


Автономная некоммерческая организация
дополнительного образования
«Образовательный центр «Чуланчик»

«Утверждаю»
Директор АНО ДО
«Образовательный центр «Чуланчик»
«_____» Гуминская



О.В. _____ печать

Приказ № 1-1-4
от «01» 09 2021
года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МЯЧИКОВАЯ НЕЙРОКОРРЕКЦИЯ»
Направленность: нейрокоррекция ребенка
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 6-15 лет
Срок реализации: 1 год: с сентября 2021 года по 15 июня 2022 года (111 часов)

Автор-составитель:
Абрамова Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Москва 2021

Мячиковая нейрокоррекция

Автор: Абрамова Ирина Сергеевна

Оборудование и требования к залу: большая просторная комната с твердым покрытием, мячики и мешочки по количеству участников, балансировочная доска для индивидуальной работы.

1. **Знакомство с методикой и правилами работы.** 3 мин + (
2. **Круг Знакомства** (повтор ФИО, каждого + группа).
3. Зачем вы сюда пришли? Цели курса.
4. **Разминка (межполушарные упражнения)**
5. **Работа в круге: передача песочного мешочка влево 12 раз, вправо 12 раз.** Проверка усвоения техники передачи. (5 мин)
6. **Работа в круге. Каждый получает по мешочку.** Координация работы одного с группой, поддержка общего ритма группы, доведение передачи мешочка до неконтролируемого автоматизма. (3 мин)
7. **Работа в парах.** Передача мешочка перед собой по квадрату, сначала с левой, потом с правой руки. (3 мин)
8. **Работа в парах.** Передача мешочка за спиной, сначала с левой, потом с правой руки. (3 мин)
9. **Работа в парах.** Передача мешочка по сложной схеме согласно цвету. Зеленые – за спиной, желтые – перед собой. сначала с левой, потом с правой руки. (3 мин)
10. **Работа в парах на расстоянии вытянутой руки.** Переброс мешочка перед собой по квадрату, сначала с левой, потом с правой руки. (3 мин)
11. **Работа в парах на расстоянии вытянутой руки.** Переброс двух мешочков вместе перед собой (3 мин)
12. **Работа в парах на расстоянии вытянутой руки.** Переброс двух зеленых мешочков с одной стороны и одного желтого перед собой (3 мин)
13. **Работа индивидуальная в кругу.** Мячик в правой руке, мешочек в левой руке, отрабатываем технику удара мячом. Сначала с левой руки, потом с правой руки. (3 мин)
14. **Игра на внимание.** Бъём мячиком по команде BALL, подбрасываем мешочек по команде BAG. Проигравшие выходят из игры и садятся на пол. (3 мин)

15. **Игра на внимание.** Бьём мячиком по команде BALL, подбрасываем мешочек по команде BAG. Проигравшие выходят из игры и садятся на пол. Разучиваем команду GO с одновременным действием обеих рук. (3 мин)
 16. **Тренировка равновесия.** Двигаемся и выполняем различные упражнения с мешочком на голове. Усложнение – мячик + мешочек на голове. (3 мин)
 17. **Работа индивидуальная с одним мячиком.** Тройной ритм по схеме треугольника с левой руки. То же самое с правой руки. (3 мин)
 18. **Работа в парах** с перекидыванием одного мячика, затем с двумя мячиками одновременно. Сначала с правой, затем с левой руки. (3 мин)
 19. **Работа в парах** с перекидыванием двух мячиков параллельно. Усложнение: тоже самое, но добавляем стук мячиков друг о друга. (3 мин)
 20. **Работа индивидуально в кругу** с отбиванием двух мячиков параллельно. Усложнение: тоже самое, но добавляем стук мячиков друг о друга. (3 мин)
 21. **Работа индивидуально с двумя мячиками** Бросаем поочередно, постепенно увеличивая ритм. (3 мин)
 22. **Работа в круге.** Мяч бьём в центре ловим другой рукой и передаем по кругу влево. Затем тоже самое, но в другую сторону. (3 мин)
 23. Завершение, подведение итогов. Прощание с группой (2-3 мин)
-