроля
			Аудиторные		Внеаудиторные			
			Лекции	Практические работы, семинары	ДОТ	Стажировки, выездные занятия.	Самостоятельные работы	
1	Основы государственной образовательной политики. Понятие о координации. История возникновения «Гимнастики для Интеллекта». Механизм действия упражнений «Гимнастика для интеллекта».	1	0.2	0.4				Тестирование, самооценивание.
2	Значение интеграции	1	0.2	0.4				Тестирова

	образовательных областей с ФК. Форматы занятий, используемые для выполнения упражнений «Гимнастика для интеллекта», ознакомление с тестами, правилами их применения, для оценки уровня развития занимающихся.							ние, самооценивание.
3	Основные виды движений в «Гимнастике для интеллекта», классификация сложности.	1	0.2	0.4				Тестирование.
4	Виды нарушения осанки, плоскостопия (основные группы мышц которые нужно укреплять). Взаимосвязь дыхания и упражнений.	1	0.2	0.4				Тестирование.
5	Игры, состязания, созданные на базе упражнений «Гимнастика для интеллекта».	1	0.2	0.4				Тестирование.
6	Отличие занятия «Гимнастики для интеллекта» от стандартных занятий по ФК.	1	0.2	0.4				
7	Итоговая аттестация	1		1				Зачёт в форме защиты инд. (групп.) проекта
	Итого:	7	1.2	5.8				

2.3. Содержание программы

Тема.1. Основы государственной образовательной политики. Понятие о координации. История возникновения «Гимнастики для Интеллекта». Механизм действия упражнений «Гимнастика для интеллекта». Объем – 1 час, из них лекции – 20 мин, практические занятия – 40 мин.

Занятие 1. В настоящее время в российском образовании осуществляется переход на этап инновационного развития. Всесторонняя поддержка педагогических стратегий по созданию инновационных программ и сред воспитания как наукоемкая и стратегическая задача, обозначенная в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года (2009), государственной программе «Развитие образования в Российской Федерации на 2013–2020 гг.» (Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 295), федеральной целевой программе развития образования на 2016–2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23 мая 2015 г. № 497), напрямую зависит от повышения результативности и эффективности педагогического труда. Она предполагает конкретизацию в сфере педагогической ответственности, обеспечивающей условия раскрытия творческого потенциала подрастающего поколения.

Координацией движений- целесообразные согласованные движения различных мышц, осуществляемые в результате обратной афферентации регулирующей деятельности коры головного мозга. Н.А. Бернштейн (1966). Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц. Виды координационных способностей: Специальные; Специфические; Общие.

История возникновения- Первые шаги к созданию в 1997 г. Применялось на занятиях ЛСК(локализация ситуации контакта), как инструмент для увеличения скорости принятия решения, быстроты качества его реализации.

Механизм действия упражнений- создание нескольких очагов активности на коре головного мозга, коалиция которых вовлекает в умственную деятельность неиспользуемые возможности и ресурсы коры головного мозга. Улучшает межполушарное взаимодействие.

Выполнение движений «Гимнастики для интеллекта».

Тема .2. Значение интеграции образовательных областей с ФК. Форматы занятий, используемые для выполнения упражнений «Гимнастика для интеллекта», ознакомление с тестами, правилами их применения, для оценки уровня развития занимающихся. Объем – 1 час, из них лекции – 20 мин, практические занятия – 40 мин.

Занятие 2. Физически развитый ребёнок способен выдерживает образовательные нагрузки. Использование в занятиях Гимнастики, комплексов из физических и эвристических упражнений сложно координационной направленности, позволяет во время занятий узнавать информацию по предметам, повторять её, для качественного усвоения.

Форматы занятий- Упражнения выполняются на месте, в движении, с предметами, комбинации, группой.

Ознакомление с тестами, правилами их применения, для оценки уровня развития занимающихся- Применяется комплексная оценка исходного и итогового уровня занимающихся. Возможно применение стандартных тестов используемых психологом ДОУ, а также видеозапись количества и качества выполняемых движений Гимнастики.

Выполнение движений «Гимнастики для интеллекта».

Тема. 3.Основные виды движений в «Гимнастике для интеллекта», классификация сложности. Объем – 1 час, из них лекции – 20 мин, практические занятия – 40 мин.

Занятие 3. Применяются бег, ходьба, прыжки, естественные движения руками, пальцами, головой, плечами, языком, лицевыми мышцами, глазами в различных комбинациях, с добавлением действие с предметами(обруч, мячи различных характеристик). Также применяется устный, письменный счёт, устная речь(ответы на вопросы, загадки), при необходимости логопедические упражнения.

Классификация сложности- существует 7 уровней сложности выполнения упражнений.

- 1 уровень - выполнение одновременно 3 действий различными частями тела;
- 2 уровень - выполнение одновременно 6 действий различными частями тела;
- 3 уровень- выполнение одновременно 9 действий различными частями тела;
- 4 уровень - выполнение одновременно 12 действий различными частями тела;
- 5 уровень - выполнение одновременно 15 действий различными частями тела;
- 6 уровень - выполнение одновременно 18 действий различными частями тела;
- 7 уровень - выполнение одновременно 21 и больше действия различными частями тела;

Все действия включаются и выключаются по команде, визуально определимы.

Выполнение движений «Гимнастики для интеллекта».

Тема. 4. Виды нарушения осанки, плоскостопия (основные группы мышц которые нужно укреплять). Взаимосвязь дыхания и упражнений. Объем – 1 час, из них лекции – 20 мин , практические занятия – 40 мин.

Занятие 4. Нарушения осанки — это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника. В норме позвоночник имеет несколько умеренных изгибов для обеспечения лучшей амортизации. Это т.н. физиологические изгибы. К ним относятся шейный и поясничный лордозы (изгибы вперед) и грудной кифоз (изгиб назад). Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей. Сохранение патологической осанки возможно благодаря определенному состоянию связок и мышц. Отклонение позвоночника в сторону — сколиоз. В передне-заднем направлении — сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина.

Взаимосвязь дыхания и упражнений- Дыхание человека является одной из важнейших, управляемых способностей, напрямую влияющих на общее состояние организма. В процессе занятий, необходимо применять следующие задания: ровное, ритмичное дыхание; кратковременная, длительная задержка вдоха, выдоха; вдох, выдох на счёт, ритмичный, рваный. Выполнение этих упражнений позволяет сформировать навыки контроля дыхания.

Выполнение движений «Гимнастики для интеллекта».

Тема. 5. Игры, состязания, созданные на базе упражнений «Гимнастика для интеллекта». Объем – 1 час, из них лекции – 20 мин , практические занятия – 40 мин.

Занятие 5. На базе упражнений Гимнастики, созданы различные эстафеты, игры, состязания. Они моделируют быстро текущие ситуации, участие в которых позволяет

развивать умения быстро оценивать обстановку и принимать решение. Это повышает его самостоятельность, стрессоустойчивость, развивает восприятие, мышление. Особенно это важно при переходе улиц, действий в непредвиденных ситуациях, когда ребёнок находится вне контроля.

Выполнение движений «Гимнастики для интеллекта».

Тема. 6. Отличие занятия «Гимнастики для интеллекта» от стандартных занятий по ФК. Объем – 1 час, из них лекции – 20 мин, практические занятия – 40 мин.

Занятие 6. Основное и единственное отличие упражнений Гимнастики, от стандартных упражнений, применяемых на занятиях, в их сложности. Одновременное выполнение различных движений и действий. Упражнения органично вплетаются в существующие занятия. Занимающиеся, достаточно быстро начинают выполнять эти упражнения. Особенно прогрессируют те, кто занимается дома, вместе с родителями. Проводит для родителей Утреннюю, Дневную, Вечернюю Гимнастику для интеллекта; Физкультминутки; Игры.

Выполнение движений «Гимнастики для интеллекта».

Тема. 7. Итоговая аттестация. Объем – 1 час, из них лекции – 20 мин, практические занятия – 40 мин.

Занятие 7. Проведение самостоятельно, на группе занимающихся, вариантов Утренней Гимнастики для интеллекта; Физкультминутки; Эстафет; Игр;

Перечень лабораторных (практических) работ

* добавление движения, без остановки выполнения, предыдущего движения.

Номер занятия	Наименование практического занятия	Объем в часах
1.	Выполнение упражнений Гимнастики: 1. 2 руки * голова. 2. 2 руки* нога. 3. Голова*рука*нога. 4. Голова*пальпация простая*плечи. 5. Пальпация простая* плечи*голова. 6. Пальпация простая в движении*плечи*нога	0.4
2.	Выполнение упражнений 1 уровня, на месте: 1. Пальпация простая в движении*нога*голова. 2. Пальпация простая в движении*2 руки * голова. 3. Пальпация простая в движении*2 руки *голова*нога. 4. Пальпация сложная* ходьба на месте*голова. 5. Пальпация сложная* ходьба на месте*голова*плечи. 6. 2 руки* нога* простая пальпация* голова. 7. 2 руки* нога* простая пальпация*плечи	0.4
3.	Выполнение упражнений 1 уровня на месте: 1. Рука*нога*цифры. 2. Рука*нога*геометрические фигуры. 3. Рука*нога*буква.	0.4

4.	Выполнение упражнений 1 уровня с предметами: 1. Обруч*голова*пальпация простая. 2. Обруч*голова*рука*ходьба на месте. 3. Обруч*плечи*голова*пальпация в движении. 4. Обруч* теннисный мяч. 5. Обруч* баскетбольный мяч. 6. Мяч*голова*мяч*ходьба на месте.	0.4
5.	Выполнение упражнений 1 уровня, в движении: 1. Движение, нормальным шагом, лицом вперед*рука*голова. 2. Движение спиной вперед, нормальным шагом*2 руки*голова. 3. Движение левым, правым боком, приставным шагом*плечи*2 руки. 4. Движение, нормальным шагом, лицом вперед*рука*рука, мяч*голова. 5. Движение спиной вперед, нормальным шагом*рука, обруч*рука, обруч*плечи.	0.4
6.	Выполнение упражнений 2 уровня: 1. 2 руки*голова*плечи*нога. 2. 2 руки*простая пальпация*голова*плечи*нога. 3. 2 руки*простая пальпация, в движении*голова*плечи*нога. 4. Обруч*голова*плечи*рука*нога. 5. 2 руки*сложная пальпация*голова*плечи*нога. 6. Обруч*цифры, рука*голова*плечи*нога. 7. Мяч*буквы, рука*голова*плечи*нога	0.4
7.	Итоговая аттестация: 1. Вариант для Утренней Гимнастики для Интеллекта. 2. Вариант для Дневной Гимнастики для Интеллекта. 3. Вариант для физкультминутки . 4. Состязания по программе Многоборья «Космический пехотинец».	1

Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы требует наличия следующих материально-технических условий:

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
---	-------------	---

Аудитория	Лекции	Компьютер
Спортивный зал, спортивная площадка	Практические занятия	Видеокамера

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная литература:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы.
2. ФГОС - Министерство образования и науки Российской Федерации
<https://минобрнауки.рф/documents/336>
- 3 Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко ; изд. подгот. И. М. Фейгенберг ; редкол. : А. А. Баев (пред.) и др.; АН СССР. — М. : Наука, 1990. — 494, [1] с. : 1 л. портр., ил. — (Классики науки). — Библиогр.: с. 480-487. — Имен. указ.: с.488-491.
4. Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 16-23.
5. Раскова Г. В., Власова Т. А., Анохина О. В. Дыхательные упражнения одно из средств оздоровления детей дошкольников [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы Междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 125-127. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/22/2205/> (дата обращения: 26.03.2018)
6. Правильная осанка
gigiena.minskregion.by/.../000447_612699_Pravilnaja_osanka__zalog_zdorovja.doc

Дополнительная литература:

1. Золотарёв Д.В. Перспективные направления развития комплекса физического развития человека «ГТО» в 21 веке// Программа 7 научно-практической конференции «Спортивно-ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология 21 века. Под руководством профессора В.К. Бальсевича и Л.И. Кубышевой. (5-6 апреля 2012 года, г. Пермь) .– Пермь. – 6 с.
2. Золотарёв Д.В. От ГТО к космической пехоте //Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Безопасность в экстремальных ситуациях: медико-биологические, психолого-педагогические и социальные аспекты (2-3 марта 2015 г.). – М. 2015. С.35-37. Министерство спорта

Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Российская академия естественных наук, НИИ спортивной медицины ФГБОУ ВПО «РГУФКСМИТ».

3. Шелыгина И. С горячим сердцем и холодной головой // Страж Балтики: газета дважды краснознаменного Балтийского флота, г. Калининград (пятница 25 марта 2016 г. № 11. – С.7.). <https://yaostrov.ru/corps/yunga/item/3846>

4. Морально-волевой хребет грядущих побед <http://dvz010.wix.com/fprs>

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1 Формы аттестации, оценочные и методические материалы

Оценка качества освоения программы осуществляется аттестационной комиссией в виде недифференцированного зачёта в форме защиты индивидуального (группового) проекта.

Результаты (компетенции: знания, умения, владения)	Показатели (или критерии) оценивания	Формы и методы контроля и оценивания
Компетенция в области создания программы с применением упражнений «Гимнастика для интеллекта», и её реализация на занятиях в Дошкольном Образовательном Учреждении.		
Знания:		Тестирование
Умения:		Выполнение практических заданий
Владение:		Выполнение упражнений «Гимнастики для интеллекта»

5. СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ) ПРОГРАММЫ

Разработчик программы – Золотарёв Дмитрий Владимирович. Автор проекта. Президент Спортивно-Образовательной Федерации Многоборья «Космический пехотинец».