Гуменюк Ольга Геннадьевна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Росинка»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Росинка»
Протокол №1 от «28» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Росинка»
_____ О.Г. Гуменюк
Приказ № 144 от «28» августа 2026г.

Дополнительная образовательная программа физической направленности «Нейрофизкультура»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пермякова Елена Геннадьевна, педагог дополнительного образования

г. Черногорск, 2026

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организация образовательной деятельности	4
3.	Ожидаемые результаты	5
4.	Тематическое планирование	6-9
5.	Взаимодействие с семьями воспитанников	6-9
6.	Материально – техническое обеспечение	9

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

1. Наименование Программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Нейрофизкультура для дошкольников»
2. Составитель программы:	Пермякова Елена Геннадьевна
3. Образовательная направленность	Физическая культура
4. Цель программы:	Профилактика, коррекция и развитие речевой, познавательной и эмоционально-волевой сфер детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями на основе нейропсихологического подхода.
5. Задачи Программы	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.
6. Возраст учащихся	Старший дошкольный возраст с 5 до 7лет
7. Год разработки программы:	Программа была разработана в 2026 году
8. Срок реализации	Рассчитана на 1 учебный год

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с Федеральным заком Российской Федерации от 29.12 2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Дополнительная образовательная программа является организационно – нормативным документом, в котором отражается педагогическая концепция в соответствии с заявленными целями и задачами деятельности, условия, методы и технологии реализации целей и задач, предполагаемый конечный результат.

Программа «Нейрофизкультура для дошкольников» составлена на основе программы Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. – М.: Айрис-пресс, 2015.

Актуальность Программы.

В последнее время отмечается увеличение количества дошкольников с различными нарушениями в физическом и психическом развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. В связи с этим, перед педагогами ДОУ всё более востребованным становится поиск новых, эффективных психолого-педагогических методов и форм работы, направленных на полноценное и всестороннее развитие дошкольников. Одним из актуальных направлений внедрения инновационных методов в коррекционный образовательный процесс является применение элементов нейрофизкультуры.

Нейрофизкультура — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга.

Нейрофизкультура состоит из целого спектра простых упражнений. Их могут выполнять не только дети, но и взрослые.

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

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

Программа направлена на совершенствование 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.

Отличительные особенности Программы.

Программа «Нейрофизкультура для дошкольников» - направленна 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.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

Цикл групповых занятий данной программы не могут посещать дети, нуждающиеся в повышенном внимании, а именно дети, имеющие серьезные нарушения в психическом функционировании, в первую очередь полную несформированность самоконтроля и рефлексии. Такие дети, которые могут создавать опасные ситуации для других детей и для себя.

Дети с эпиготовностью, так же не могут посещать занятия так как некоторые упражнения могут спровоцировать у них возникновение судорог.

Организация образовательной деятельности.

Режим занятий

Занятия для воспитанников 5 – 7 лет старшего дошкольного возраста проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Расписание занятий составляется исходя из возможностей воспитанников, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы и условиям проведения занятий.

Продолжительность занятий: – для воспитанников 5 – 7 лет – 25-30 минут.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения – 1 час в неделю.

Общий объем часов по программе:

36 часов.

Количественный состав группы;

15 человек.

Календарный график

№	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Режим работы
1	36	36	36	1 раза в неделю по 1 академическому часу (25 мин)

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы: профилактика, коррекция и развитие речевой, познавательной и эмоционально-волевой сфер детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями на основе нейропсихологического подхода.

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.

Содержание программы.

Программа состоит из трёх блоков: «Я хочу», «Я могу», «Я должен» и включает в себя 36 занятий, в форме групповых игротренингов, которые являются между собой взаимосвязанными и разработаны с нарастанием уровня сложности. Каждый блок программы условно связан с развитием трёх функциональных блоков мозга (по А.Р. Лурия), каждый из которых является специфической «мишенью» воздействия на каждом этапе.

I блок – «Я хочу». Его целью является стабилизация и активизация энергетического потенциала организма, нормализация эмоционального фона.

Данный этап коррекционно-развивающей работы направлен на улучшение функционирования подкорковых структур, улучшение мозгового кровообращения, нормализацию активационных процессов, снятие тонических нарушений, повышение работоспособности.

II блок – «Я могу». Целью данного блока является обеспечение сенсомоторного взаимодействия с внешним миром.

На этом этапе коррекционно-развивающая работа направлена на

становление адекватной схемы тела и образа физического Я, развитие пространственной сферы, крупной и мелкой моторики, улучшение межполушарного взаимодействия.

III блок – «Я должен». Основная цель этого блока: формирование навыков произвольной саморегуляции.

На данном этапе коррекционно-развивающая работа направлена на повышение уровня саморегуляции и произвольного контроля

Ожидаемые 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 поведени

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. Детьми приобретён сенсорный опыт:

-сформированы зрительные, слуховые, тактильнокинестетические эталоны.

5. У детей скомпенсирован дефицит моторного развития:

-владеют разными видами ползания,

-развита крупная моторика,

-развита тонкая моторика рук.

6. У детей сформированы пространственные представления:

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

7. У детей развито чувство ритма:

-могут повторить заданный ритмический рисунок.

8. 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.

9. У детей развиты высшие психические функции:

-развита способность к концентрации и устойчивости произвольного внимания

- обогащен сенсорный опыт ребенка.

Форма отслеживания результатов усвоения образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение – при выполнении практических приемов обучающихся;

Тематическое планирование

(на основе Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми»)

Октябрь

I блок (первый уровень сложности) – **«Я хочу»**.

Теория: вводный инструктаж. Правила ТБ, ПБ, ГО и ЧС.

Цель: формирование и развитие нейропсихологического пространства ребенка.

Форма контроля; беседа, опрос.

Содержание работы с детьми

- Дыхательное упражнение: «Вдох-выдох».
- Глазодвигательное упражнение с ручкой лежа.
- Растяжки: «Фараон», «Ванька-встанька».
-Упражнения двигательного репертуара: «Качалочка», «Лодочка», «Короткое бревнышко».
-Дидактическая игра «Нейрокарточки».

Оборудование:

Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.1,2, с.21-34).Изготовление пособия «Нейрокарточки»

Работа с родителями и педагогами

Консультация «Что такое нейрогимнастика и чем она полезна?» Пополнение речевого центра группы картотекой нейроигр и упражнений.

Ноябрь

Содержание работы с детьми

- Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки», «На вдохе подъем ноги».
- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» лежа.
- Растяжки: «Скручивания», «Здравствуй, пол!», «Струночка».
-Упражнения двигательного репертуара: «Ползание на спине», «Ползание на животе».
- Дидактическая игра «Говорящие ручки».

Оборудование

Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.3,4, с.35-54).Изготовление пособия «Говорящие ручки».

Работа с родителями и педагогами

Консультация «Что такое гимнастика для мозга?»

Декабрь

Содержание работы с детьми

- Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки и ноги».
- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» лежа.
- Растяжки: «Звезда», «Дотянись», «Кобра».
-Упражнения двигательного репертуара: «Ползание по-пластунски», «Локти-колени».
- Дидактическая игра «Жесты».

Оборудование

Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.5,6, с.54-69).Изготовление пособия «Жесты».

Работа с родителями и педагогами

Буклнты «Кинезиологические упражнения в работе с детьми дошкольного возраста»

II блок (второй уровень сложности) – **«Я могу».**

Январь

Содержание работы с детьми

- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4».
- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам», с ручкой лежа.
- Растяжки: «Лягушки», «Мышкин мостик-1,2».
-Упражнения двигательного репертуара: «Обычные четвереньки», «Глаз за рукой».
- Дидактическая игра «Змейки»

Оборудование

Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 7,8, с.69-88).Изготовление пособия «Змейки»

Работа с родителями и педагогами

Буклеты для родителей «Делай дома гимнастику для мозга!» (комплексы нейрогимнастики и кинезиоупражнений)

Февраль **Содержание работы с детьми**

Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4,5».
- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (2 уровень), с ручкой сидя.
- Растяжки: «Мышкин мостик-3,4», «Руки лодочкой».
-Упражнения двигательного репертуара: «Обычные четвереньки», «Глаз за рукой».

- Дидактическая игра «Нейротаблички»

Оборудование

Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 9,10, с.89-106).Изготовление пособия «Нейротаблички» (говорим-дышим- показываем)

Работа с родителями и педагогами

YouTube канал: «Нейрогимнастика как технология оптимизации учебной деятельности в образовательном процессе»(https://www.youtube.com/watch?v=fGSc5THyaTg)

Март

Содержание работы с детьми

- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4,5,6», «дыхание через одну ноздрю».
- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (3 уровень), с ручкой сидя.
- Растяжки: «Флажки», «Локоток-1»
-Упражнения двигательного репертуара: «Перекрестные четвереньки», «Глаз за рукой».
-Дидактическая игра «Мнемокарточки с нейроритмами»

Оборудование

Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 11,12, с.106-122).Изготовление пособия «Мнемокарточки с нейроритма- ми».

Работа с родителями и педагогами

Консультация «Как нейрогимнастика помогает подготовить ребенка к школе»

III блок (третий уровень сложности) – **«Я должен».**

Апрель- май

Содержание работы с детьми

-Дыхательное упражнение: «Сигнальщик», «Руки вперед, в стороны, вниз».
- Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (3 уровень), с ручкой сидя, «восьмерки».
- Растяжки: «Локоток-2», «Покрутись», «Кошка-собака».
-Упражнения двигательного репертуара: «Перекрестные четвереньки», «Разноименные рука и нога».
-Дидактическая игра «Нейроальбом-
«Зарядка для мозга».

Оборудование

Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 13,14,15, с.122-146).Изготовление пособия «Нейроальбом-«Зарядка для мозга»

Работа с родителями и педагогами

Выступление на собрании «Нейрогимнастика для детей дошкольного возраста».

Формы работы:

телесные разминки, массаж;
имитационные разминки;
пальчиковые игры;
дидактические игры;
игры с правилами;
двигательные разминки;
н/гимнастика:
корригирующая гимнастика;
элементы детской йоги;
дыхательные упражнения;
сенсомоторные упражнения;
игры на внимание и быстроту реакции.

Материально – техническое обеспечение

Необходимо специальное, хорошо проветриваемое помещение достаточно просторное, для проведения групповых подвижных игр, упражнений в кругу, релаксаций.

Оборудование: «волшебный занавес», батут, сенсорная дорожка (2шт), гимнастические коврики, спортивный инвентарь по количеству детей (мяч, обруч, веревки), флаконы с жидкой гуашевой краской(10шт), круги из линолеума(10шт), сенсорные ящики с природными наполнителями (горох, фасоль, шишки, каштаны, грецкие орехи, абрикосовые косточки и т.п.), листы бумаги, фольга, вата, колокольчик, игрушки (персонажи), липучая лента.

ТСО: музыкальный центр, мультимедиапроектор, ноутбук, экран.