

Управление образования Администрации Новоуральского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята
на заседании методического совета
МАУ ДО «ЦВР»
Протокол № 6 от «23» сентября 2026 г.

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ЦВР»
№ 157/1 од от «23» сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«НЕЙРОФИТНЕС: РАЗВИТИЕ В ДВИЖЕНИИ»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель:

Байбулатова Алина Сергеевна

педагог дополнительного образования

1 квалификационная категория

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	4
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	5
	1.3.1. Учебный план	5
	1.3.2. Учебный (тематический) план	6
	1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана	9
	1.4. Планируемые результаты	15
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	15
	2.1. Календарный учебный график	15
	2.2. Условия реализации программы	16
	2.2.1. Материально-техническое обеспечение	16
	2.2.2. Кадровое обеспечение	16
	2.2.3. Методические материалы	16
	2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	17
3.	Список литературы	20
	3.1. Нормативные документы	20
	3.2. Литература, использованная при составлении программы	21
	3.3. Литература для обучающихся и родителей	21
4.	Аннотация	21
5.	Приложения	23
	5.1. Календарно-тематический план	23
	5.2. Календарный план воспитательной работы	25
	5.3. Диагностические материалы	28

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность - социально-гуманитарная.

Нормативно правовая основа программы.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года: «Целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности».

«Создание необходимых условий для выявления и развития творческих и интеллектуальных способностей, обучающихся...» – одна из основных задач развития системы образования в Свердловской области («Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»).

Актуальность. Рабочая программа дополнительного образования «Нейрофитнес: развитие в движении» предназначена для организации систематической работы с детьми старшего дошкольного возраста с целью развития познавательной, двигательной, сенсомоторной и эмоционально-волевой сферы. Современные дети испытывают высокую нагрузку на внимание, память, координацию и саморегуляцию, при этом им особенно необходима деятельность, сочетающая движение, игру, эмоции, речевое сопровождение и сенсомоторный опыт.

Актуальность программы обусловлена тем, что в дошкольном возрасте активно формируются:

- межполушарное взаимодействие;
- координация движений;
- пространственные представления;
- произвольное внимание;
- память;
- мелкая моторика;
- предпосылки учебной деятельности.

Нейрофитнес сочетает двигательную активность, игры на внимание и память, упражнения на координацию, дыхательные практики, психологические игры, рисование двумя руками, задания с песком, мячами, платками и нейродорожками. Такая форма работы способствует гармоничному развитию ребёнка, повышает интерес к занятиям и создаёт условия для успешной подготовки к школе.

Отличительные особенности программы, новизна. Нейрофитнес используется как средство комплексного развития ребёнка дошкольного возраста, а каждое занятие строится по принципу чередования логической и двигательно-игровой нагрузки.

Отличительной особенностью программы является интеграция в одном занятии:

- пальчиковой гимнастики;
- логических задач на межполушарное взаимодействие;
- гимнастики тела по сказкам и стихам;
- нейроигр;
- упражнений с мячами, платками и нейродорожками;
- заданий на внимание, память и скорость;
- рисования двумя руками;
- дыхательных практик;
- психологических игр;
- техник на снижение эмоционального фона.

Адресат программы. Программа разработана для детей дошкольного возраста 5-7 лет. Наполняемость группы – 12 человек. Группы формируются из обучающихся одной группы на базе общеобразовательной организации. Зачисление детей, желающих заниматься по программе, осуществляется по заявлению родителей без предварительного отбора.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 30 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем общеразвивающей программы – 72 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса. Содержание программы предполагает реализацию двух взаимосвязанных направлений:

- логико-познавательного, направленного на развитие внимания, памяти, мышления, межполушарного взаимодействия, пространственной ориентировки;
- двигательного-игрового, направленного на развитие координации, моторики, скорости реакции, эмоциональной разрядки и позитивного взаимодействия в группе.

На каждом занятии используются:

- разминка;
- основная часть;
- дыхательные или релаксационные упражнения.

В программе предусмотрено чередование логических занятий и подвижных игровых занятий в течение каждой недели.

Социокультурный блок посвящен знаменательным датам, сплочению коллектива достижению целей воспитания через участие коллектива в социально-значимых мероприятиях и проектах различного уровня, форм и содержания.

Программа реализуется на базе общеобразовательной организации в соответствии с договором о сетевой форме реализации программ.

Уровень общеразвивающей программы: стартовый.

Перечень форм обучения: очная, индивидуально-групповая, групповая и т.п.

Перечень видов занятий: практическое занятие; игровое занятие; мастер-класс; занятие-путешествие; занятие-сказка; занятие-эстафета; диагностическое занятие. Выбор формы занятия зависит от тематики.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: итоговое практическое занятие, наблюдение, диагностика, открытое занятие, участие в творческих конкурсах (по желанию детей).

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: комплексное развитие детей старшего дошкольного возраста средствами двигательной, сенсомоторной и игровой активности.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

обучающие:

- знакомить с основными нейроупражнениями и правилами их выполнения;
- формировать навыки перекрёстных движений и обучать выполнению упражнений на координацию, внимание, память и скорость;
- формировать представления о правой и левой стороне тела и пространства;

развивающие

- развивать мелкую и общую моторику, графомоторику и межполушарное взаимодействие;
- развивать внимание, память, мышление и творческие способности;
- совершенствовать зрительно-моторную координацию, скорость, реакцию и пространственное мышление;
- развивать умение быстро переключаться с одного действия на другое;
- способствовать развитию эмоциональной саморегуляции, самоконтроля и уверенности.

воспитательные

- приучать к выполнению правил и пониманию инструкций;
- развивать умение действовать в паре и группе;
- воспитывать уверенность в своих возможностях и формировать положительный эмоциональный настрой.

1.3. Содержание общеразвивающей программы**1.3.1. Учебный план**

Уровень сложности	Год обучения	Разделы (модули)	Количество часов			Формы аттестации
			Всего	Теория	Практика	
Стартовый	1	Введение в нейрофитнес	9	2,5	6,5	Диагностические игры, наблюдение, выполнение упражнений и заданий, анализ
		Межполушарное взаимодействие	10	1,5	8,5	Пробы, выполнение движений и заданий, наблюдение
		Мелкая моторика и графомоторика	10	1,5	8,5	Педагогическое наблюдение, рефлексия, выполнение упражнений, творческая работа.
		Внимание и память	8	2	6	Диагностические игры, рефлексия, выполнение заданий, наблюдение.
		Эмоциональная саморегуляция	5	1	4	Выполнение заданий и упражнений, наблюдение

						рефлексивные упражнения.
		Скорость и реакция	6	1	5	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
		Координация и равновесие	5	0	5	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
		Итоги	10	0,5	9,5	Диагностические игры, пробы, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, творческая работа, рефлексия.
		Социокультурный блок	9	1	8	Рефлексия, творческие задания, наблюдение.
Итого			72	11	61	

1.3.2. Учебный (тематический) план

Занятия	Разделы (модули)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок		63	10	53	
1.	Введение в нейрофитнес	9	2,5	6,5	
1.1.- 1.2.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, анализ
1.3.	Знакомство с программой	1	0,5	0,5	Рефлексия, выполнение упражнений
1.4.	Нейродорожки	1	0	1	Наблюдение, выполнение упражнений
1.5.	Кинезиологические упражнения	1	0	1	Наблюдение, выполнение упражнений, анализ
1.6.	Нейроэстафета	1	0	1	Наблюдение, выполнение упражнений, анализ
1.7. – 1.8.	Внимание и память	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение упражнений и заданий, анализ

1.9.	Эмоциональный интеллект	1	0,5	0,5	Наблюдение, выполнение упражнений
2.	Межполушарное взаимодействие	10	1,5	8,5	
2.1. – 2.2.	Гимнастика мозга: ум и движение	2	0,5	1,5	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение, анализ
2.3.	Симметричное рисование	1	0	1	Рефлексия, выполнение упражнений
2.4.	Полоса препятствий: межполушарное взаимодействие	1	0	1	Рефлексия, выполнение упражнений
2.5. – 2.7.	Умные движения	3	0,5	2,5	Рефлексия, выполнение упражнений и заданий, наблюдение
2.8.	Рисование по точкам	1	0,5	0,5	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
2.9.	Сказочная гимнастика	1	0	1	Рефлексия, выполнение движений, наблюдение
2.10.	Итоговое занятие: межполушарное взаимодействие	1	0	1	Пробы, выполнение движений, наблюдение
3.	Мелкая моторика и графомоторика	10	1,5	8,5	
3.1.	Моторика Золушки	1	0,3	0,7	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
3.2.	Массажеры Су-джок	1	0,2	0,8	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
3.3. – 3.5.	Тактильное восприятие	3	0,5	2,5	Рефлексия, выполнение упражнений, творческая работа, наблюдение
3.6. – 3.8.	Графомоторика	3	0,5	2,5	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
3.9.	Графический диктант	1	0	1	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
3.10.	Итоги: мелкая моторика и графомоторика	1	0	1	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
4.	Внимание и память	8	2	6	
4.1.	Цвета	1	0	1	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
4.2.	Путешествие в страну умного мозга	1	0,5	0,5	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
4.3. – 4.4.	Нейровнимание	2	0,5	1,5	Выполнение заданий и упражнений, наблюдение
4.5. – 4.6.	Нейропамять	2	0,5	1,5	Выполнение заданий и упражнений, наблюдение

4.7. – 4.8.	Память, внимание, логика	2	0,5	1,5	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
5.	Эмоциональная саморегуляция	5	1	4	
5.1. - 5.2.	Страна эмоций	2	0,5	1,5	Рефлексия, диагностические игры, наблюдение
5.3.	Злость	1	0,2	0,8	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
5.4.	Грусть	1	0,3	0,7	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
5.5.	Эмоциональное путешествие	1	0	1	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
6.	Скорость и реакция	6	1	5	
6.1.	Думай быстро	1	0	1	Выполнение заданий и упражнений, наблюдение
6.2.	Нейрореакция	1	0	1	Выполнение заданий и упражнений, наблюдение
6.3.	Весёлые старты	1	0,3	0,7	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
6.4.	Нейроскорость	1	0,2	0,8	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
6.5.	Нейрофитнес на улице	1	0	1	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
6.6.	День космонавтики: нейрофитнес	1	0,5	0,5	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
7.	Координация и равновесие	1	0	5	
7.1.	Координация: начало	1	0	1	Выполнение упражнений, наблюдение
7.2.	Богатырские игры	1	0	1	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
7.3.	Нейрокоординация	1	0	1	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
7.4.	Нейроравновесие	1	0	1	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
7.5.	Нейрофитнес на улице: координация	1	0	1	Выполнение упражнений,

					наблюдение
8.	Итоги	10	0,5	9,5	
8.1. – 8.2.	Диагностика: межполушарное взаимодействие	2	0,5	1,5	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение, методика диагностики.
8.3.	Мелкая моторика	1	0	1	Рефлексия, выполнение упражнений, творческая работа, наблюдение
8.4.	Графомоторика	1	0	1	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
8.5.	Внимание и память	1	0	1	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
8.6.	Эмоциональная саморегуляция	1	0	1	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
8.7.	Скорость и реакция	1	0	1	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
8.8.	Координация и равновесие	1	0	1	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
8.9. – 8.10.	Итоговое занятие	2	0	2	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
Социокультурный блок		9	1	8	
1	День матери	1	0,5	0,5	Рефлексия, съемка видеоролика, наблюдение
2	Новогодний нейрофитнес	2	0,5	1,5	Рефлексия, творческая работа, наблюдение
3	Международный женский день	1	0	1	Рефлексия, творческая работа, наблюдение
4	День победы	1	0	1	Рефлексия, творческая работа, наблюдение
5	Просмотр тематических видеоматериалов, походы в культурные заведения, экскурсии, участие в конкурсах, волонтерство	4	0	4	Педагогическое наблюдение
	Итого	72	11	61	

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана

Учебно-развивающий блок

Блок 1 «Введение в нейрофитнес» - 9 ч.

Тема №1.1. – 1.2. Вводное занятие. Правила техники безопасности - 2 ч.

Теоретическая часть: Беседа о важности здоровья и безопасности на занятиях. Зачем нужно быть внимательным и осторожным.

Форма контроля: наблюдение, беседа, анализ.

Тема №1.3. Знакомство с программой - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое нейрофитнес.

Практическая часть: Космическое приветствие, перекрестные шаги, гимнастика-повторение, дыхание «Перышко».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений.

Тема №1.4. Нейродорожки - 1 ч.

Теоретическая часть: инвентарь для нейрофитнеса.

Практическая часть: Игра «Пожми руку соседу, пальчиковая гимнастика «Вышла курочка гулять», прохождение нейродорожки, релаксация «Добрый сон».

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений.

Занятие №1.5. Кинезиологические упражнения - 1 ч.

Теоретическая часть: бланки для рисования двумя руками, как ими пользоваться.

Практическая часть: Зарядка, пальчиковая гимнастика «Замок», кинезиологические упражнения «Кулак-ребро-ладонь», «Перекрестные шаги», рисование двумя руками, дыхательное упражнение.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, анализ.

Занятие №1.6. Нейроэстафета - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое эстафета.

Практическая часть: Зарядка, игра «Светофор», пальчиковая гимнастика «Сорока-белобока», нейроэстафета, дыхательное упражнение.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, анализ.

Занятие №1.7. – 1.8. Внимание и память - 2 ч.

Теоретическая часть: Какие лесные животные существуют, вредные и полезные продукты, что такое внимание и память, как выполнять задания на бланках.

Практическая часть: Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро-ладонь», пальчиковая гимнастика, игры «Мемори», «Найди на картинке», «Танцуй, замри», «Что изменилось?», «Банан», релаксация «Путешествие в волшебный лес».

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений и заданий, анализ.

Занятие №1.9. Эмоциональный интеллект - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое эмоции, какие они бывают, чем отличаются.

Практическая часть: Упражнения-игры «Цвет настроения», «Разные эмоции», «Угадай эмоцию», творческая работа из воздушного пластилина, психогимнастика.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений.

Блок 2 «Межполушарное взаимодействие» - 10 ч.

Тема №2.1. – 2.2. Гимнастика мозга: ум и движение – 2 ч.

Теоретическая часть: Как использовать нейроклассики и проходить препятствия.

Практическая часть: Упражнения «Ухо-нос», «Перекрестные шаги», гимнастика-повторение, пальчиковая гимнастика «Улитка», нейроклассики, лабиринты, полоса нейропрепятствий, работа с платками и мячами, дыхание «Мыльные пузыри».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение, анализ.

Тема №2.3. Симметричное рисование – 1 ч.

Теоретическая часть: Как работать с бланками, как рисовать двумя руками.

Практическая часть: Упражнения-игры «Разминка в воздухе», «Рисование двумя руками: от простого к сложному», ритмическая игра.

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений.

Тема №2.4. Полоса препятствий: межполушарное взаимодействие – 1 ч.

Теоретическая часть: Правила прохождения полосы препятствий, очередь и порядок.

Практическая часть: физминутка, пальчиковая гимнастика, полоса препятствий с нейроупражнениями, психоэмоциональное упражнение «Обнимашки».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений.

Тема №2.5. – 2.7. Умные движения – 3 ч.

Теоретическая часть: что такое ритм.

Практическая часть: Игра «Повтори ритм», «Мяч по кругу», «Попади в обруч», «Кубик-подсказка», «Сравни и найди отличия», «Повтори за мной», «Соотнесение», «Продолжи ряд», «Пересыпь корм», «Пожалуйста», «Слушай хлопки», «Зеркало», упражнение «Перекрестные шаги до 10», физминутка, дыхательные упражнения, релаксация «Кошечка спит».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений и заданий, наблюдение.

Тема №2.8. Рисование по точкам – 1 ч.

Теоретическая часть: Как работать с бланками, как соединять точки и рисовать двумя руками.

Практическая часть: кистевая и пальчиковая гимнастика, рисование по точкам одной и двумя руками, игра «Найди лишнее», физминутка.

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий, наблюдение.

Тема №2.9. Сказочная гимнастика – 1 ч.

Теоретическая часть: Герои сказки теремок.

Практическая часть: нейроразминка и пальчиковая гимнастика, театрализация «Движения по сюжету сказки», игра «Изображение героев телом», игра с платками «Укрась теремок», дыхательные упражнения.

Форма контроля: рефлексия, выполнение движений, наблюдение.

Тема №2.10. Итоговое занятие: межполушарное взаимодействие – 1 ч.

Практическая часть: адаптированная методика диагностики показателей межполушарного взаимодействия» Н. И. Озерецкого.

Форма контроля: пробы, выполнение движений, наблюдение.

Блок 3 «Мелкая моторика и графомоторика» - 10 ч.

Тема №3.1. Моторика Золушки – 1 ч.

Теоретическая часть: Герои сказки Ш. Перро, как использовать крупу и салфетки.

Практическая часть: нейроразминка, игры «Крупа», «Украсим платье», пальчиковая гимнастика «Машина каша», «Замок», загадки.

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий, наблюдение.

Тема №3.2. Массажеры Су-джок – 1 ч.

Теоретическая часть: знакомство с мячами и кольцами «Су-джок».

Практическая часть: упражнение «Угадай, что в мешке», пальчиковая гимнастика с мячом и кольцом «Су-джок», игры «Колобок», «Горячая картошка», «Спрячь колечко».

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий, наблюдение.

Тема №3.3. – 3.5. Тактильное восприятие – 3 ч.

Теоретическая часть: работа с крупой, палочками, прищепками, бусами, пластилином.

Практическая часть: нейроразминка, игры «Нейропрепятствия – мелкая моторика», «Прищепки», «Рисуем крупой», выкладывание узоров из счётных палочек, пальчиковая гимнастика «Бежали бегимотики», «Злая тучка», «Ухо-нос», «Лесное население», мастер-класс «Браслет из бусин», гимнастика «Лесная разминка», презентация «Лесные животные», творческая работа из пластилина.

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, творческая работа, наблюдение.

Тема №3.6. – 3.8. Графомоторика – 3 ч.

Теоретическая часть: волнистые линии, перелетные и зимующие птицы.

Практическая часть: задания «Дорисуй картину», «Кораблик из палочек», «Рисование двумя руками», «Рисование глазами цифр от 1 до 5», загадки «Птицы», графомоторная практика «Птицы», творческая работа из крупы «Синица», нейроразминки.

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий, наблюдение.

Тема №3.9.– Графический диктант - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое графический диктант, клетка, как выполнять инструкцию.

Практическая часть: музыкальная нейроразминка, пальчиковая игра «Рисуем», графический диктант (2 уровня сложности).

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий, наблюдение.

Тема №3.10.– Итоги: мелкая моторика и графомоторика - 1 ч.

Теоретическая часть: инструкция к бланку заданий, работа с массажным мячом су-джок.

Практическая часть: пальчиковая гимнастика, нейродорожка «Болото», массаж пальцев рук с помощью массажного мяча Су Джок, бланк графомоторного задания, Психоэмоциональное упражнение «Обнимашки».

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Блок 4 «Внимание и память» - 8 ч.

Тема №4.1. Цвета – 1 ч.

Теоретическая часть: цвета.

Практическая часть: разминка «Каким цветом?», пальчиковое упражнение «Животное - цвет», упражнение «Цветные платки и мяч», «Цвет настроения», игра «Строим башню».

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий, наблюдение.

Тема №4.2. Путешествие в страну умного мозга – 1 ч.

Теоретическая часть: что такое внимание, память, спокойствие, движения.

Практическая часть: игры «Что изменилось, паучок?», «Запомни цветы, бабочка», дыхание «Спокойный Ежик — дыхание в облака», музыкальная разминка «Кролик-двигатель», мини-медитация «Свет Мозга».

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий, наблюдение.

Тема №4.3. – 4.4. Нейровнимание – 2 ч.

Теоретическая часть: звуки животных.

Практическая часть: нейроразминки «Пробуждающий круг», упражнение «Ухо — нос», нейроклассики «Следы», игры «Музыкальный мяч», «Лиса и кролик», релаксация «Кошечка спит», задания «Найди лишнее», «Найди отличия и предмет», нейрогимнастика «Зоопарк» (с имитацией голоса животных).

Форма контроля: выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Тема №4.5. – 4.6. Нейропамять – 2 ч.

Теоретическая часть: полезная и вредная еда, стихотворения

Практическая часть: пальчиковая гимнастика «Бежали бегимотики», пальчиковая гимнастика с массажными кольцами и мячом су-джок, игры «Запомни порядок», «Супермаркет», «Полезная и вредная еда», «Радио», «Что пропало?», релаксация «Путешествие в волшебный лес», разучивание стихотворения с помощью мнемотаблица «Котят».

Форма контроля: выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Тема №4.7. – 4.8. Память, внимание, логика – 2 ч.

Теоретическая часть: как пользоваться рабочим листом.

Практическая часть: пальчиковая гимнастика «Раки», «Злую тучку наказали...», игры «Полоса нейропрепятствий», «Нейрочай, выручай», рабочий лист «Память. Внимание. Логика», релаксация «Берег моря», «Энергетическая зевота».

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Блок 5 «Эмоциональная саморегуляция» - 5 ч.

Тема №5.1. – 5.2. Страна эмоций – 2 ч.

Теоретическая часть: какие бывают эмоции, их причины и проявления.

Практическая часть: нейроразминки, беседа «Эмоции», просмотр мультфильма про эмоции, игры «Покажи эмоцию», «Угадай по голосу», «Какая эмоция?», «Страна эмоций, замри», упражнения «Эмоциональный мяч», «Какое у тебя настроение?», «Спокойные ладошки», загадки про эмоции.

Форма контроля: рефлексия, диагностические игры, наблюдение.

Тема №5.3. Злость – 1 ч.

Теоретическая часть: что такое злость, как справиться со злостью.

Практическая часть: нейроразминка «Сильные и спокойные», беседа «Что такое злость?», игра «Скомкай злость», «Прости», релаксационное упражнение «Что поможет успокоиться?».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема №5.4. Грусть – 1 ч.

Теоретическая часть: что такое грусть, её причины, как справиться с ней.

Практическая часть: пальчиковая гимнастика «Если пальчики грустят», беседа «Когда бывает грустно?», игра «Грустная курочка», повторение простых движений за педагогом под музыку «Злую тучку наказали...», упражнения «Что поможет грустному?», «Обними друга».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема №5.5. Эмоциональное путешествие – 1 ч.

Теоретическая часть: какие эмоции вызывают ситуации

Практическая часть: игры «Гимнастика эмоций», «Эмоциональный маршрут», «Найди пару: эмоция-ситуация», «Нарисуй эмоцию», упражнение «Обними себя», видео «Эмоции животных»

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Блок 6 «Скорость и реакция» - 6ч.

Тема №6.1. Думай быстро – 1 ч.

Практическая часть: пальчиковая гимнастика «Бежали бегимотики», игры «Съедобное — несъедобное», «Музыкальные стулья», рефлексия-массаж «Копилка успехов».

Форма контроля: выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Тема №6.2. Нейрореакция – 1 ч.

Теоретическая часть: правила использования инвентаря, что такое последовательность, уровни.

Практическая часть: пальчиковая гимнастика «Сорока-белобока», игры «Быстрые стаканчики», «Башня», «Музыкальный светофор», упражнение «Ходьба».

Форма контроля: выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Тема №6.3. Весёлые старты – 1 ч.

Теоретическая часть: какие виды спорта существуют.

Практическая часть: нейроразминка, загадки про спорт, беседа «Виды спорта», игра с эстафетами «Весёлые старты», релаксация «Кошечка спит».

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Тема №6.4. Нейроскорость – 1 ч.

Теоретическая часть: алгоритм танца с ускорением, как свернуть платок.

Практическая часть: пальчиковая игра, игры «Быстрые платочки», «Цветные платки и мяч», музыкально-ритмическая игра с ускорением «Ракета», дыхание «Платок и ветер».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема №6.5. Нейрофитнес на улице – 1 ч.

Теоретическая часть: правила поведения на улице.

Практическая часть: нейроразминка, игры «Классики - повороты», «Беги, заяц», дыхание «Равновесие».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема №6.6. День космонавтики: нейрофитнес – 1 ч.

Теоретическая часть: история праздника, космические термины, жизнь космонавтов.

Практическая часть: беседа и презентация «День космонавтики», пальчиковая гимнастика «Космос», игры «Космический словарь», «Что возьмем с собою в космос?», ритм-игра «Космос», задание «Созвездия», разминка «Ракета», видео с космонавтами.

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Блок 7 «Координация и равновесие» - 5 ч.

Тема №7.1. Координация: начало – 1 ч.

Теоретическая часть: правила игр.

Практическая часть: ритмическая разминка, игры «Попади на цвет», «Рыбалка», дыхание «Море».

Форма контроля: выполнение упражнений, наблюдение.

Тема №7.2. Богатырские игры – 1 ч.

Теоретическая часть: правила прохождения полосы препятствий и использования инвентаря.

Практическая часть: нейроразминка, полоса препятствий «Богатырские игры», музыкальная физминутка, релаксация «Путешествие в волшебный лес».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема №7.3. Нейрокоординация – 1 ч.

Теоретическая часть: истории игрушек.

Практическая часть: игры «Моя любимая игрушка», «Зеркало с игрушкой», полоса препятствий «На двоих», психоэмоциональное упражнение «Обнимашки».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема №7.4. Нейроравновесие – 1 ч.

Теоретическая часть: как держать равновесие.

Практическая часть: нейроразминка, игры «Нейродорожка и кольца», «Слушай хлопки», релаксация «Добрый сон».

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Тема №7.5. Нейрофитнес на улице: координация – 1 ч.

Теоретическая часть: правила поведения на улице, правила игры, цифры.

Практическая часть: нейроразминка, задание «Идём по бордюру», игры «Классики», «Вышибалы», дыхание «Равновесие».

Форма контроля: выполнение упражнений, наблюдение.

Блок 8 «Итоги» - 10 ч.

Тема №8.1. – 8.2. Диагностика: межполушарное взаимодействие – 2 ч.

Теоретическая часть: как работать с бланками.

Практическая часть: нейрогимнастика «Злую тучку наказали...», бланк заданий «Рисование двумя руками», ритмическая игра, кинезиологические упражнения «Перекрестные шаги, Ухо-нос, Ладонь –ребро – кулак», нейроклассики, адаптированная методика диагностики показателей межполушарного взаимодействия Н. И. Озерского.

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение, методика диагностики.

Тема №8.3. Мелкая моторика – 1 ч.

Теоретическая часть: как работать с крупой и клеем.

Практическая часть: пальчиковая гимнастика с массажными кольцами и мячом Су-джок, творческая работа «Лето из крупы», упражнение для глаз «Рисование глазами пейзажа».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, творческая работа, наблюдение.

Тема №8.4. Графомоторика – 1 ч.

Теоретическая часть: фигуры, как работать с бланком.

Практическая часть: пальчиковая игра «Рисуем», бланк заданий по графомоторике, задание «Рисунки из палочек», пальчиковая гимнастика «Улитка».

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий, наблюдение.

Тема №8.5. Внимание и память – 1 ч.

Теоретическая часть: цвета и цифры.

Практическая часть: нейрогимнастика «Злую тучку наказали...», игры «Что пропало?», «Внимательный цветок», «Запомни цветы, бабочка», музыкальная разминка «Танцуем внимательно», дыхание «День рождения».

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Тема №8.6. Эмоциональная саморегуляция – 1 ч.

Теоретическая часть: эмоции и как они проявляются.

Практическая часть: нейрогимнастика «Гимнастика эмоций», видео-игра «Угадай эмоцию», игры «Эмоциональный маршрут», «Найди пару», «Обними друга».

Форма контроля: рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение.

Тема №8.7. Скорость и реакция – 1 ч.

Теоретическая часть: правила игр.

Практическая часть: пальчиковая гимнастика «Бежали бегимотики», игры «Классики - повороты», «Беги, заяц», «Съедобное — несъедобное», дыхание «Равновесие».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема №8.8. Координация и равновесие – 1 ч.

Теоретическая часть: правила игр.

Практическая часть: пальчиковая игра, игры «Рыбалка», «Вышибалы», полоса препятствий «Нейродвижения», массаж стоп.

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема №8.9. – 8.10. Итоговое занятие – 2 ч.

Практическая часть: нейрогимнастика «Злую тучку наказали...», игры «Веселые действия», «Обними самого», массаж в кругу: «Посещение зоопарка», рисование на стене «Мой любимый нейрофитнес», музыкально-ритмическая игра с ускорением «Ракета», дискотека «Джаст Денс сказки».

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение.

Социокультурный блок – 9 ч.

Тема № 1. День матери – 1 ч.

Теоретическая часть: история праздника «День матери».

Практическая часть: Игра «Продолжи предложение», просмотр мультфильма о маме, съемка видеопоздравления для мам.

Форма контроля: рефлексия, съемка видеоролика, наблюдение.

Тема №2. Новогодний нейрофитнес – 2 ч.

Теоретическая часть: история праздника, его атрибуты, правила безопасности зимой.

Практическая часть: игра «Передай по кругу», музыкальная игра «Елочки – пенечки», творческая работа «Новогодняя ночь», дыхание «Согреем ладошки», нейроразминка, креативная гимнастика «В новогоднем лесу...», просмотр мультфильма, раскраска по номерам.

Форма контроля: рефлексия, творческая работа, наблюдение.

Тема №3. Международный женский день – 1 ч.

Теоретическая часть: история праздник «8 марта».

Практическая часть: пальчиковая гимнастика «Кто живёт у нас в квартире?», загадки о маме, творческая работа «Портрет мамы», упражнение «Моя мама самая...».

Форма контроля: рефлексия, творческая работа, наблюдение.

Тема №4. День победы – 1 ч.

Теоретическая часть: история праздника, его особенности.

Практическая часть: рисование мелками праздничных рисунков ко дню победы, прослушивание военных песен.

Форма контроля: рефлексия, творческая работа, наблюдение.

Тема №5. Просмотр тематических видеоматериалов, походы в культурные заведения, экскурсии, участие в конкурсах, волонтерство – 4 ч.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностные. Обучающиеся:

- взаимодействуют со сверстниками в паре и группе;
- проявляют интерес к двигательной и познавательной активности, соблюдают правила игры.

- проявляют эмоциональную устойчивость, самоконтроль и уверенность в своих силах.

Метапредметные. Обучающиеся:

- проявляют зрительно-моторную координацию, ловкость, переключаемость;
- используют элементы самоконтроля, скорости и реакции в двигательной и игровой деятельности;
- проявляют устойчивость внимания и работоспособность в течение занятия.

Предметные. Обучающиеся:

- владеют базовыми упражнениями пальчиковой гимнастики и нейрофитнеса;
- выполняют перекрёстные и симметричные движения;
- ориентируются в схеме тела и пространстве;
- выполняют задания на внимание, память, равновесие, скорость реакции.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Даты, сроки
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	72
5.	Количество недель в 1 полугодии	17
6.	Количество недель в 2 полугодии	19
7.	Начало занятий	01.09.2026
8.	Выходные дни	30.12.2026 – 11.01.2027
9.	Окончание занятий	25.05.2027

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- Учебный кабинет (включая типовую мебель) – требуется 1 единица на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Классная доска меловая/магнитная – требуется 1 единица на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Персональный компьютер – используются 15% времени реализации программы;
- Принтер – используются 15% времени реализации программы;
- Карандаши цветные (комплект) – требуется 15 единиц на группу, используется 70% времени реализации программы;
- Бумага А4 офисная (белая) – требуется 3 пачки на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Платки и нейрокольца;
- Мячи и мешочки;
- нейродорожки и нейроклассики;
- карточки с заданиями;
- музыкальное сопровождение;
- наглядный материал.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее психолого-педагогическое образование. Педагогу необходимо владеть

технологией проведения нейрофитнеса, технологиями игровой педагогики, здоровьесбережения и сенсомоторного развития.

2.2.3. Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Введение в нейрофитнес	Игры на знакомство, пальчиковая гимнастика, рефлексивные игры	Беседа, игра	Групповая
2.	Межполушарно е взаимодействие	Диагностические игры, бланки заданий на межполушарное взаимодействие, дыхательные и релаксационные упражнения, нейроупражнения.	Упражнения, игры, использование сказок.	Групповая, малая группа
3.	Мелкая моторика и графомоторика	Дидактические игры, пальчиковая гимнастика, бланки заданий по графомоторике, упражнения самомассажа.	Загадки, использование сказки упражнения, игра, творческие задания.	Групповая, малая группа
4.	Внимание и память	Дидактические игры, бланки заданий на внимание и память, видео-игры, карточки-задания.	Объяснение, упражнения, игра, работа с видеокейсом.	Групповая, малая группа
5.	Эмоциональная саморегуляция	Диагностические игры, дыхательные и релаксационные упражнения, рефлексивные игры.	Использование сказки, объяснение, упражнения, игра, творческие задания.	Групповая, малая группа
6.	Скорость и реакция	Подвижные игры, нейроэстафеты, упражнения по нейрофитнесу, пальчиковая гимнастика, ритм- игры.	Игровые технологии, упражнения	Групповая, малая группа
7.	Координация и равновесие	Подвижные игры, нейроэстафеты,	Игровые технологии, упражнения	Групповая, малая группа

		упражнения по нейрофитнесу, пальчиковая гимнастика.		
8.	Итоги	Диагностические игры, дидактические задания, нейроэстафеты и упражнения, рефлексивные игры, пальчиковая гимнастика, музыкальные ритм-игры.	Упражнения, игровые технологии, творческие задания.	Групповая, малая группа
9.	Социокультурный блок	Коммуникативные игры, музыкальные и танцевальные игры.	Игровые технологии, творческие задания	Групповая, малая группа

2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Формы аттестации: психологическая диагностика по итогам I и II полугодия. Оценивание общеучебных умений проходит при помощи наблюдения за обучающимся. Теоретическая подготовка проверяется с помощью тестовых заданий.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы диагностики)
Личностные	Взаимодействуют со сверстниками в паре и группе.	1 – владеет менее чем половиной объема практических умений, навыков и знаний; 2 – объем усвоенных практических умений, навыков и знаний составляет более половины; 3 – овладел всеми умениями, навыками и знаниями, предусмотренными программой	Входной – выявление уровня готовности к освоению программы. Текущий – контроль освоения содержания программы на учебном занятии. Промежуточный – определение степени освоения обучающимися содержания программы.	Педагогическое наблюдение. Выполнение повторяемых двигательных и логических заданий. Анализ творческих работ обучающихся.
	Проявляют интерес к двигательной и познавательной активности, соблюдают правила игры.			
	Проявляют эмоциональную			

	устойчивость, самоконтроль и уверенность в своих силах.		Итоговый – выявление степени соответствия знаний, умений, навыков, творческих достижений обучающихся планируемым результатам.	
Предметные	Владеют базовыми упражнениям и пальчиковой гимнастики и нейрофитнеса	1 – владеет менее чем половиной объема практических умений, навыков и знаний; 2 – объем усвоенных практических умений, навыков и знаний составляет более половины; 3 – овладел всеми умениями, навыками и знаниями, предусмотренными программой		Диагностические пробы. Педагогическое наблюдение. Выполнение повторяемых двигательных и логических заданий. Задания на правую и левую стороны. Упражнения на внимание и память. Выполнение творческих работ.
	Выполняют перекрёстные и симметричны е движения; ориентируются в схеме тела и пространстве.			
	Выполняют задания на внимание, память, равновесие, скорость реакции			
Метапредметные	Проявляют зрительно-моторную координацию, ловкость, переключаемо сть.	1 – проявляется редко; 2 – проявляется в зависимости от настроения, окружения не на каждом занятии; 3 – проявляется ярко, регулярно, постоянно.	Педагогическое наблюдение. Выполнение двигательных и логических заданий. Выполнение творческих работ.	
	Используют элементы самоконтроля, скорости и реакции в двигательной и игровой деятельности.			

	Проявляют устойчивость внимания и работоспособн ость в течение занятия.			
--	--	--	--	--

3. Список литературы

3.1. Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный от 22.09.2021 № 652н, Трудовая функция 3.1.5. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
12. Решение Совета при Президенте Российской Федерации по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей от 01.06.2021 на тему «Развитие системы дополнительного образования, выявления и сопровождения талантливых детей и молодежи»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
15. Постановление Правительства Свердловской области от 07.12.2017 № 900-ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года»;
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д «Об утверждении Концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
18. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
19. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» от 2013 года с изменениями;
20. Программа развития МАУ ДО «ЦВР» «Пространство самореализации: код успеха» на период 2025-2029 годы от 2021 года;
21. Образовательная программа МАУ ДО «ЦВР» на 2023-2026 годы от 01.02.2023 года;
22. Порядок предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе в МАУ ДО «ЦВР» от 2022 года.

3.2. Литература, использованная при составлении программы.

1. Денинсон П. «Гимнастика мозга» - 2015г.
2. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников - СПб., 2008г.
3. Крупенчук О. И. Тренируем пальчики - развиваем речь! - СПб., 2009г.
2. Сполдинг Дж. Обучение через движение- М., 1992г.
1. Лопухина К.С. Логопедия. Речь. Ритм. Движение – СПб., 1997г.
2. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3 -9 лет – М.,2003г;
3. Журнал « Дошкольное воспитание» , 2005г № 3, №6, статьи Е. Плутаевой и П. Лосева «Развитие мелкой моторики у детей 5-6 лет.
4. Краткий психологический словарь /Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М.,1985г.
5. ЛазаревМ.Л. Программа «Познай себя» - М.,1993г.
6. А. Ткаченко. Физкульт минутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. – М.,2001г.
7. В.В. Цвынтарный. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб, 1996г.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика – М., 1995г.
9. В.Г. Яковлев, Гриневский А.Н. Игры для детей – М.,1992г.

3.3. Литература для обучающихся и родителей.

1. Крупенчук О. И. Тренируем пальчики - развиваем речь! - СПб., 2009г.
2. Колганова В. С., Е. В. Пивоварова. Нейроспихологические занятия с детьми Ч 2/ Практическое пособие –М. :АЙРИС-пресс,2022._144с.
3. Праведникова И. И., Нейроспихология. Игры и упражнения. /–М. :АЙРИС-пресс,2018._112с.

4. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Нейрофитнес: развитие в движении» разработана для детей дошкольного возраста 5–7 лет, срок обучения 1 год.

Программа направлена на комплексное развитие детей средствами двигательной, сенсомоторной и игровой активности. В программе используются пальчиковая гимнастика, нейроигры, упражнения на межполушарное взаимодействие, задания на внимание, память, скорость, гимнастика тела под сказки и стихи, дыхательные практики, рисование двумя руками и на песке, а также психологические игры и эстафеты.

Программа способствует развитию координации движений, пространственного мышления, саморегуляции и готовности к школьному обучению.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на базе общеобразовательной организации в соответствии с договором о сетевой форме реализации программ. Группы формируются из обучающихся одной группы, зачисление детей, желающих заниматься по программе, осуществляется по заявлению родителей без предварительного отбора.

5. Приложения

Приложение 5.1.

Календарно-тематический план

№	Блок	Неделя	Тема, форма проведения занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Первое полугодие					
1.	СК	1 неделя	Просмотр тематических видеоматериалов, походы в культурные заведения, экскурсии, участие в конкурсах	2	Педагогическое наблюдение
2.	СК	2 неделя	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	Наблюдение, беседа, анализ
3.	У	3 неделя	Знакомство с программой Нейродорожки	2	Наблюдение, выполнение упражнений, рефлексия
4.	У	4 неделя	Кинезиологические упражнения Нейроэстафета	2	Наблюдение, выполнение упражнений, анализ
5.	У	5 неделя	Внимание и память	2	Наблюдение, выполнение упражнений и заданий, анализ
6.	У	6 неделя	Эмоциональный интеллект Гимнастика мозга: ум и движение	2	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение, анализ
7.	У	7 неделя	Гимнастика мозга: ум и движение Симметричное рисование	2	Наблюдение, выполнение упражнений, анализ
8.	У	8 неделя	Полоса препятствий: межполушарное взаимодействие Умные движения	2	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
9.	У	9 неделя	Умные движения	2	Рефлексия, выполнение упражнений и заданий, наблюдение
10.	У	10 неделя	Рисование по точкам Сказочная гимнастика	2	Рефлексия, выполнение упражнений и заданий, наблюдение
11.	У, СК	11 неделя	Итоговое занятие: межполушарное взаимодействие День матери	2	Пробы, выполнение движений, наблюдение, съемка видеоролика
12.	У	12 неделя	Моторика Золушки Массажеры Су-джок	2	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
13.	У	13 неделя	Тактильное восприятие	2	Рефлексия, выполнение

					упражнений, творческая работа, наблюдение
14.	У	14 неделя	Тактильное восприятие Графомоторика	2	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
15.	У	15 неделя	Графомоторика	2	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
16.	У	16 неделя	Графический диктант Итоги: мелкая моторика и графомоторика	2	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
17.	СК	17 неделя	Новогодний нейрофитнес	2	Рефлексия, творческая работа, наблюдение
Итого за первое полугодие				34	
Второе полугодие					
18.	У	18 неделя	Цвета Путешествие в страну умного мозга	2	Рефлексия, выполнение заданий, наблюдение
19.	У	19 неделя	Нейровнимание	2	Выполнение заданий и упражнений, наблюдение
20.	У	20 неделя	Нейропамять	2	Выполнение заданий и упражнений, наблюдение
21.	У	21 неделя	Память, внимание, логика	2	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
22.	У	22 неделя	Страна эмоций	2	Рефлексия, диагностические игры, наблюдение
23.	У	23 неделя	Злость Грусть	2	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
24.	У	24 неделя	Эмоциональное путешествие Думай быстро	2	Рефлексия, наблюдение, выполнение заданий и упражнений
25.	СК, У	25 неделя	Международный женский день Нейрореакция	2	Выполнение заданий и упражнений, наблюдение, творческая работа
26.	У	26 неделя	Весёлые старты Нейроскорость	2	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
27.	У	27 неделя	Нейрофитнес на улице	2	Рефлексия,

			День космонавтики: нейрофитнес		выполнение заданий и упражнений, наблюдение
28.	У	28 неделя	Координация: начало Богатырские игры	2	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
29.	У	29 неделя	Нейрокоординация Нейроравновесие	2	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
30.	У	30 неделя	Нейрофитнес на улице: координация Диагностика: межполушарное взаимодействие	2	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение, методика диагностики.
31.	У	31 неделя	Диагностика: межполушарное взаимодействие Мелкая моторика	2	Рефлексия, выполнение упражнений, творческая работа, наблюдение
32.	У	32 неделя	Графомоторика Внимание и память	2	Рефлексия, наблюдение, выполнение заданий
33.	А	33 неделя	Эмоциональная саморегуляция Скорость и реакция	2	Рефлексия, выполнение заданий и упражнений, наблюдение
34.	АВ, СК	34 неделя	День победы Координация и равновесие	2	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение, творческая работа
35.	А	35 неделя	Итоговое занятие	2	Рефлексия, выполнение упражнений, наблюдение
36.	СК	36 неделя	Просмотр тематических видеоматериалов, походы в культурные заведения, экскурсии, участие в конкурсах, волонтерство	2	Педагогическое наблюдение
Итого за второе полугодие				38	
Итого за год				72	

Приложение 5.2. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Форма организации	Сроки проведения
Сентябрь			
1	День знаний	Игра	1 сентября

2	День солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа, видеофильм	3 сентября
3	Международный день распространения грамотности	Беседа	6 сентября
4	День воссоединения ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей с Россией	Видеофильм	30 сентября
5	Собрания детских и родительских коллективов	Встреча	В течение месяца
Октябрь			
1	Международный день пожилых людей	Беседа	1 октября
2	Международный день музыки	Беседа	1 октября
3	День защиты животных	Беседа, акция	4 октября
4	День учителя	Беседа, челлендж	5 октября
5	День отца	Беседа	20 октября
6	Открытие творческого сезона	Концерт	В течение месяца
Ноябрь			
1	День народного единства	Видеофильм, беседа	4 ноября
2	День матери	Мастер-класс, видео	24 ноября
3	День государственного герба РФ	Викторина	30 ноября
Декабрь			
1	День неизвестного солдата	Беседа	3 декабря
2	Международный день инвалида	Беседа	3 декабря
3	День добровольца в России	Акция, видеофильм	5 декабря
4	День Героев Отечества	Видеофильм, встреча	9 декабря
5	День конституции РФ	Квиз	12 декабря
6	Новогодняя кампания ЦВР	Спектакль	20-28 декабря
Январь			
1	День российского студенчества	Встреча	25 января
2	День блокады Ленинграда	Беседа, видеофильм	27 января
3	День памяти жертв Холокоста	Бесед	27 января
Февраль			
1	День российской науки	Викторина	8 февраля
2	Международный день родного языка	Викторина	21 февраля
3	День защитника Отечества	Акция, беседа	23 февраля
Март			
1	Международный женский день	Викторина, беседа, видеофильм	8 марта
2	День воссоединения Крыма с Россией	Музейный урок	18 марта
3	Всемирный день театра	Беседа	27 марта
Апрель			
1	Всемирный день здоровья	Поход, акция	7 апреля
2	День космонавтики	Видеофильм, беседа	12 апреля
3	День памяти о геноциде советского народа	Музейный урок, беседа	19 апреля
Май			
1	Праздник Весны и Труда	Видеофильм, беседа	1 мая

2	День Победы	Видеофильм, беседа, акция	9 мая
3	День детских общественных организаций	Акция, беседа	19 мая
4	День славянской письменности и культуры	Викторина	24 мая
5	Прием выпускников директором ЦВР	Торжественный прием	3 неделя мая
6	Итоговые занятия	Творческая работа, дискотека	май

**Тематика мероприятий с учащимися по комплексной безопасности
в течение учебного года с записью в журнале**

№	Тематика бесед и возможные формы проведения	Сроки проведения
Дорожная безопасность		
1	Всероссийская неделя безопасности дорожного движения	Сентябрь, май
2	Экскурсии «Безопасный перекресток» (план перехода дороги к ЦВР) Изучение схем маршрутов движения обучающихся от дома до МАУ ДО «ЦВР» и обратно (младшие школьники 1-5 класс)	Сентябрь, май
3	Викторина «Добрые дороги детства» – правила дорожной безопасности	Октябрь, апрель
4	«Осторожно гололед» – беседы, викторины	Ноябрь, март
5	Месячник безопасности – просмотр обучающих фильмов с комментариями	Ноябрь, март
6	«Внимание горка» – викторины, конкурсы, беседы, просмотр видеоматериалов	Декабрь, январь, февраль
7	Акция «Светлячок» – популяризация светоотражающих знаков (викторины, конкурсы рисунков и т.д.)	Октябрь, декабрь, март
8	«Каникулы без опасности» – викторины, конкурсы рисунков по дорожной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Противопожарная безопасность		
1	Викторина «Пожарная азбука», конкурсы рисунков, просмотр мультфильмов и др.	Сентябрь, апрель
2	Беседы: «Правила пожарной безопасности в учреждении и дома», «Порядок обращения с огнем в лесах, парках, походах, развлекательных мероприятиях, связанных с разведением костров».	Октябрь, апрель
3	Тематические часы «Не допусти пожара», «Правила поведения во время пожара», «Пожар в лесу»	Ноябрь, март, апрель
4	Викторина «Безопасный огонек» – правила пожарной безопасности в общественных местах во время массовых мероприятий	Декабрь, январь
5	«Каникулы без опасности» – викторины, беседы, конкурсы по пожарной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Здоровье и профилактика		
1	Тематические часы «Здоровье подростка», «Здоровье девушки»	Октябрь, март
2	«Опасные сосульки» – викторины, конкурсы рисунков	Декабрь, март
3	«Полезно – бесполезно» – правильное питание (загадки, беседы, просмотр видеоматериалов)	Январь, апрель
4	«Экологические акции»	Сентябрь, апрель

5	«Вирусы не страшны» – беседы, просмотры видеоматериалов	Ноябрь, январь, апрель
Безопасность		
1	Беседы: «Что такое терроризм. Как распознать террориста?», «Как вести себя при угрозе взрыва, при стрельбе, захвате заложников», «Правила безопасности при обнаружении взрывчатых веществ и подозрительных предметов».	Сентябрь, декабрь, март
2	Просмотр видеороликов «Безопасный интернет», «Как защититься от кибербуллинга», «Скулшутинг»	Октябрь, май
3	Проведение медиауроков по теме «Информационная безопасность» и бесед с использованием материалов Интернет-ресурсов.	Декабрь, февраль, март
Профориентация		
1	«Путешествие в мир профессий»	Ноябрь, март
2	«Мир современных профессий» – профориентационные игры	Ноябрь, март
3	Тематические часы «Мир моих интересов», «Профессии с большой перспективой»	Сентябрь-май

Приложение 5.3. Диагностические материалы

Адаптированная методика диагностики показателей межполушарного взаимодействия» Н. И. Озерецкого.

1. Стояние на носках («на цыпочках») с открытыми глазами в течение заданного времени (например, 10 секунд). Оценивают, сохраняет ли ребёнок равновесие, не касается ли пятками пола.

2. Проба «кулак — ребро — ладонь». Ребёнку показывают три последовательных положения руки на плоскости стола (ладонь на плоскости, кулак, ладонь ребром), а затем просят повторять эту моторную программу самостоятельно — сначала правой рукой, потом левой, а затем двумя руками вместе.

3. Реципрокная координация рук. Испытуемому предлагают положить руки перед собой ладонями вниз: одну сжать в кулак, другую выпрямить. Задача — одновременно менять положение рук: одну сжимать, другую расправлять. Движения повторяют в течение 15–20 секунд и дольше. Можно усложнить задачу: ускорить темп или попросить закрыть глаза, чтобы исключить зрительный контроль 4. Пробы на статическую координацию - стояние на одной ноге.

5. Скорость мелких движений - скатать шарик из салфетки.

Специалист смотрит не только на то, смог ли ребёнок выполнить задание, но и на характер ошибок:

Если движения выполняются последовательно, а не одновременно — это может указывать на трудности в межполушарном взаимодействии (в том числе на проблемы с мозолистым телом).

Если ребёнок сбивается, складывает одновременно два кулака или две ладони — это может говорить о нарушениях в премоторных отделах коры больших полушарий (они отвечают за серийную организацию движений).

Излишний мышечный тонус, слишком большая амплитуда движений, сопутствующие движения других частей тела — такие особенности могут свидетельствовать о вовлечённости подкорковых структур.

Бальная система: 3 балла — выполнено правильно и быстро, 2 балла — правильно, но медленно или с небольшими сбоями, 1 балл — есть персеверации (застывания на отдельных позах), ошибки или невыполнение.