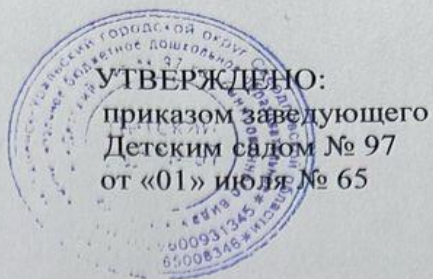


ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Детского сада № 97
Протокол № 4
от «30» мая 2024г



**Программа дополнительного
образования
«Нейрофитнес»
(Умная физкультура)
Возраст обучающихся: 5-7 лет**

(с учётом примерных требований к программам
дополнительного образования детей)

Составитель:
Поддельская Любовь Ивановна,
Инструктор по ФК,
I квалификационная категория

г. Каменск-Уральский
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения:	5
2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.4. Средства обучения	6
2.5. методы обучения	6
3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
3.1 Учебно-тематический план занятий по нейропсихологической коррекции и развитию	8
3.2.Календарный учебный график	22
Список используемой литературы	23

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Организация в образовательных учреждениях физкультурно-спортивных занятий – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Программа дополнительного образования детей дошкольного возраста разработана в соответствии с ФЗ об Образовании № 273, ФГОС ДО № 1155 от 17 октября 2013г, Конвенцией о правах ребёнка, Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (№80-ФЗ от 29.04.99 г.), письмом МО РФ №65/23 - 16 от 14.03.2000г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения», Приказом МО РФ и МЗ РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО № 2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

Актуальность. В настоящее время, на фоне изменяющихся экологических и социально-экономических условий, наблюдается ухудшение физического, психического и психологического здоровья жителей страны, в том числе детей. Наиболее важным этапом развития ребенка является дошкольный возраст, так как в нем закладывается фундамент для правильного физического, психического и психологического развития, здоровья.

Основой решения данного вопроса является внедрение современных физкультурно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания детей. Одним из инновационных направлений оздоровления в области физической культуры и спорта является нейрофитнес. Занятия нейрофитнесом имеют положительные результаты после внедрения их в оздоровительный процесс дошкольных учреждений, а именно: повышается двигательная активность, физическая подготовленность детей, развивается межполушарное взаимодействие. Благодаря применению инновационных оздоровительных технологий, спортивного оборудования и инвентаря, музыкального сопровождения, повышается интерес к занятиям, а также формируется потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Нейрофитнес представляет собой спортивно-оздоровительные занятия, в содержание которых входят такие направления, как оздоровительная гимнастика, нейрогимнастика, фитбол-гимнастика, стретчинг и др. Данные направления способствуют оздоровлению организма, создают устойчивый интерес к занятиям, благоприятно сказываются на эмоциональной сфере занимающихся. Все это успешно отражается при

освоении образовательной программы и предлагаемых занятий, а также при решении задачи по формированию желания заниматься физическими упражнениями ежедневно.

Цель: Создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных, умственных способностей и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Сформировать стойкий интерес к занятиям фитнесом и физической культурой в целом;
2. Компенсировать когнитивные и поведенческие нарушения за счет функциональной активации подкорковых образований мозга;
3. Развить высшие психические функции;
4. Развить тонкую моторику (возможность точного выполнения изолированных движений, дифференцированных положений пальцев рук, развитие мелкой мускулатуры пальцев рук);
5. Оптимизировать и стабилизировать общий тонус тела (развитие плавности, переключаемости и точности движений);
6. Развить произвольную регуляцию движений;
7. Стабилизировать межполушарное взаимодействие (развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, в результате происходит синхронизация работы полушарий);
8. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию); и двигательные умения и навыки;
9. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Принципы построения программы

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- *Творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Сроки реализации и контингент: программа предназначена для детей 5 - 7 лет,

рассчитана на один учебный год. Для эффективной работы группы формируются по количеству до 15 детей.

1.2. Планируемые результаты освоения:

- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья.
- Освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, гигиены.
- У ребенка формируется ощущение собственного тела и пространства вокруг себя – проприорецепция.
- Развивается зрительно-моторная координация, способность точно направлять движение рук, пальцев.
- Развивается зрительное и слуховое внимание.
- Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела (развитие плавности, переключаемости и точности движений).
- Развитие произвольной регуляции движений
- Развитие высших психических функций.
- Компенсация когнитивных и поведенческих нарушений за счет функциональной активации подкорковых образований мозга.
- Стабилизация межполушарного взаимодействия (развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, в результате происходит синхронизация работы полушарий).

Формы отслеживания результатов освоения программы

В процессе реализации программы применяются следующие виды контроля:

1. Входной контроль (в начале освоения программы);
2. Текущий контроль (в процессе занятий по данной программе).
3. Итоговый контроль (по окончании освоения программы).

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения.

2.2. Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц. Продолжительность занятий для детей 5-7 лет до 30 мин. согласно СанПин 2.4.1.3049-13.

2.3. Место проведения: спортивный зал ДОУ.

2.4. Средства обучения

Сознательному усвоению знаний, развитию познавательных интересов способствовало использование разнообразных средств обучения. Эффективными средствами в решении задач являются:

1. Физические упражнения.
2. Зрительные средства: видеоматериал, картины, книги, карточки, плакаты и т.д.
3. Технические средства обучения: телевизор, музыкальная колонка, фотоаппарат, ноутбук.
4. Спортивное оборудование и инвентарь:
 1. индивидуальные коврики гимнастические
 2. гимнастические мячи (фитболы) для детей
 3. массажные мячи твердые
 4. массажные мячи мягкие
 5. массажные дорожки
 6. набор массажных ковриков
 7. скакалка гимнастическая
 8. спортивная ребристая дорожка
 9. канат
 10. дартс
 11. нейроскалки
 12. набор игрушек для глазодвигательной гимнастики
 13. массажеры
 14. мячи резиновые
 15. шифоновые платки
 16. обручи
 17. гимнастическая скамья
 18. гимнастические дуги
 19. гимнастические палки
 20. колокольчики
 21. свистки
 22. бубен
 23. мелкие предметы для дыхательной гимнастики
 24. массажный мяч су-джок
 25. балансир на равновесие детский

2.5. методы обучения

Для успешного решения задач используются следующие *методы и приемы*:

1. Организационные:

- *Наглядные* (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- *Словесные* (описание, объяснение, название упражнений);

- *Практические* (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- *Поточный* (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- *Игровой* (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- *Метод строго регламентированного упражнения* (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

Этапы обучения

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения

уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Блоки упражнений	Название упражнения	Кол-во часов
1	1.Разминка	Ходьба по массажному коврику	2
	2.Дыхательное упражнение	Понюхай цветок	
	3.Глазодвигательное упражнение	Часики	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж пальцев ног и стоп «Белка» упражнения для развития мелкой моторики рук «Кулачки»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	«Море волнуется...».	
	6.Растяжка	Покачаем	
	7.Ползание	Ползание на четвереньках между предметами	
	8.Релаксация	«Поза покоя»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	

№ п/п	Блоки упражнений	Название упражнения	Кол- во часов
1	1.Разминка	Ходьба по массажному коврику	2
	2.Дыхательное упражнение	Понюхай цветок	
	3.Глазодвигательное упражнение	Часики	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж пальцев ног и стоп «Белка» упражнения для развития мелкой моторики рук «Кулачки»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	«Море волнуется...».	
	6.Растяжка	Покачаемся	
	7.Ползание	Ползание на четвереньках между предметами	
	8.Релаксация	«Поза покоя»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	

2	1.Разминка	Ходьба по шнуру	2
	2.Дыхательное упражнение	Понюхай цветок	
	3.Глазодвигательное упражнение	Часики	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж пальцев ног и стоп «Кузнец» упражнения для развития мелкой моторики рук «Пальчики здороваются»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Пружинка на животе»	
	6.Растяжка	Качели	
	7.Ползание	Ползание под дугами на животе	
	8.Релаксация	«Кулачки»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
3	1.Разминка	«Самолет»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Забей гол»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 1уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж пальцев ног и стоп «Котик» упражнения для развития мелкой моторики рук «Пальчики, ладошки похлопаем немножко»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Вращение на животе»	
	6.Растяжка	«Фараон»	
	7.Ползание	Ползание под дугами на спине	
	8.Релаксация	«Олени».	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
4	1.Разминка	«Великан»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Бабочка»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 1уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж ног «Кошечка» упражнения для развития мелкой моторики рук «Пальчики»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Перекатывание на животе» (вперед-назад)	
	6.Растяжка	«Жучок»	
	7.Ползание	Перекатывание «Короткое бревнышко»	
	8.Релаксация	Послушай тишину	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
5	1.Разминка	«Акробат»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Забей гол»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 1уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж ног «Строим дом» упражнения для развития мелкой моторики рук «Зарядка»	

	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Перекатывание на животе» (вправо-влево)	
	6.Растяжка	«Качалочка 1»	
	7.Ползание	Перекатывание «Длинное бревнышко»	
	8.Релаксация	Шум леса	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
6	1.Разминка	«Кошечка»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Перышко»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 1 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж ног «Строим дом» упражнения для развития мелкой моторики рук «Приходите, приходите»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Перекатывание на животе» (попеременно вправо-влево)	
	6.Растяжка	«Качалочка 2»	
	7.Ползание	Ползание на спине, руки неподвижны, отталкивание двумя ногами одновременно	
	8.Релаксация	Шум дождя	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
7	1.Разминка	«Зайчик»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Ветерок»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 2 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж ног «Лошадка» упражнения для развития мелкой моторики рук «Птичка» (массаж ладоней)	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Пружинка» Перекатывание на спине (покачивание вверх -вниз)	
	6.Растяжка	«Лодочка 1»	
	7.Ползание	Ползание на спине, руки неподвижны, отталкивание двумя ногами одновременно	
	8.Релаксация	Рыбки	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
8	1.Разминка	«Кулачок и на бочок»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Погрей ручки»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 2 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж живота «На лугу» упражнения для развития мелкой моторики рук «Чистые ладошки» (массаж ладоней)	

	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) Вращение на спине	
	6.Растяжка	«Лодочка 2»	
	7.Ползание	Ползание на спине, руки неподвижны, отталкивание двумя ногами попеременно	
	8.Релаксация	«Олени»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
9	1.Разминка	«Мишка косолапый»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Покачай игрушку»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 2 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж живота «Бегемотик»	
		упражнения для развития мелкой моторики рук «Лодочка» (массаж рук)	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) Перекачивание на спине (вперед-назад)	
	6.Растяжка	«Лягушка»	
	7.Ползание	Ползание на животе, отталкивание двумя ногами руками одновременно, ноги неподвижны	
	8.Релаксация	«Облака»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
10	1.Разминка	«Медвежонок»	2
	2.Дыхательное упражнение	Ладони на животе и груди	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 2 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж живота «Мы печем» упражнения для развития мелкой моторики рук «Обезьянка» (массаж рук)	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) Перекачивание на спине (вправо-влево)	
	6.Растяжка	«Потягушки»	
	7.Ползание	Ползание на животе руки двигаются попеременно, ноги неподвижны	
	8.Релаксация	Шум воды	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
11	1.Разминка	«Топ-топ»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Вдох-выдох»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж живота «Животик» упражнения для развития мелкой моторики рук «Жучок» (массаж рук)	

	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Кукла»	
	6.Растяжка	«Скручивание»	
	7.Ползание	Ползание на животе руки неподвижны, ноги двигаются попеременно	
	8.Релаксация	«Птичка»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
12	1.Разминка	Ходьба (на носочках, на пятках, на внешних и внутренних стопах)	2
	2.Дыхательное упражнение	«Вдох-выдох»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж спины «Все работы хороши» упражнения для развития мелкой моторики рук «Колечко».	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Дельфин»	
	6.Растяжка	«Здравствуй, пол!»	
	7.Ползание	Ползание по-пластунски, одноименные рука и нога	
	8.Релаксация	«Штанга»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
13	1.Разминка	«Не ленись»	2
	2.Дыхательное упражнение	Подъем руки на вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж спины «Дятел» упражнения для развития мелкой моторики рук «Кулак—ладонь».	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Птичка»	
	6.Растяжка	«Кошечка»	
	7.Ползание	Ползание по-пластунски, одноименные рука и нога	
	8.Релаксация	«Море»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
14	1.Разминка	«Зайка-пайка»	2
	2.Дыхательное упражнение	Подъем ноги на вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж спины «Новый стол» упражнения для развития мелкой моторики рук «Колечко».	

	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Пружинка». Сидя. Покачивание вверх-вниз	
	6.Растяжка	«Кошечка-собачка»	
	7.Ползание	Ползание по-пластунски, разноименные рука и нога	
	8.Релаксация	«Ручеек»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
15	1.Разминка	«Гуси»	2
	2.Дыхательное упражнение	Подъем одноименных руки на вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Лежа рот закрыт 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж спины массажным мячом упражнения для развития мелкой моторики рук «Пальчики, ладошки похлопаем немножко»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) «Пружинка». Сидя. Вращение	
	6.Растяжка	«Пистолет»	
	7.Ползание	Хожение на четвереньках Вперед. одноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Кораблик»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
16	1.Разминка	«Ай да малыш!»	2
	2.Дыхательное упражнение	Подъем разноименных руки на вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 1 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж спины «Рельсы, рельсы»	
		упражнения для развития мелкой моторики рук «Пальчики здороваются»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) Вращение, стоя на коленях	
	6.Растяжка	«Кузнечик»	
	7.Ползание	Хожение на четвереньках назад одноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Любопытная Варвара»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
17	1.Разминка	«Танец»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Львенок»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 1 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж спины «Лето» упражнения для развития мелкой моторики рук «Змейка»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнение на спортивном балансира стоя на обеих ногах с поддержкой	

	6.Растяжка	«Половинка»	
	7.Ползание	Хожение на четвереньках назад одноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Солнечные зайчики»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
18	1.Разминка	«Дотянись»	2
	2.Дыхательное упражнение	Вдох – надуть живот, выдох втянуть живот	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 1 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж спины «Мостик» упражнения для развития мелкой моторики рук «Кулак-ребро»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) Прыжки 1	
	6.Растяжка	«Скручивание»	
	7.Ползание	Хожение на четвереньках назад разноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Шарик»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
19	1.Разминка	«Хлоп- хлопок»	2
	2.Дыхательное упражнение	Вдох – надуть живот, выдох втянуть живот	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 1 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж лица и головы «Сова» упражнения для развития мелкой моторики рук массаж каждого пальчика массажными колечками	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнение на спортивном балансира стоя на обоих ногах с поддержкой	
	6.Растяжка	«Фараон»	
	7.Ползание	Хожение на четвереньках назад разноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Пляж»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
20	1.Разминка	«Карусели»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Забей гол»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 1 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж лица и головы «Умываемся» упражнения для развития мелкой моторики рук массаж ладоней и пальцев мячом су-дзюгом	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) Прыжки 2	
	6.Растяжка	«Лодочка»	

	7.Ползание	Хождение на четвереньках назад разноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Огонь и лед»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
21	1.Разминка	Вверх -вниз	2
	2.Дыхательное упражнение	Покачай игрушку	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 1 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж лица и головы «Машина» упражнения для развития мелкой моторики рук массаж ладоней и пальцев мячом су-джогом	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с мячом Групповая игра с правилами «Филин в карауле»	
	6.Растяжка	«Качалочка»	
	7.Ползание	Хождение на четвереньках След в след	
	8.Релаксация	«Солнечные лучики»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
22	1.Разминка	«Постучим»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Футбол»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 2 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж лица и головы «Прогулка» упражнения для развития мелкой моторики рук «Кулак- Ладонь»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) Прыжки 2	
	6.Растяжка	«Фараон 2»	
	7.Ползание	Хождение на четвереньках След в след	
	8.Релаксация	«Облако»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
23	1.Разминка	«Мельница	2
	2.Дыхательное упражнение	«Бабочка»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 2 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж лица и головы «Гребешок»	
		упражнения для развития мелкой моторики рук массаж ладоней и пальцев мячом су-джогом	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнения с мячом Групповая игра с правилами «Африканская игра»	
	6.Растяжка	«Лучики».	

	7.Ползание	Хождение на четвереньках назад разноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Лесная сказка»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
24	1.Разминка	«Капли»	2
	2.Дыхательное упражнение	Вдох-пауза-выдох	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 2 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж массажным мячом «Ёжик» упражнения для развития мелкой моторики рук «Колечко»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) Прыжки 3	
	6.Растяжка	«Травинка на ветру»	
	7.Ползание	Хождение на четвереньках назад разноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Ветерок»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
25	1.Разминка	«Облако»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Ветерок»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 2 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж «Барабан» упражнения для развития мелкой моторики рук «Лезгинка»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности,самоконтроля)	Упражнение на гимнастическом мяче (фитболе) Прыжки 3	
	6.Растяжка	«Скручивание»	
	7.Ползание	Хождение на четвереньках назад разноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Ручеек»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
26	1.Разминка	«Дождик»	2
	2.Дыхательное упражнение	«Дудочка»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 2 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж «Лен» упражнения для развития мелкой моторики рук «Лезгинка»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с мячом Групповая игра с правилами «Шалуны»	
	6.Растяжка	«Дерево»	
	7.Ползание	Ползание на спине через детские тоннели для ползания	

27	8.Релаксация	«Листопад»	2
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
	1.Разминка	«Снежинки»	
	2.Дыхательное упражнение	Подъем ног при вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 2 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж массажным мячом «Ёжик» упражнения для развития мелкой моторики рук «массажные колечки»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с мешочками для метания Групповая игра «Дождик»	
	6.Растяжка	«Подвески»	
	7.Ползание	Ползание на спине через детские тоннели для ползания	
28	8.Релаксация	«Лесная сказка»	2
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
	1.Разминка	Зарядка	
	2.Дыхательное упражнение	Дыхание с задержкой «раз-два-три дыши»	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж массажным мячом «Ёжик» упражнения для развития мелкой моторики рук «массажные колечки»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с мешочками для метания Групповая игра «Хвосты»	
	6.Растяжка	«Фараон»	
	7.Ползание	Ползание на спине через детские тоннели для ползания	
29	8.Релаксация	«Ручеек»	2
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
	1.Разминка	«Это я»	
	2.Дыхательное упражнение	Подъем ног при вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Массаж массажным мячом «Кошечка» упражнения для развития мелкой моторики рук «Мячики»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с гимнастическими палками Групповая игра «Снежинки»	
	6.Растяжка	«Качалочка»	
	7.Ползание	Хожение на четвереньках назад разноименные рука, нога	
30	8.Релаксация	«Силач»	2
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
	1.Разминка	«Давайте поздороваемся»	
	2.Дыхательное упражнение	«Забей гол»	

3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 3 уровень
--------------------------------	--

	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с гимнастическими палками Групповая игра «Бродячие артисты»	
	6.Растяжка	«Качалочка 2»	
	7.Ползание	Хождение на четвереньках назад разноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Ха-ха-ха»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
31	1.Разминка	«Самолет»	2
	2.Дыхательное упражнение	Подъем правой ноги при вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Самомассаж «Обезьянка» упражнения для развития мелкой моторики рук «Замочек»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с гимнастическими палками Групповая игра «Хвост дракона»	
	6.Растяжка	«Скручивание»	
	7.Ползание	Хождение на четвереньках назад разноименные рука, нога	
	8.Релаксация	«Пляж»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
32	1.Разминка	Ходьба	2
	2.Дыхательное упражнение	Подъем правой ноги и правой руки при вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Самомассаж массажными мячами упражнения для развития мелкой моторики рук «Лезгинка»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с гимнастическими скакалками Групповая игра «Море волнуется раз...»	
	6.Растяжка	«Струночка»	
	7.Ползание	Ползание на спине. Отталкивание двумя ногами одновременно.	
	8.Релаксация	«Солнышко»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
33	1.Разминка	«Дирижер»	2
	2.Дыхательное упражнение	Подъем левой ноги при вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Самомассаж массажными мячами упражнения для развития мелкой моторики рук «Кулак-ладонь»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с гимнастическими скакалками Групповая игра «Дождик»	
	6.Растяжка	«Лодочка»	
	7.Ползание	Ползание на спине. Отталкивание двумя ногами одновременно.	
	8.Релаксация	«Лучики»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
34	1.Разминка	«Давайте поздороваемся»	2
	2.Дыхательное упражнение	Подъем левой ноги и левой руки при вдохе	

	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Самомассаж массажными мячами упражнения для развития мелкой моторики рук «Колечко»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с гимнастическими скакалками Групповая игра с правилами «Африканская игра»	
	6.Растяжка	«Ванька-встанька»	
	7.Ползание	Ползание на животе. Отталкивание двумя ногами одновременно.	
	8.Релаксация	«Пляж»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
35	1.Разминка	«Самолет»	2
	2.Дыхательное упражнение	Подъем правой ноги и левой руки при вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Самомассаж массажными мячами упражнения для развития мелкой моторики рук «Лягушка»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с мечами Групповая игра с правилами «Говори»	
	6.Растяжка	«Здравствуй пол»	
	7.Ползание	Ползание на животе. Отталкивание двумя ногами одновременно.	
	8.Релаксация	«Лучички»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
36	1.Разминка	Ходьба	2
	2.Дыхательное упражнение	Подъем правой ноги и левой руки при вдохе	
	3.Глазодвигательное упражнение	Сидя рот закрыт с опорой за спиной 3 уровень	
	4.Игровой самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики рук	Самомассаж массажными мячами упражнения для развития мелкой моторики рук «Кулак-ладонь»	
	5.Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля)	Упражнения с мячами Групповая игра «Рыба	
	6.Растяжка	«Звезда»	
	7.Ползание	Ползание на животе. Отталкивание двумя ногами одновременно.	
	8.Релаксация	«Солнечные зайчики»	
	9.Рефлексия	Беседа с детьми	
ИТОГО:			72 часа

3.2.Календарный учебный график

	5-7 лет
Начало учебного года	2 сентября
Конец учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	36 недель
Каникулярное время	Летний период с 1 июня по 31 августа
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)
Продолжительность занятия	25-30 мин
Праздничные (нерабочие дни)	В соответствии с производственным календарем

Список используемой литературы

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие/ Под ред Л. С.Цветковой. - М. ,2001.
2. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход.
3. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов Т.Г. Визель. -- М.: АСТАстрельТранзиткнига, 2005.- 384,(16)с.- (Высшая школа)
4. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. -М., «Восхождение», 1997.
5. Доклад. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Олту Снежана Павловна.
6. Клаус Фопель: Привет, глазки! Подвижные игры для детей 3-6 лет. — М.: Генезис, 2010.
7. Клаус Фопель: Привет, ножки! Подвижные игры для детей 3-6 лет. — М.: Генезис, 2010.
8. Клаус Фопель: Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет. — М.: Генезис, 2010.
9. Клаус Фопель: Привет, ушки! Подвижные игры для детей 3-6 лет. — М.: Генезис, 2010.
10. Малафеева, Ю. В. Организация нейропсихологического сопровождения развития детей младшего дошкольного возраста : учебное пособие / Ю. В. Малафеева ; под общ. ред. И. А. Ершовой ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2021 — 120 с.
11. Нейропсихологические занятия с детьми в 2 ч. Ч. 1 Колганова В.С., Пивоварова Е.В. (практическое пособие) – М.: АЙРИС-пресс, 2016.-416с.
12. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. - М., 2002.
13. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.
14. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.
15. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦСфера, 2001.
16. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2002 — 128 с. (Серия «Практическая психология»)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997355

Владелец Никифорова Ирина Александровна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025