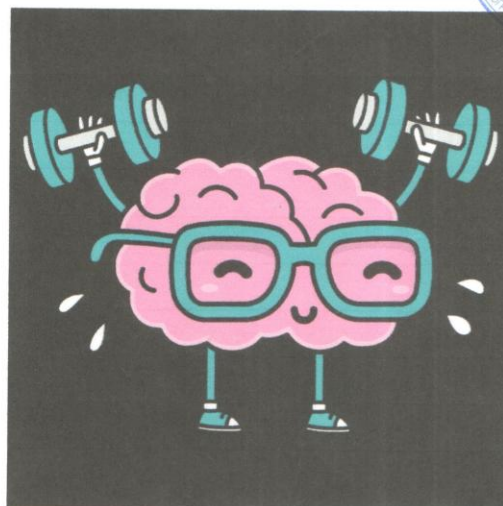


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Исетский детский сад
«Ивушка» Исетского района Тюменской области

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета № 7
МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»
«11» 06 2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ «Исетский
детский сад «Ивушка»
И.С.Бусыгина
Приказ № 05 от «11» 06 2026г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Нейрофитнес»

Возрастная категория: 4-5 лет

Срок реализации: 2026 – 2027 учебный год

Платный

Руководитель: Ершова О.В.,
воспитатель Исетского детского сада «Теремок»
филиала МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»

Оглавление

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Учебный план	6
1.3 Календарный учебный график	6
1.4 Содержание программы	7
1.5 Воспитание	8
1.6 Планируемые результаты	10
1.7 Ресурсное обеспечение	12
Список литературы	14

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Нейрофитнес»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Нейрофитнес» социально-гуманитарной направленности, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «*Нейрофитнес*» используется стартовый уровень дополнительного образования детей.

Актуальность программы.

Нейрофитнес — это научно обоснованный метод тренировки мозга, направленный на развитие нейронных связей и повышение нейропластичности. Проще говоря, это комплекс упражнений, которые помогают мозгу работать эффективнее. Для детей нейрофитнес особенно важен, так как их мозг находится в стадии активного развития и обладает высокой пластичностью.

В современном мире, где многозадачность и быстрая адаптация становятся все более важными, нейрофитнес приобретает особую актуальность. Он помогает детям развивать навыки концентрации внимания, улучшать память и повышать скорость мышления. Эти навыки крайне важны не только для успешной учебы, но и для жизни в целом. Важно отметить, что нейрофитнес воспринимается детьми не как обязанность, а как увлекательная игра. Это делает занятия эффективными и приятными одновременно. Ребенок с удовольствием выполняет упражнения, даже не осознавая, что в этот момент его мозг активно развивается.

Нейрофитнес состоит из целого спектра простых упражнений. Их могут выполнять не только дети, но и взрослые. Родители могут ввести эти «*мозговые тренировки*» в ежедневное детское расписание даже в качестве утренней зарядки, чтобы у ребёнка выработалась привычка выполнять их на

регулярной основе, ведь залог успеха — правильность выполнения и систематичность.

Упражнения для мозга позволяют решить множество задач, связанных не только с работой мозга в целом, но и с познавательными способностями.

Таким образом, Нейрофитнес - уникальная методика комплексного, естественного и безопасного развития умственных и физических способностей детей, основанная на системе специально разработанных нейропсихологических упражнений.

Нейрофитнес способствует совершенствованию памяти и мыслительных способностей, концентрации внимания, скорости реакции и координации движений, межполушарного взаимодействия и пространственного мышления, мелкой и крупной моторики, навыка управления собственными эмоциями, что в конечном итоге повышает самооценку ребенка и позволяет добиться успехов в учебе.

Актуальностью программы является и то, что в итоге каждый ребенок может быть способен продуктивно обучаться и усваивать большие объемы информации, что должно облегчить дальнейшее обучение в школе.

Цель программы: развитие умственных и физических способностей детей через нейропсихологические упражнения.

Задачи:

1. развивать коммуникативно-речевые навыки,
2. формировать произвольную регуляцию и контроль поведения,
3. развивать эмоциональную сферу,
4. обогатить сенсорный опыт,
5. компенсировать дефицит моторного развития,

6. формировать пространственно-временные представления,
7. развивать чувства ритма,
8. развивать межполушарное взаимодействие,
9. развивать высшие психические функции.

Отличительные особенности Программы.

Программа «*Нейрофитнес*» - направлена не на тренировку определенных навыков, а на формирование целостной функциональной системы, на базе которой воспитанники смогут самостоятельно овладевать различными знаниями и умениями в процессе обучения.

1.2 Учебный план

Программа предназначена учащимся дошкольного возраста 4-5 лет и по нормативным срокам реализации программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объём составляет 34 часа.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная. Основной формой образовательной деятельности являются занятия, которые проводятся по группам. Наполняемость групп – от 7 до 10 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Расписание занятий составляется, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы и условиям проведения занятий.

1.3 Календарный учебный график

1 раз в неделю по 1 академическому часу(25/30 мин)

Содержание учебного плана составлено с учётом:

- режима работы МАДОУ Исетский детский сад «Ивушка»

Дата начала оказания дополнительных платных образовательных услуг – 01.09.2026г.

- продолжительностью учебного 2026-2027 г.

1.4 Содержание программы

- Кинезиологические упражнения. Игры, упражнения, диагностика личностного роста. Рефлексия в конце каждого занятия. Наблюдение в процессе каждого занятия. Нейропсихологические задачи: нормализация работы всех блоков головного мозга, формирование целостного восприятия информации.

Практика:

1. Упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие,
2. Упражнения, нормализующие мышечный тонус,
3. Упражнения, углубляющие позитивное отношение,
4. Упражнения, повышающие энергетические возможности ребенка.

- Когнитивные игры. Игры, упражнения, наблюдение в процессе каждого занятия. Психологические задачи: развитие умения анализировать информацию, быстро думать в условиях ограничения времени.

Практика:

1. Математические игры;
2. Речевые игры;
3. Игры на развитие внимания;
4. Игры на развитие пространственных представлений.

- Психокоррекционные игры. Рефлексия в конце каждого занятия. Наблюдение в процессе каждого занятия. Психологические задачи: Привлечение внимания к эмоциональному миру человека. Формирование представлений о себе, социальных отношениях, развитие уверенности в себе.

Практика: 1. Кто Я? Какой Я?

2. Буду добрым и хорошим;

3. Я взрослею.

1.5 Воспитание

Цель воспитательного компонента

Сформировать у детей социально значимые качества личности, навыки саморегуляции и продуктивного взаимодействия, а также осознанное отношение к собственному здоровью и двигательной активности — в опоре на специфику нейрофитнес-занятий (двигательно-когнитивные упражнения, игры, ритмы, баланс и т. п.).

Задачи воспитания

Развитие эмоционально-волевой сферы: воспитывать терпение, настойчивость, умение доводить начатое до конца, спокойно принимать временные неудачи и пробовать снова.

Формирование навыков саморегуляции: учить замечать своё состояние (усталость, перевозбуждение, сосредоточенность), использовать простые приёмы успокоения и мобилизации (дыхание, пауза, выбор темпа), регулировать уровень активности в группе.

Воспитание культуры взаимодействия: формировать умение действовать в паре и в группе, договариваться о ролях, соблюдать очерёдность, оказывать и

принимать помощь, уважительно относиться к индивидуальным темпам других детей.

Развитие ответственности и самостоятельности: приучать к простым правилам безопасности, бережно относиться к инвентарю, поддерживать порядок на площадке, самостоятельно готовить место для занятия и убирать за собой.

Формирование ценностного отношения к здоровью и движению: развивать интерес к регулярным занятиям, понимание связи между движением, вниманием и успешностью в повседневных делах, прививать привычку к умеренной физической нагрузке и соблюдению режима.

Основные направления воспитательной работы

Саморегуляция и эмоциональный интеллект: включение в каждое занятие коротких «ритуалов входа и выхода» (спокойное начало, подведение итогов), использование дыхательных и релаксационных техник, обсуждение эмоций «было легко/трудно/понравилось».

Командное взаимодействие и коммуникация: парные и групповые упражнения с распределением ролей, игры на согласование действий (синхронные движения, передача предмета по цепочке, совместное удержание баланса), обсуждение правил совместной работы.

Культура безопасности и дисциплины: проговаривание правил поведения на площадке и обращения с инвентарём, отработка алгоритма действий при дискомфорте или травме (сообщить взрослому), формирование привычки спрашивать разрешения при использовании оборудования.

Ценностно-смысловое отношение к занятиям: беседы и мини-рефлексии о пользе движения и тренировки внимания, примеры из жизни («как внимательность помогает дома и в саду»), поощрение самостоятельного выбора уровня сложности задания.

Методы и формы воспитательной работы

Игровые методы: сюжетные комплексы упражнений, ролевые задания, командные эстафеты и игры на координацию и внимание.

Ситуативные разговоры и рефлексия: короткие обсуждения в начале и конце занятия (1–3 минуты): «Что сегодня было самым трудным?», «Кому ты помог?», «Что получилось лучше, чем в прошлый раз?».

Моделирование и показ: педагог демонстрирует не только технику упражнений, но и образцы поведения (спокойный тон, помощь, терпение).

Поощрение и поддержка: акцент на прогрессе каждого ребёнка, использование словесной похвалы, значков/стикеров за старание, терпение, помощь товарищу.

Совместная деятельность: подготовка инвентаря, распределение ролей, взаимоконтроль в парах (с опорой на простые чек-листы: «держи ровно», «не торопись», «смотри на партнёра»).

1.6 Планируемые результаты.

1. У детей развиты коммуникативные навыки:

- сформирована готовность совместной деятельности со сверстниками,
- развито умение устанавливать контакт и поддерживать его.

2. У детей формируется произвольная регуляция и контроль поведения

- развито умение следовать инструкции взрослого человека,
 - формируется способность регулировать свое поведение
- совершенствуется умение планировать самостоятельную деятельность,
- развиваются волевые качества (организованность, аккуратность,

-сформированы понятия «*надо*» и «*нельзя*».

3. У детей развита эмоциональная сфера:

-развита эмоциональная отзывчивость, способность к сопереживанию,

-развито умение проявлять положительные эмоции,

-развито умение распознавать эмоции.

4. Детями приобретён сенсорный опыт:

-сформированы зрительные, слуховые, тактильнокинестетические эталоны.

4. У детей скомпенсирован дефицит моторного развития:

-владеют разными видами ползания,

-развита крупная моторика,

-развита тонкая моторика рук.

5. У детей сформированы пространственные представления:

-различают «*верх- низ*», «*впереди-сзади*», «*лево-право*».

6. У детей развито чувство ритма:

-могут повторить заданный ритмический рисунок.

7. У детей развито межполушарное взаимодействие:

- сформирована общая двигательная координация,

-развиты крупные содружественные движения двумя руками и ногами,

-развита реципрокная координация рук и ног,

-продолжают формироваться межфункциональные связи.

8. У детей развиты высшие психические функции:

-развита способность к концентрации и устойчивости произвольного внимания

- обогащен сенсорный опыт ребенка.

1.7 Ресурсное обеспечение

В ходе коррекционно-развивающей работы по программе «*Нейрофитнес*» используются игры и упражнения, которые направлены: на эмоциональное общение; на развитие движений, как всего тела, так и движений отдельных его частей (*рук, ног, жестомимической активности и т. д.*) и их содружественной работе; на речевое и неречевое дыхание; на восприятие разнообразных стимулов, полученных через разные сенсорные каналы (запах, цвет, форма, фактура, температура, звучание, ощущение от движений собственного тела и т. п.); на пространственно-временные представления (*1 и 2 блоки мозга по А. Р. Лурия*). Так как все это предшествует активному развитию речи ребенка в процессе онтогенеза. А так же, на занятиях уделяется огромное внимание процессам, которые формируются в данном возрастном периоде: произвольная регуляция поведения, планирование деятельности и контроль (*3 блок мозга, лобные доли коры больших полушарий*).

Занятия по программе «*Нейрофитнес*» проводятся в форме групповых игротренингов, в ходе которых создается ситуация успеха, способствующая повышению самооценки воспитанников, обеспечивается щадящий режим и дифференцированный подход. Одна и та же игра обычно используется в ходе 2-3 занятий, но на каждом этапе в нее вводится элемент усложнения. Может измениться задача, а может и материал. Принципы проведения групповых коррекционных занятий: Соблюдение правил и условий игры

Четкая, повторяющаяся структура занятий

Принцип ответственности каждого за групповую деятельность (*мы на тебя смотрим, мы тебя ждем*)

Для организации детей в процессе игротренинга, прежде чем войти в зал дети выбирают маркер (*резиночку*) одного из двух цветов и надевают ее на запястье левой руки. Так дети делятся на подгруппы (*красную, желтую*).

Данный маркер является одним из способов обозначения левой и правой руки.

Занятия коррекционно-развивающей программы построены по принципу постоянной смены форм взаимодействия детей (группы, подгруппы, диады, что вырабатывает гибкость в выборе ребенком формы и типа поведенческой реакции.

В канву занятия вводится музыка. Она используется для организационного момента, как средство эмоционального включения в процесс занятия; для развития неречевого слуха; как фон (*релаксация*). Благодаря музыке, в процесс развития ребёнка включаются все основные каналы восприятия (слуховой, зрительный, тактильный, двигательный, ритмический, а это является стимулом для комплексной переработки любой информации.

Музыка, используемая на занятии, должна быть дозирована и оправдана поставленной задачей.

В игротренингах широко используются разные виды природного материала: шишки, орехи, крупы, ягодные косточки, каштаны, бобы, опавшие листья, а также листы белой и тонированной бумаги, калька, фольга, трубочки для коктейля, вата, вода. Этот раздаточный материал на занятии используется многофункционально, как для сенсорного развития, так и для моторного (*глазомер, координация, ощущение, звук и т. п.*)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балашова Е. Ю., Ковязина М. С. *«Нейропсихологическая диагностика в вопросах и ответах»* М. : Генезис 2017г.
2. Визель Т. Г. Основы нейропсихологии :М.: Изд. В. Секачев, 2016 г. 4. Выготский Л. С. *«Мышление и речь»* М. : «Национальное образование» 2016 г.
3. Глозман Ж. М. Нейропсихология детского возраста: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М. : Издательский центр «Академия», 2009. — 272 с. ISBN 978-5-7695-4758-4
4. Глозман Ж. М. Нейропсихологическое обследование. Качественная и количественная оценка данных. М. : Смысл, 2012
5. Микадзе Ю. В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие. — СПб. : Питер, 2008. — 288 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»). ISBN 978-5-318-00752-1.
6. В. С. Колганова, Е. В. Пивоварова Нейропсихологические занятия с детьми Ч 1/ Практическое пособие –М. :АЙРИС-пресс,2022._416с.
7. В. С. Колганова, Е. В. Пивоварова Нейропсихологические занятия с детьми Ч 2/ Практическое пособие –М. :АЙРИС- пресс,2022._144с.
8. И. И. Праведникова, Нейропсихология. Игры и упражнения. /— М.:АЙРИС-пресс,2018._112с.
9. Микадзе Ю. В. Нейропсихология индивидуальных различий в детском возрасте: Автореф. докт. дис. — М.: МГУ, 1999.
10. Практическая нейропсихология. Опыт работы с детьми, испытывающими трудности в обучении. Под редакцией Ж. М. Глозман. М.:Теревинф, 2016 113
11. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Диагностический альбом для оценки развития познавательной деятельности ребенка (*ОРПДР*) Издательство: АЙРИС дидактика: 2007.
12. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М. : Академия, 2002.

13. Семенович А. В., Гатина С. В., Серова Л. И., Сафронова Е. В., Пивоварова Е. В. Схема нейропсихологического обследования детей. -М. : МГПУ, 1998.
14. Семенович А. В. *«Введение внейропсихологию детского возраста»* М. : Генезис 2017 г.
15. Семенович А. В. *«Межполушарное взаимодействие»* Хрестоматия М.: Генезис 2018 г.
16. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза, М. : Генезис, 2015
17. Семенович А. В., Вологодина Я. О., Ланина Т. Н. : Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Редактор: Торчинская М. О., Издательство: Дрофа, 2014г.
18. Сунцова А. В., Курдюкова С. В. Изучаем пространство с нейропсихологом. М. : Генезис 2016г.
19. Фарбер Д. А., Дубровинская И. В. Мозговая организация когнитивных процессов в дошкольном возрасте // Физиология человека, 1997. – Т. 23. – № 2. – С. 25-32.
20. Хомская Е. Д. *«Нейропсихология»* СПб. : «Питер» 2017 г.
21. Цветкова Л. С. Методика нейропсихологической диагностики детей. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. - М. : "Российское педагогическое агентство", "Когито-центр", 1998. - 128 с.