Приложение № 32

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: 4-5 лет

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 8

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 4 до 5 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 средней группы, заинтересованных в развитии сенсомоторной координации, формировании межполушарного взаимодействия и произвольной регуляции поведения детей.

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 сенсомоторную координацию;
- формировать межполушарное взаимодействие;
- развивать произвольную регуляцию поведения;
- обогащать двигательный опыт.

Развивающие:

- развивать координацию и баланс;
- формировать навыки выполнения перекрёстных движений;

- развивать мелкую моторику и графомоторные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать настойчивость при выполнении упражнений;
- формировать навыки соблюдения правил игр;
- воспитывать положительное отношение к двигательной активности.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- выполняет перекрёстные движения;
- развивает координацию и баланс;
- проявляет настойчивость при выполнении упражнений;
- соблюдает простые правила игр.

Метапредметные результаты:

- выполняет сложные перекрёстные движения («нос–ухо»);
- удерживает баланс на одной ноге 5–7 секунд;
- соблюдает правила групповых игр;
- выполняет графические упражнения двумя руками.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- названия частей тела и их функции;
- основные цвета и геометрические формы;
- пространственные ориентиры;
- понятия «равновесие», «баланс».

Будут уметь:

- балансировать на плоских балансирах;
- ходить по координационной лестнице;
- выполнять сложные перекрёстные движения;
- выполнять графические упражнения двумя руками;
- выполнять упражнения с мелкими предметами.

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. Группы формируются по возрастному принципу.

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.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс строится на основе игровых технологий с элементами познавательной активности, полностью соответствующих возрастным особенностям детей 4–5 лет. Основной акцент делается на развитие сенсомоторной координации и межполушарного взаимодействия через систему кинезиологических упражнений. Занятия проводятся в форме игровых образовательных ситуаций (15–20 минут) с чередованием различных видов деятельности (балансировочные упражнения, пальчиковая гимнастика, глазодвигательные практики). Используются приёмы игрового моделирования нейропсихологических упражнений («гимнастика мозга», «перекрёстные шаги»). Особое внимание уделяется развитию произвольной регуляции через игры с правилами и последовательностью действий. Все задания носят комплексный характер и способствуют развитию когнитивных функций.

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	Межполушарное взаимодействие	8	1	7	Входной, текущий, итоговый контроль
2	Координация движений	8	1	7	Входной, текущий, итоговый контроль
3	Произвольная регуляция	8	1	7	Входной, текущий, итоговый контроль
4	Графические упражнения	8	1	7	Входной, текущий, итоговый контроль
	Итого:	**32**	**4**	**28**	

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе

«Нейрофитнес»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 4–5 лет

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. ТБ

Теория: повторение правил безопасного поведения на занятиях, правил обращения с оборудованием. Знакомство с планами на учебный год. 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, тестовые упражнения («Повтори движение», «Балансировка на одной ноге»), анкетирование родителей.

Тема 2. Раздел 1. Межполушарное взаимодействие

Теория: знакомство с понятием «межполушарное взаимодействие». Формирование представлений о работе двух полушарий мозга.

Практика: упражнение «Кулак–ребро–ладонь»; зеркальное рисование двумя руками; прыжки с хлопками над головой; дыхательные упражнения «Задуй свечу».

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

Тема 3. Раздел 2. Координация движений

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

Практика: координационные упражнения с большим мячом; «танцующие» движения под музыку; упражнения на скорость реакции; игры с ритмичными хлопками.

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

Тема 4. Раздел 3. Произвольная регуляция

Теория: знакомство с понятием «самоконтроль». Формирование представлений о правилах поведения на занятии.

Практика: логические игры «Что сначала, что потом»; упражнения на внимание «Съедобное–несъедобное»; техники релаксации «Растение растёт»; игры с правилами «Море волнуется».

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

Тема 5. Раздел 4. Графические упражнения

Теория: знакомство с графическими упражнениями и их значением для развития мозга. Формирование представлений о работе двумя руками.

Практика: графические упражнения (дорожки, лабиринты); сложные пальчиковые игры с речью; работа с мелкими предметами (сортировка); орнаментальное рисование.

Форма контроля: текущий контроль — педагогическое наблюдение, анализ продуктов детской деятельности.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: итоговое игровое занятие «В стране Нейро-игр» — 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:

- выполняет перекрёстные движения;
- развивает координацию и баланс;
- выполняет графические упражнения двумя руками;
- выполняет упражнения с мелкими предметами.

Метапредметные результаты:

- выполняет сложные перекрёстные движения («нос–ухо»);
- удерживает баланс на одной ноге 5–7 секунд;
- соблюдает правила групповых игр;
- выполняет графические упражнения двумя руками.

Личностные результаты:

- проявляет настойчивость при выполнении упражнений;
- соблюдает простые правила игр;
- проявляет положительное отношение к занятиям.

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, тестовые упражнения, 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 (4–5 лет):

1. Выполнение перекрёстных движений.
2. Удержание баланса на одной ноге.
3. Соблюдение правил групповых игр.
4. Выполнение графических упражнений.

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.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Входной контроль.

- Карта наблюдений педагога.
- Тестовые упражнения.
- 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» (4–5 лет).

Воспитанник: _____ Группа: _____

Упражнение	Балл (1–5)	Примечания
Кулак–ребро–ладонь		
Балансировка на одной ноге		
Зеркальное рисование		
Графические дорожки		
Игры с правилами		

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