

Центр дополнительного образования города Чехова «Bright way»

**ЗИМЕНКОВА
ЕЛЕНА
ВСЕВОЛОДОВ
НА**

Подписано
цифровой подписью:
ЗИМЕНКОВА
ЕЛЕНА
ВСЕВОЛОДОВНА

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП ЗИМЕНКОВА Е.В.

«__» _____ 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Нейроигры»

(7-9 лет)

Возраст учащихся – 7-9 лет
Полный срок обучения – 2 года

г. Чехов
2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время количество детей, которые испытывают трудности в обучении, неуклонно растет. Раньше основными причинами неуспеваемости в школе считались неправильное воспитание и проблемная социальная среда. В последние годы неуспешными оказываются и дети из вполне благополучных семей. И все чаще хорошая успеваемость в школе дается ребенку ценой постоянных головных болей, проблем с ЖКТ или различных невротических проявлений.

Масса детей демонстрирует задержки и искажения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, дисграфии и т.д. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму.

Причиной трудностей обучения могут быть различные недоформирования отделов головного мозга. Это не значит, что с ребенком что-то не так. Ребенок может быть абсолютно здоров физически и умственно, но его мозг, который еще развивается, не справляется со школьной нагрузкой. Работу с детьми можно назвать благодатной почвой, так как мозг ребенка, в отличие от мозга взрослого, находится в стадии формирования. У каждой психической функции есть своя программа развития. Мозг ребенка созревает гетерохронно: разные функции развиваются в разное время. Коррекционно-развивающие занятия необходимы как детям, не успевающим в школе из-за отставания в развитии отдельных психических функций, так и детям, которые со школьной программой справляются, но в ущерб своему здоровью.

В настоящее время наблюдается увеличение числа детей с отклонениями в физическом и психическом развитии. Согласно статистике, традиционные общепринятые психолого-педагогические методы стали нерезультативными как в период обучения, так и в период коррекции. Поэтому, в работе с детьми в Центре дополнительного образования «Bright way» используются элементы нейрогимнастики совместно с физическими упражнениями. Человек получает информацию при помощи органов чувств, которые передают сведения в мозг. Продуктивная работа мозга - внимание, память, сообразительность и реакция переключения с одного вида деятельности на другой. Продуктивная работа мозга также связана и с физическим здоровьем.

Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом суть гимнастики для мозга.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Нейродинамическая гимнастика дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности. Польза ее в следующем:

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; повышает продуктивную работоспособность;
- формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребует, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Обучающиеся учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Развивать мозг необходимо, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.

Отличительная особенность программы:

В отличие от основной образовательной программы, занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения.

Направленность – естественнонаучная и физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся

Программа «Нейроигры» рассчитана на обучающихся в возрасте 7-9 лет,

Сроки реализации

Данная образовательная программа рассчитана на 2 года. Срок реализации каждого курса – 9 месяцев. из расчета 1 час в неделю, 34 часа в год, 1 год обучения 33 часа в год. Продолжительность занятия: 1 год обучения: с сентября по декабрь – 35 минут, с января по май – 40 минут, 2 год обучения – 40 минут.

Формы и режим занятий

Форма освоения программы – очная.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в показательных выступлениях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, учебников), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются беседы, тренировка и игра.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие двигательных, эмоциональных и поведенческих реакций детей, активация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли; оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга и межполушарной организации процессов развития ребенка младшего школьного возраста.

Задачи:

- Создать благоприятные условия в Центре дополнительного образования города Чехова «Bright way» для пребывания всех обучающихся;
- Способствовать психологической разгрузке обучающихся в связи с большой продолжительностью учебного дня.
- Повысить эффективность образовательного процесса за счёт создания рекреационной зоны отдыха;
- Создать психологический микроклимат, который бы позволил обучающимся почувствовать себя более значимыми и самостоятельными;

- Организовать зону отдыха как центр, выполняющий коммуникативную и учебно-деловую функцию.
 - Способствовать психологической разгрузке обучающихся в связи с большой продолжительностью учебного дня.
 - Повысить эффективность образовательного процесса за счёт создания рекреационной зоны отдыха;
 - Создать психологический микроклимат, который бы позволил обучающимся почувствовать себя более значимыми и самостоятельными;
 - Организовать зону отдыха как центр, выполняющий коммуникативную и учебно-деловую функцию.
 - Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в поддержании правильной осанки, статических и динамических поз, правильному хождению и укреплению мышечного скелета.
 - Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
 - Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- Воспитательные:
- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
 - Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
 - Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
 - Подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по другим видам спорта для общеобразовательной школы.
 - Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Данная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

· учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

· добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

· перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

· умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

· совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

· учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

· осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

· социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план по модулям

1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Игры и упражнения на снятие напряжения и утомляемости.	3
2	Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я»	2
3	Развитие внимательности	6
4	Развитие памяти	6
5	Развитие мышления	4
6	Развитие речи	4
7	Развитие пространственных представлений	4
8	Улучшение саморегуляции	2
9	Улучшение соматической сферы ребенка	2
	ИТОГО	33

2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Игры и упражнения на снятие напряжения и утомляемости.	2
2	Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я»	2
3	Развитие внимательности	6
4	Развитие памяти	6
5	Развитие мышления	6
6	Развитие речи	6
7	Развитие пространственных представлений	2
8	Улучшение саморегуляции	2
9	Улучшение соматической сферы ребенка	2
	ИТОГО	34

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Дата занятия
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел (модуль)1. Вводное занятие. Игры и упражнения на снятие напряжения и утомляемости. (3ч)					
1.1.	Тема 1. Знакомство с детьми, инструктаж по ТБ	2	1	1	Игра, беседа	
1.2.	Тема 1.2. Игры и упражнения на снятие напряжения и утомляемости.	1		1	Игра	
2.	Раздел (модуль) 2. Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я» (4 ч)					
2.1.	Тема 2.1. Понятие двигательной сферы	1	1		Беседа, игра, упражнения	
2.2.	Тема 2.2. Упражнения на развитие двигательной активности	1		1	Беседа, игра, упражнения	
2.3	Тема 2.2. Развитие пространственной сферы	1		1	Беседа, игра, упражнения	
2.4	Тема 2.3. Упражнения на развитие пространственной сферы	1		1	Беседа, игра, упражнения	
3	Раздел 3. Развитие внимательности (5 ч)					
3.1	Тема 2.1. Обучение способности концентрации	1			Беседа, игра, упражнения	

3.2	Тема 2.2. Обучение способности концентрации, сосредоточенности			1	Беседа, игра, упражнения	
3.3	Тема 2.3. Обучение способности сосредоточенности, объёма, переключения, устойчивости внимания			1	Беседа, игра, упражнения	
3.4	Тема 2.4 .Снятие эмоционального и мышечного напряжения			1	Беседа, игра, упражнения	
3.5	Тема 2.5. Развитие межполушарного взаимодействия			1	Беседа, игра, упражнения	
4	Раздел 4. Развитие памяти (5 ч)					
4.1	Тема 4.1. Развитие зрительной памяти	1	1		Беседа, игра, упражнения	
4.2	Тема 4.2. Развитие объёма памяти; снятие мышечного и эмоционального напряжения.	1		1	Беседа, игра, упражнения	
4.3	Тема 4.3. Развитие кратковременной слуховой памяти	1		1	Беседа, игра, упражнения	
4.4	Тема 4.4. Восстановление информации в памяти	1		1	Беседа, игра, упражнения	
4.5	Тема 4.5. Развитие межполушарного взаимодействия	1		1	Беседа, игра, упражнения	
5	Раздел 5. Развитие мышления (4 ч)					
5.1	Тема 5.1. Развитие способности устанавливать закономерность в изображении на основе зрительного и мыслительного анализа	1	1		Беседа, игра, упражнения	
5.2	Тема 5.2. Развитие мыслительных операций; снятие мышечного и эмоционального напряжения;	1		1	Беседа, игра, упражнения	
5.3	Тема 5.3. Развитие воображения и фантазии, развитие межполушарного взаимодействия	1		1	Беседа, игра, упражнения	
5.4	Тема 5.4. Межанализаторные связи и вестибулярно-моторная активность	1		1	Беседа, игра, упражнения	

6	Раздел 6. Развитие речи (4 ч)					
6.1	Тема 6.1. Развитие умения формулировать свои мысли	1	1		Беседа, игра, упражнения	
6.2	Тема 6.2. Исправление речевых недочетов	1		1	Беседа, игра, упражнения	
6.3	Тема 6.3. Нейрочтение. Приемы увеличения словарного запаса	1		1	Беседа, игра, упражнения	
6.4	Тема 6.4. Нейрочтение. Игры на развитие речи.	1		1	Беседа, игра, упражнения	
7	Раздел 7. Развитие пространственных представлений (4 ч)					
7.1	Тема 7.1 Коррекция представлений о объектах, расположенных по отношению к телу и взаимоотношении объектов с точки зрения «горизонтальной оси»	1		1	Беседа, игра, упражнения	
7.2	Тема 7.2 Совершенствование представлений о схеме тела с упором на «право-левую» ориентировку	1		1	Беседа, игра, упражнения	
7.3	Тема 7.3 Коррекция временных и пространственных представлений, понятий.	1		1	Беседа, игра, упражнения	
7.4	Тема 7.4 Ориентировка на пространстве листа. Нейрописьмо.	1		1	Беседа, игра, упражнения	
8	Раздел 8. Улучшение саморегуляции (2 ч)					
8.1.	Тема 8.1. Развитие произвольных движений и самоконтроля.	1		1	Беседа, игра, упражнения	
8.2.	Тема 8.2. Оптимизация и стабилизация мышечного тонуса	1		1	Игры, упражнения	
9	Раздел 9. Улучшение соматической сферы ребенка (2 ч)					

9.1	Тема 9.1 Проработка зрительно-моторной координации.	1		1	Растяжки, постизометрическая релаксация (ПИРС) и аутогенная тренировка.	
9.2	Тема 9.2 Повышение уровня психической активности.	1		1	Растяжки, постизометрическая релаксация (ПИРС) и аутогенная тренировка.	
Итого часов		33				

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Дата занятия
		Всего	Теория	Прак-тика		
1.	Раздел (модуль)1. Вводное занятие. Игры и упражнения на снятие напряжения и утомляемости. (2 ч)					
1.1.	Тема 1.1. Знакомство с детьми, инструктаж по ТБ	1	1		Игра, беседа	
1.2.	Тема 1.2. Игры и упражнения на снятие напряжения и утомляемости.	1		1	Игра	
2.	Раздел (модуль) 2. Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я» (2 ч)					
2.1.	Тема 2.1. Упражнения на развитие двигательной активности	1		1	Беседа, игра, упражнения	
2.2.	Тема 2.2. Развитие пространственной сферы Упражнения на развитие пространственной сферы	1		1	Беседа, игра, упражнения	
3	Раздел 3. Развитие внимательности (6 ч)					
3.1	Тема 3.1. Обучение способности концентрации, сосредоточенности	1		1	Беседа, игра, упражнения	
3.2	Тема 3.2. Обучение способности сосредоточенности, объёма, переключения, устойчивости внимания	1		1	Беседа, игра, упражнения	
3.3	Тема 3.3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения	1		1	Беседа, игра, упражнения	

3.4	Тема 3.4 . Повышение эмоционального тонуса	1		1	Беседа, игра, упражнения	
3.5	Тема 3.5. . Развитие межполушарного взаимодействия	1		1	Беседа, игра, упражнения	
3.6	Тема 3.6 Развитие вестибулярно-моторной активности.	1		1	Беседа, игра, упражнения	
4	Раздел 4. Развитие памяти					
4.1	Тема 4.1. Развитие зрительной памяти	1		1	Беседа, игра, упражнения	
4.2	Тема 4.2. Развитие объёма памяти; снятие мышечного и эмоционального напряжения.	1		1	Беседа, игра, упражнения	
4.3	Тема 4.3. Развитие кратковременной слуховой памяти	1		1	Беседа, игра, упражнения	
4.4	Тема 4.4. Восстановление информации в памяти	1		1	Беседа, игра, упражнения	
4.5	Тема 4.5. Развитие межполушарного взаимодействия	1		1	Беседа, игра, упражнения	
4.6	Тема 4.6. Снятие мышечного и эмоционального напряжения	1		1	упражнения	
5	Раздел 5. Развитие мышления (6 ч)					
5.1	Тема 5.1. Развитие способности устанавливать закономерность в изображении на основе зрительного и мыслительного анализа	2	1	1	Беседа, игра, упражнения	
5.2	Тема 5.2. Развитие мыслительных операций; снятие мышечного и эмоционального напряжения;	1		1	Беседа, игра, упражнения	
5.3	Тема 5.3. Развитие воображения и фантазии, развитие межполушарного взаимодействия	2		2	Беседа, игра, упражнения	
5.4	Тема 5.4. Межанализаторные связи и вестибулярно-моторная активность	1		1	Беседа, игра, упражнения	
6	Раздел 6. Развитие речи (6 ч)					
6.1	Тема 6.1. Развитие умения формулировать свои мысли	1		1	Беседа, игра, упражнения	

6.2	Тема 6.2. Исправление речевых недочетов	1		1	Беседа, игра, упражнения	
6.3	Тема 6.3. Нейрочтение. Приемы увеличения словарного запаса	2		2	Беседа, игра, упражнения	
6.4	Тема 6.4. Нейрочтение. Игры на развитие речи.	2		2	Беседа, игра, упражнения	
7	Раздел 7. Развитие пространственных представлений (2 ч)					
7.1	Тема 7.1 Закрепление пространственных представлений о собственном теле в вертикальной оси.	1		1	Беседа, игра, упражнения, нейротренажеры	
7.2	Тема 7.2 Совершенствование представлений о схеме тела с упором на «право-левую» ориентировку	1		1	Беседа, игра, упражнения	
8	Раздел 8. Улучшение саморегуляции (2 ч)					
8.1.	Тема 8.1. Оптимизация и стабилизация мышечного тонуса	1		1	Беседа, игра, упражнения	
8.2.	Тема 8.2. Растяжки двигательного репертуара.	1		1	Игры, упражнения	
9	Раздел 9. Улучшение соматической сферы ребенка (2 ч)					
9.1	Тема 9.1 Повышение уровня психической активности.	1		1	Растяжки, постизометрическая релаксация (ПИРС) и аутогенная тренировка.	
9.2	Тема 9.2 Развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сферы.	1		1	Растяжки, постизометрическая релаксация (ПИРС) и аутогенная тренировка.	
Итого часов		34				

5. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график – часть образовательной программы, определяющая продолжительность обучения, последовательность обучения (образовательной подготовки), текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации.

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждого учебного года. Срок освоения каждого курса – 9 месяцев. Начало обучения – по мере набора группы. Обучения проводится по 1 часу в неделю.

Курс / недел я	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
	1 год обуче -ния	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2 год обуче -ния	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение: Занятия проводятся в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам, требованиям ТБ, пожарной безопасности и позволяет проводить занятия со сменой деятельности.

В наличии имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь:

- спортивный зал;
- класная доска, ноутбук, проектор, нейротренажеры, мячики, нейроскакалки, доски, лабиринты.
- кабинет
- спортивная площадка;
- актовый зал.
- мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- скакалки, фишки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики, балансборды, гимнастические палки, координационная лестница, координационные кольца.
- секундомер, свисток, рулетка.

6.2. Кадровое обеспечение

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, реализующая дополнительную общеобразовательную программу, должна быть укомплектована квалифицированными кадрами. Квалификация работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, реализующей дополнительную общеобразовательную программу, должен соответствовать квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

Образовательный процесс по программе «Нейроигры» осуществляется педагогами дополнительного образования с профильным высшим профессиональным образованием. Квалификация педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должна отражать компетентность в области филологии и методах обучения.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия. Главная задача педагога дать обучающимся

основы знаний. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в практических занятиях и различных показательных выступлениях, соревнованиях и конкурсах.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности означает формирование у детей:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно- тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. Ч.1/ В. Колганова, Е.Пивоварова, С. Колганов, И.Фридлик. – М.: Айрис-пресс, 2021. – 416с.: ил.
2. Нейропсихология. Игры и упражнения/ И. Праведникова. – М.:Айрис-пресс. 2019. – 112с.: ил.+вклейка 8с. – (Популярная нейропсихология).