

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 8
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 8
Приморского района Санкт – Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 8
Приморского района Санкт – Петербурга
Рожковская С.В.
Приказ № 60-д от 31.08.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НЕЙРОФИТ»**

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

Рожковская
Светлана
Владимировна

Подписано цифровой
подписью: Рожковская
Светлана Владимировна
Дата: 2026.09.25 11:48:34
+03'00'®

Разработчики программы:
Кошелева Юлия Николаевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Нейрофит» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат Программы

Данная программа адресована детям в возрасте 5 – 7 лет.

Актуальность предлагаемой программы.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. В дошкольном возрасте дети осваивают новые навыки, обучаются обрабатывать информацию, развивают память, внимание и мышление. Программа дополнительного образования «Нейрофит» направлена на профилактику и коррекцию двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, активацию природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединению движения и мысли.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Нейрофит» стартового уровня рассчитана на 1 год обучения с количеством учебных часов 28 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю не более 20 минут.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Формирование у детей новых двигательных навыков и способности взаимодействия с собственным телом, развитие межполушарной связи через различные виды физических упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать новые двигательные навыки, в выполнении основных и общеразвивающих упражнений;
- формировать умение владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;

Развивающие:

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с
- общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развитие психомоторных качеств;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие согласованности движений, координационных способностей.

Личностные:

- развитие позитивного отношения к движению и физической культуре;
- формирование здоровых привычек и бережного отношения к собственному здоровью.
- воспитывать доброжелательность, культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью программы «Нейрофит» является комплексное развитие двигательной, познавательной и личностной сфер ребёнка посредством специально подобранных физических и нейромоторных упражнений. Программа направлена не только на повышение уровня общей физической подготовленности дошкольников, но и на развитие координации, межполушарного взаимодействия,

произвольности движений, самостоятельности и способности сотрудничать со сверстниками.

Содержание программы строится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализуется по принципу постепенного усложнения: от освоения простых движений к выполнению согласованных, перекрёстных и разнонаправленных действий, от повторения упражнения по показу педагога к самостоятельному использованию двигательных навыков в игровой и повседневной деятельности.

4. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;

- формирование личностных качеств: настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;

Предметные результаты:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами.
- улучшение координации движений и общей физической подготовленности детей.

Метапредметные результаты:

- повышение уровня взаимодействия и сотрудничества среди детей в групповых играх и заданиях.

- активно использует упражнения, в самостоятельной двигательной деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации – русский.

Форма обучения: очная.

Условия реализации программы: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу- не более 30 минут, всего 28 часов.

Условия набора и формирования групп: на обучение по программе принимаются дошкольники 5-7 лет.

Форма организации занятий: групповая.

Формы организации деятельности:

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые;
- подгрупповые, включающие в себя совместные действия, общение, взаимопомощь в малых подгруппах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (подгруппы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав подгруппы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Материально-технические условия.

1. Спортивный зал, соответствующий требованиям.
2. Оборудование: мячи большие, малые, маты, балансировочное оборудование (балансиры, полусферы), сенсорные дорожки и коврики, координационная лестница, гимнастические коврики, массажные мячи и ежики, гимнастическая стенка, мягкие модули и тоннели, канат и ребристые дорожки.
3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, музыкальный центр.

Формы аттестации

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

Промежуточный контроль - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (28 часов)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1.	Вводное занятие, техника безопасности на занятиях, инструкция по безопасности. Диагностика.	1	1	-	Текущий контроль (собеседование)
2	Общая физическая подготовка				Текущий контроль (наблюдение)
2.1.	Общеразвивающие упражнения	2		2	Текущий контроль, (наблюдение, упражнение)
2.2.	Основные движения	3		3	Текущий контроль (наблюдение)
2.3	Упражнения для формирования осанки. Упражнения для стопы	1		1	Текущий контроль.
3	Специальная физическая подготовка.				Текущий контроль
3.1	Сенсомоторная координация	6		6	Текущий контроль.
3.2	Балансировочные упражнения	6		6	Текущий контроль.
3.3	Развитие мелкой моторики	4		4	Текущий контроль.
3.4	Кросс латеральные упражнения	4		4	Текущий контроль (наблюдение, игры)
4	Итоговое занятие.	1	-	1	Открытое занятие для родителей
	ИТОГО	28	1	27	

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября	30 апреля	28	28 часов	1 раз в неделю, не более 30 мин

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел № 1. Вводное занятие, техника безопасности на занятиях, инструкция по безопасности. Диагностика. Теория – 1 час.

Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.

Раздел № 2. Общая физическая подготовка

Практика – 6 часов.

2.1. Общеразвивающие упражнения.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Разучивание и выполнение упражнений для ног: махи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из приседа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

2.2 Основные движения.

Практика – 3 часа

Разучивание и выполнение упражнений: ходьба: на носках, высоко поднимая колени: на пятках (пальцы поднимать как можно выше);

Бег различными способами: боком приставным шагом, за хлестом голени, высоко поднимая колени. Прыжки, упражнения на равновесие. Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.

2.3 Упражнения для формирования осанки.

Практика – 1 час

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости: встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, наклониться вправо/влево. Упражнения для мышц стопы.

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка.

Практика – 20 часов.

3.1. Сенсомоторная координация

Практика – 6 часов

Сенсомоторная координация – это способность ребенка соединять работу органов чувств и движения.

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, правым, левым боком. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком. Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» правой и левой рукой, с руки на руку.

Ведение мяча. На начальном этапе обучения ведение мяча с высоким отскоком, затем передвижение на полусогнутых ногах, с изменением направлений, при противодействии другого игрока, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением. Ловля мяча. Встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места,

а в дальнейшем в движении (описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги). Прыжки на скакалке. Вращение обруча. Работа с кинезиологическими мячами.

3.2. Балансировочные упражнения.

Практика – 6 часов

Балансир – это одновременно и нейротренажёр, и спортивный снаряд для развития координации движений и мышечной силы. Выполнение упражнений на удержание равновесия на неустойчивой поверхности. Стоя на балансирах или опираясь на него руками, выполнять множество разнообразных упражнений – от статичного удержания равновесия до приседаний и отжиманий. Выполнение упражнений с кинезиологическими мячами стоя и удерживая равновесие на балансирах, по принципу от простого к сложному.

3.3. Развитие мелкой моторики.

Практика – 4 часа

Конструирование из мягких модулей, упражнения с мешочком с песком, упражнения с теннисными мячами, гимнастическими палками. Сортировка предметов по двум, трем признакам.

3.4 Кросс латеральные упражнения.

Практика – 4 часа

Кросс-латеральные (перекрестные) упражнения — это физические и координационные движения, в которых задействованы противоположные стороны тела (например, правая рука и левая нога).

Командные эстафеты. Упражнения на координационной лестнице, с мячами различной формы и веса. Упражнения на гимнастической скамейке в парах.

Раздел №4. Итоговое занятие.

Открытое занятие для родителей.

Практика–1 час.

Календарно-тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
Октябрь	Вводное занятие.	1	
Октябрь	Беговые упражнения.	1	
Октябрь	Упражнения с мячами.	1	
Октябрь	Упражнения с мячами.	1	
Ноябрь	Балансировка на плоских балансирах.	1	
Ноябрь	Балансировка на плоских балансирах.	1	
Ноябрь	Развивающие упражнения с мячами	1	
Ноябрь	Развивающие упражнения с гимнастическими палками	1	
Декабрь	Упражнения с обручем (катание, вращение)	1	
Декабрь	Упражнения с обручем (катание, вращение)	1	
Декабрь	Конструирование из мягких модулей	1	
Декабрь	Упражнения с кинезиологическими мячами.	1	
Январь	Упражнения с мешочком с песком	1	
Январь	Эстафеты с сортировкой предметов	1	
Январь	Различные виды прыжков	1	
Январь	Различные виды прыжков	1	
Февраль	Развивающие упражнения с мячами	1	

Февраль	Балансировка на балансирах с мячами	1	
Февраль	Балансировка на балансирах с мячами	1	
Февраль	Упражнения для формирования осанки	1	
Март	Балансир, упражнения в парах.	1	
Март	Эстафеты с сортировкой предметов	1	
Март	Координационная лестница (простые шаги)	1	
Март	Координационная лестница (простые шаги)	1	
Апрель	Упражнения с мячами в парах	1	
Апрель	Координационная лестница (с предметом)	1	
Апрель	Координационная лестница (с предметом)	1	
Апрель	Итоговое занятие. Досуг для родителей.	1	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Групповая, индивидуальная	Наглядный, словесный, практический, игровой	Аудио и видео материалы, схемы	Тестовые упражнения
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	Групповая, индивидуальная	Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация); Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений)	Схемы, мячи, коврики, аудио материалы, массажные мячи, гимнастические палки, обручи.	Практические задания
3	Раздел «Специальная физическая подготовка»	Групповая, индивидуальная	Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям); Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)	Схемы, балансиры, коврики, аудио материалы, массажные мячи, гимнастические палки, координационная лестница, кинезиомчи, мешочки с песком, мягкие модули.	Практические задания
4	Итоговое занятие	Групповая	Словесный, практико-игровой, соревновательный	Аудио материалы, конусы, мячи, обручи, координационная лестница, кинезиомчи, мешочки с песком, мягкие модули.	Тестовые упражнения: игры-упражнения

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности функционирует система контроля освоения учащимися Программы.

- Входной контроль. Педагогическая диагностика проводится педагогам на первом занятии с целью определения состояния опорно-двигательного аппарата. Результаты контроля доводятся до сведения родителей и служат критерием для индивидуально-дифференцированный подхода при выполнении учебного материала.

- Текущий контроль – проводится на каждом занятии в виде практических заданий для оценивания динамики развития двигательной активности обучающихся, форма контроля – практические задания.

- Итоговый контроль проводится по окончании Программы. Педагогическая диагностика представляет собой выполнение детьми диагностических упражнений. Оценка выполнения упражнений производится по 3-х балльной системе в соответствии со следующими показателями по критериям:

- не владеет – 0 баллов
- делает редко – 1 балл.
- делает, как правило - 2 балла.
- владеет в полном объёме – 3 балла

В зависимости от общей суммы баллов, выявляется общий уровень освоения программы:

- 1 - 4 балла - низкий;
- 5 - 8 баллов средний
- 9 - 12 баллов - высокий

№	ФИО	Критерии оценки										Общая оценка уровня развития
		Слышит и следует указаниям педагога в процессе занятия		На занятии выполняет упражнения правильно, в соответствии с требованиями техники		Может проанализировать выполнение собственных двигательных действий		Активно участвует в играх с интересом и желаем		Отвечает на вопросы, может анализировать выполнение упражнений другими		
		Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец	

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. И. А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. под редакцией И. А. ВинерУсмановой Основы физического воспитания в дошкольном детстве Образовательная Программа – М. 2014.

2. Н.С. Голицина. Нетрадиционные занятия в детском саду. - М., Скрипторий, 2004г.

3. В. С. Колганова, Е. В. Пивоварова Нейропсихологические занятия с детьми. – Айрис-пресс. Москва. 2019

4. Е. В. Мальцева, Н. В. Тихомирова Диагностика и коррекция недостатков тонкой моторики рук у детей: Пособие для учителей начальных классов, воспитателей дошкольных учреждений, школьных психологов. - Кострома, 1996

5. Н.Н. Поддьяков, Особенности психического развития детей дошкольного возраста. – М. «Просвещение» 1996.

6. А. Л. Сиротюк Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М, ТЦ Сфера, 2003.

7. А. В. Семенович Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. Москва, 2003.
8. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 352 с.
9. М. И. Чистякова Психогимнастика. Москва. 2001.
10. Г.Е. Шанина Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. —М., 1999.
11. Методическое пособие по детскому фитнесу, Академия фитнеса, 2010.