Приложение № 30

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 19
Приморского района Санкт–Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 19
_____О.Ю. Фомичева
Приказ № 56-од
от 31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Нейрофитнес»

Срок освоения: 32 учебных дня

Возраст обучающихся: 2–3 года

Разработчик:
Шашова Софья Валерьевна,
педагог дополнительного образования;

Содержание

Пояснительная записка 3

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы 4

Учебный план 6

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе «Нейрофитнес» 7

Методические и оценочные материалы 9

ПРИЛОЖЕНИЯ 11

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная с элементами познавательного развития (развитие межполушарного взаимодействия, сенсомоторной интеграции, когнитивных функций).

Адресат (целевая аудитория): на обучение по программе принимаются дети в возрасте от 2 до 3 лет, без специального отбора. Программа рассчитана на поэтапное освоение материала с учётом возрастных особенностей детей.

Актуальность: в современном мире, где требования к когнитивным способностям детей постоянно растут, особенно важно с раннего возраста развивать нейропластичность мозга и формировать прочные нейронные связи. Программа «Нейрофитнес» отвечает потребности в комплексном развитии мозговой деятельности через систему специальных двигательных и когнитивных упражнений. Актуальность программы обусловлена необходимостью профилактики и коррекции трудностей обучения, развития саморегуляции и адаптационных способностей ребёнка, что является фундаментом для успешного обучения в школе и социальной адаптации.

Запрос родителей: программа разработана с учётом запроса родителей (законных представителей) воспитанников групп раннего возраста, заинтересованных в гармоничном психофизическом развитии детей, формировании у них базовых сенсомоторных навыков и создании условий для успешной адаптации к дошкольному учреждению.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и срок освоения: объём программы — 32 часа. Срок освоения — 32 учебных дня.

Цель: формирование способности взаимодействия с собственным телом и развитие межполушарной связи у детей дошкольного возраста через различные виды кинезиологических упражнений.

Задачи:

Обучающие:

- развивать базовую сенсорную интеграцию;
- формировать первичные межполушарные связи;
- развивать вестибулярный аппарат и общую моторику;
- стимулировать познавательный интерес через движение.

Развивающие:

- развивать координацию движений и чувство равновесия;
- развивать тактильную чувствительность и сенсорное восприятие;

- формировать начальные навыки саморегуляции.

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к двигательной активности;
- формировать навыки взаимодействия со взрослым и сверстниками в игровой деятельности;
- воспитывать бережное отношение к оборудованию и материалам.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- проявляет интерес к двигательной активности;
- демонстрирует положительное эмоциональное отношение к занятиям;
- проявляет настойчивость при выполнении простых упражнений.

Метапредметные результаты:

- выполняет простые кинезиологические упражнения по показу взрослого;
- развивает базовую сенсорную интеграцию;
- выполняет перекрёстные движения с помощью педагога;
- удерживает равновесие с поддержкой взрослого.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- названия частей тела;
- основные цвета (красный, жёлтый, синий, зелёный);
- простейшие пространственные ориентиры (вверх–вниз, вперёд–назад).

Будут уметь:

- ходить по сенсорным дорожкам и коврикам;
- выполнять простые упражнения с массажными мячиками;
- выполнять пальчиковые игры по показу;
- выполнять простые балансировочные упражнения с поддержкой;
- выполнять простые перекрёстные движения.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (в соответствии со ст. 14 ФЗ-273).

Форма(ы) обучения: занятия проводятся в очной форме, групповая.

Особенности реализации: программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность с элементами познавательного развития. Реализуется в очной форме, без

сетевого взаимодействия и дистанционных образовательных технологий. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 10–12 человек. Перерывы между занятиями — не менее 10 минут.

Условия набора на обучение: без предварительного отбора, набор осуществляется на свободной основе.

Количество учащихся в группе: 10–12 человек.

Формы организации и проведения занятий: основная форма — игровое групповое занятие, построенное на принципах последовательности и постепенного усложнения упражнений. Используются фронтальная, подгрупповая и индивидуальная формы работы.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс строится на основе сенсомоторных и эмоционально-образных игровых технологий, полностью соответствующих возрастным особенностям детей 2–3 лет. Основной акцент делается на развитие базовой сенсорной интеграции и формирование первичных межполушарных связей через простые движения и тактильные ощущения. Занятия проводятся в форме коротких игровых сеансов (8–10 минут) с частой сменой видов активности (ходьба по сенсорным дорожкам, игры с массажными мячиками, простые пальчиковые игры). Используются приёмы эмоционального вовлечения через образные игры-подражания («как мишка ходит», «как зайка прыгает»). Особое внимание уделяется развитию вестибулярного аппарата через покачивания, вращения, простые балансировочные упражнения. Все задания носят наглядно-действенный характер и тесно связаны со знакомыми ребёнку бытовыми ситуациями.

Содержание образовательного процесса определяется образовательной программой дошкольного учреждения. Подготовительная часть: построение детей, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих упражнений, самомассаж. Основная часть: изучение нового материала и совершенствование ранее приобретённых навыков с помощью упражнений, игр. Заключительная часть: снижение физической и эмоциональной нагрузки, подведение итогов.

Материально-техническое оснащение:

- балансировочное оборудование (балансиры, полусферы);
- сенсорные дорожки и коврики;
- координационная лестница;

- гимнастические коврики;
- массажные мячи и ёжики;
- гимнастическая стенка;
- мягкие модули и тоннели;
- канат и ребристые дорожки;
- аудиосистема для музыкального сопровождения;
- таймер для контроля времени выполнения упражнений;
- видеоматериалы с демонстрацией упражнений;
- картотеки кинезиологических упражнений;
- наборы карточек для развития межполушарного взаимодействия;
- схемы и алгоритмы выполнения упражнений;
- иллюстративный материал для зрительной стимуляции.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего занятий	Количество занятий (теория + практика)	Практика	Формы контроля
1	Базовые сенсомоторные навыки	10	2	8	Текущее наблюдение, игровые пробы
2	Развитие вестибулярного аппарата	8	1	7	Текущее наблюдение, игровые пробы
3	Тактильная интеграция	8	1	7	Текущее наблюдение, игровые пробы

№ п/п	Наименование раздела	Всего занятий	Количество занятий (теория + практика)	Практика	Формы контроля
4	Простые межполушарные упражнения	6	1	5	Текущее наблюдение, игровые пробы
	Итого:	**32**	**5**	**27**	

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе

«Нейрофитнес»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 2–3 года

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. ТБ

Теория: знакомство с правилами безопасного поведения на занятиях, правилами обращения с оборудованием. Знакомство с понятием «нейрофитнес» в доступной форме. Формирование положительного эмоционального настроя на занятия.

Практика: диагностическое игровое занятие «Знакомство с собственным телом» — простые упражнения на ориентировку в схеме тела, выявление исходного уровня сенсомоторных навыков.

Форма контроля: входной контроль — карта наблюдений, фиксация базовых сенсомоторных навыков, анкетирование родителей.

Тема 2. Раздел 1. Базовые сенсомоторные навыки

Теория: знакомство с частями тела, обучение ориентировке в схеме тела. Формирование представлений о пространственных направлениях (вверх–вниз, вперёд–назад).

Практика: упражнения на ориентировку в схеме тела («Где у нас ручки?»); ходьба по сенсорным дорожкам; упражнения с массажными мячиками; простые пальчиковые игры; игры на подражание («Как мишка ходит», «Как зайка прыгает»).

Форма контроля: текущий контроль — журнал наблюдений педагога, игровые пробы, фотофиксация.

Тема 3. Раздел 2. Развитие вестибулярного аппарата

Теория: знакомство с понятиями «равновесие», «баланс». Формирование представлений о безопасном выполнении балансировочных упражнений.

Практика: качание на фитболе вперёд-назад; ходьба по линии с поддержкой; игры с перьями (дутьё, слежение); ползание через мягкий тоннель; простые балансировочные упражнения с поддержкой взрослого.

Форма контроля: текущий контроль — педагогическое наблюдение, игровые пробы, фиксация времени удержания равновесия.

Тема 4. Раздел 3. Тактильная интеграция

Теория: знакомство с разнообразными тактильными ощущениями (мягкий–твёрдый, гладкий–шершавый). Формирование представлений о свойствах материалов.

Практика: игры с крупами и песком (пересыпание, поиск предметов); лепка из солёного теста; пальчиковые краски (свободное рисование); нанизывание крупных бусин; игры с массажными мячиками.

Форма контроля: текущий контроль — журнал наблюдений педагога, анализ продуктов детской деятельности.

Тема 5. Раздел 4. Простые межполушарные упражнения

Теория: знакомство с понятием «перекрёстные движения». Формирование представлений о работе двух рук одновременно.

Практика: простые перекрёстные движения («левая рука — правое колено»); симметричные упражнения двумя руками; игры с мячом в парах; простые дыхательные упражнения.

Форма контроля: текущий контроль — педагогическое наблюдение, игровые пробы.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: итоговое игровое занятие «В гостях у Нейро-зайчика» — выполнение изученных упражнений в игровой форме. Создание коллективной работы. Награждение участников.

Форма контроля: итоговый контроль — сравнительный анализ результатов за год, карта достижений ребёнка, портфолио индивидуальных работ.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- знает названия частей тела;
- различает основные цвета;
- выполняет простые упражнения с массажными мячиками;
- выполняет пальчиковые игры по показу.

Метапредметные результаты:

- выполняет простые кинезиологические упражнения по показу взрослого;
- развита базовая сенсорная интеграция;
- выполняет перекрёстные движения с помощью педагога;
- удерживает равновесие с поддержкой взрослого.

Личностные результаты:

- проявляет интерес к двигательной активности;
- демонстрирует положительное эмоциональное отношение к занятиям;
- проявляет настойчивость при выполнении простых упражнений.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Педагогические технологии:

- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии деятельностного подхода;
- личностно-ориентированные технологии.

Методы обучения:

- наглядный (демонстрация упражнения педагогом);
- словесный (объяснение, беседа);
- игровой (подвижные игры, игровые упражнения);
- практический (выполнение упражнений и игр);
- нейродинамическая гимнастика.

Дидактические средства:

1. Картотеки кинезиологических упражнений.
2. Наборы карточек для развития межполушарного взаимодействия.
3. Схемы и алгоритмы выполнения упражнений.
4. Иллюстративный материал для зрительной стимуляции.
5. Программы по кинезиологии и мозжечковой стимуляции.
6. Методики развития сенсомоторной интеграции.
7. Системы упражнений для развития межполушарного взаимодействия.
8. Комплексы игр на развитие координации и баланса.

Информационные источники:

Список литературы для педагогов:

1. Винер-Усманова И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Основы физического

воспитания в дошкольном детстве. — М., 2014.
2. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. — М.: Скрипторий, 2004.
3. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. — М.: Айрис-пресс, 2019.
4. Мальцева Е.В., Тихомирова Н.В. Диагностика и коррекция недостатков тонкой моторики рук у детей. — Кострома, 1996.
5. Поддьяков Н.Н. Особенности психического развития детей дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1996.
6. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М.: ТЦ Сфера, 2003.
7. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М., 2003.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. — СПб.: Детство-пресс.
9. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 2001.
10. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса. — М., 1999.

Список литературы для детей и родителей:

1. Методическое пособие по детскому фитнесу. — Академия фитнеса, 2010.

Оценочные материалы

Задачи контроля:

- определение уровня освоения программы;
- выявление динамики развития сенсомоторных навыков;
- корректировка образовательного процесса;
- оценка эффективности методик.

Виды контроля:

- входной: карта наблюдений, оценка базовых сенсомоторных навыков, анкетирование родителей;
- текущий: журнал успеваемости группы, индивидуальные карты развития, игровые чек-листы;
- итоговый: портфолио достижений, открытые занятия для родителей, диагностические карты.

Формы фиксации результатов:

- журнал успеваемости группы;
- индивидуальные карты развития;

- игровые чек-листы для детей;
- портфолио достижений;
- видеозаписи выполнения упражнений.

Критерии оценки (2–3 года):

1. Интерес к двигательной активности.
2. Умение следовать простым инструкциям.
3. Выполнение простых упражнений по показу.
4. Эмоциональный отклик на занятия.

Шкала оценки (1–5):

- 5 баллов — выполняет самостоятельно и точно;
- 4 балла — выполняет с минимальными ошибками;
- 3 балла — требует подсказок;
- 2 балла — выполняет только с помощью педагога;
- 1 балл — не выполняет.

Цветовая маркировка для детей 2–4 лет:

- зелёный — «Отлично!»;
- жёлтый — «Почти получилось!»;
- красный — «Нужна помощь».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Входной контроль.

- Карта наблюдений педагога.
- Оценка базовых сенсомоторных навыков.
- Анкетирование родителей.

Приложение № 2. Текущий контроль.

- Журнал успеваемости группы.
- Индивидуальные карты развития.
- Игровые чек-листы для детей.

Приложение № 3. Итоговый контроль.

- Портфолио достижений.
- Открытые занятия для родителей.
- Диагностические карты по модулям.

Приложение № 4. Диагностическая карта результатов освоения программы «Нейрофитнес» (2–3 года).

Воспитанник: _____ Группа: _____

Упражнение	Балл (1–5)	Примечания
Ходьба по сенсорным дорожкам		
Качание на фитболе		
Ползание через тоннель		
Пальчиковые игры		
Перекрёстные движения		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 19 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Фомичева Ольга Юрьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

14.10.26 17:23 (MSK) Сертификат 4D225C7FF085270FE5FF5579C4BD2BE8