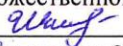


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М. Е. Евсевьева»

Образовательный центр «Пеликан»

ПРИНЯТА на заседании
Учебно-методического совета
факультета педагогического и
художественного образования
 С. В. Шишкина
«26» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
педагогического и
художественного образования
 О. Ф. Асатрян
«26» августа 2025 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор образовательного
центра «Пеликан»
 Л. В. Земляченко
«26» августа 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НЕЙРОГИМНАСТИКА»

Уровень освоения: стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик программы:

Земляченко Людмила Викторовна, доцент
кафедры педагогики дошкольного и
начального образования МГПУ имени
М. Е. Евсевьева

Кечина Марина Александровна, старший
преподаватель кафедры психологии

САРАНСК 2025

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Нейрогимнастика» (Далее – Программа) имеет социально-гуманитарную направленность, составлена для детей 5-7 лет.

Рабочая программа «Нейрогимнастика» реализуется в рамках образовательных областей «Познавательное развитие» и «Физическое развитие» и интегрируется с образовательными областями, «Речевое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г. № 71847);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав МГПУ имени М. Е. Евсевьева.

Актуальность программы. Нейропсихологические упражнения представляют собой комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. В результате ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию через гимнастику и игры. Нейрогимнастика – это упражнения, которые активизируют полноценную работу левого и правого полушария головного мозга, помогают управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Распределение активности между полушариями постоянно чередуется. Максимальная же эффективность работы мозга (творчество, интуитивные прозрения) достигается в моменты одновременной активности обоих полушарий.

Главными задачами для настройки и подготовки мозга к работе будут восстановление связи и баланса активности между левым и правым полушарием мозга (в большинстве случаев активизация правого полушария); а также восстановление связи и баланса активности между передней и задней частями мозга.

Данная гимнастика способствует лучшему восприятию информации, что важно для успешного обучения в школе.

Нейрогимнастика необходима всем дошкольникам, кроме того, она особенно полезна детям:

- возбудимым, с нарушенным вниманием;
- агрессивным;
- тревожным, неуверенным;
- с плохой координацией;
- с речевыми нарушениями;
- которым трудно овладевать школьными навыками: чтением, письмом.

Цель программы: развитие психических процессов и высших психических функций в условиях физической активности и игры, создание условий, способствующих развитию функций произвольной регуляции и самоконтроля, улучшению работоспособности дошкольников.

Задачи:

- развитие двигательной сферы через обучение регуляции мышечного тонуса;
- развитие координации движений, кинетики и кинестетики;
- преодоление функциональной разобщенности движений, формирование координации;
- формирование ритмически организованных движений;
- развитие гностических процессов, восприятия – зрительного, слухового, кинестетического.
- формирование произвольной регуляции деятельности;
- формирование пространственных представлений;
- развитие мышления через формирование функций

программирования и контроля деятельности.

- развитие игровой деятельности детей и активное вовлечение детей в игру;

- развитие речи в естественных игровых условиях.

Предназначение программы. Программа «Нейрогимнастика» предназначена для детей 5-7 лет.

Сроки и этапы реализации программы. Программа рассчитана на один год обучения, рассчитана на 36 часов.

Формы и режим занятий по программе. В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия – 1 академический час (академический час – 30 минут, СанПиН 2.4.1.1249-03).

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой), малыми группами (по подгруппам) и индивидуально.

Формы проведения занятий: игровое занятие, практическое занятие, игра (логическая, подвижная), соревнования.

Структура занятия:

1. Кинезиологические упражнения, повышающие энергию тела, упражнения для повышения позитивного мышления. Упражнения, нормализующие мышечный тонус (растягивающие упражнения).

2. Когнитивные игры, направленные на развитие приема, переработки и хранения информации; работа с тренажером «Фитнес мозга».

3. Игры психокоррекционной направленности, направленные на развитие регуляции и контроля сложных форм деятельности (уровень произвольной саморегуляции и самоорганизации).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы. Этот вид работы включает в себя входную (в начале года) и итоговую (проводится в конце обучения по Программе – проверка освоения программы) диагностику: умений регуляции мышечного тонуса; развитости координации движений, кинетики и кинестетики; умений преодоления функциональной разобщенности движений, сформированность ритмически организованных движений; развитость гностических процессов, восприятия; сформированность произвольной регуляции деятельности; сформированность пространственных представлений; сформированность функций программирования и контроля деятельности.

Ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в консультировании родителей и педагогов.

Содержание программы

Раздел 1. Кинезиологические упражнения

Нейропсихологические задачи: нормализация работы всех блоков головного мозга, формирование целостного восприятия информации.

Практика:

1. Упражнения, повышающие энергию тела.

Обеспечивают необходимую скорость протекания нервных процессов между клетками головного мозга. Улучшают эмоции и саморегуляцию. Это дыхательные упражнения (повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, развивают самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями, снимает стресс и т.д.);

2. Глазодвигательные упражнения (расширяют поле зрения, улучшают восприятие; развивают межполушарное взаимодействие; способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости; улучшают межличностные отношения; активизируют процесс обучения);

3. Упражнения для развития мелкой моторики (пальчиковые игры, упражнения активизируют работу головного мозга ребёнка, способствуют развитию речи и помогают подготовить руку к письму. В ходе этих игр у детей вырабатываются ловкость, умение управлять своими действиями и концентрировать внимание на одном виде деятельности).

4. Упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие.

Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому.

5. Упражнения, нормализующие мышечный тонус.

Они направлены на расслабление сухожилий и снятие мышечного напряжения. Способствуют снятию стресса, улучшению внимания и концентрации. Это растяжки (нормализуют тонус мышц – гипер и гипотонус (неконтролируемые: чрезмерное мышечное напряжение и мышечная вялость). Элементы детской йоги.

Раздел 2. Когнитивные игры

Психологические задачи: развитие умения анализировать информацию, быстро думать в условиях ограничения времени.

Практика: Тренажер для развития интеллекта «Фитнес мозга» разработан на основе ведущих разработок японского нейрочеловека Р.Кавашимы, а также Э.Хойля, Г.Лорейна.

Каждое занятие включает развивающие упражнения:

- ✓ нахождение отличий/сходства (мыслительные операции, когнитивные навыки);
- ✓ лабиринты (сконцентрированность, зрительная память);
- ✓ таблицы Шульте (переключаемость, периферийное зрение);
- ✓ рисование двумя руками (межполушарное взаимодействие);
- ✓ корректурные пробы, логические таблицы, состав чисел, моторика

Раздел 3. Психокоррекционные игры

Психологические задачи: привлечение внимания к эмоциональному миру человека, формирование представлений о себе, социальных отношениях, развитие уверенности в себе.

Практика:

Упражнения для повышения позитивного мышления. Они стабилизируют нервные процессы, в результате чего ребенок учится сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

Тренинги на самопознание «Кто Я? Какой Я?», тренинговые упражнения «Буду добрым и хорошим», «Учусь сдерживать гнев», «Мне нравится...», «Меня злит, когда...» и др.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство. Диагностика	2
2	Улучшение мозгового кровообращения	2
3	Изучение образа физического «Я»	2
4	Развитие двигательной сферы. Моторной координации	4
5	Развитие пространственной сферы	4
6	Обучение целостному восприятию информации с помощью слуха, зрения, осязания, обоняния. Работа в сенсорной комнате	8
7	Развитие эмоциональной сферы ребенка	4
5	Обучение саморегуляции	4
6	Развитие когнитивных процессов	6
	Итого	36

Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет для занятий располагается в помещении Образовательного центра «Пеликан», и соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

2. Дидактические материалы и оборудование Образовательного центра «Пеликан», используемое при реализации программы «Нейрогимнастика»:

- спортивный зал для занятий,
- спортивный инвентарь;
- нейромоторные тренажеры;
- сенсорные дорожки;
- нейролабиринты;
- нейрокарточки;
- нейродорожки;

- мячи разного размера;
- массажные мячи;
- скакалки;
- балансиры и шагомобили;
- мягкие конструкторы;
- конструкторы лего;
- предметные игрушки,
- настольные игры,
- игрушки из различного материала (мягкие, резиновые, деревянные),
- интерактивная доска.

Занятия по программе также проводятся на площадке **комплексного образовательно-воспитательного кластера по подготовке педагогов дошкольного и начального образования:**

Лаборатория STEAM-образования дошкольников (учебный корпус 3, ауд. №220)

Рабочий стол преподавателя с тумбой
 Кресло рабочее
 АРМ
 МФУ
 Стол детский (10 шт.)
 Стул детский (животные) (20)
 Стеллаж
 Комплект естественно-научных и технических лабораторий
 Программируемый напольный робот «Пчелка», игровое поле и кубик для программируемого напольного робота, методические рекомендации
 Базовый набор LEGO WEDO 2.0 (5 шт.)
 Интерактивный стол «Волшебный экран» Антошка (трансформер)
 Стол игровой «Центр воды и песка» (2 шт.)
 Набор «Движение и механизмы»
 Развивающий конструктор для Робототехники
 Мобильная стойка (4 шт.), комплект контейнеров, предназначенных для хранения оборудования.

Лаборатория математики (учебный корпус 3, ауд. 218)

Рабочий стол преподавателя с тумбой
 Кресло рабочее
 АРМ
 МФУ
 Интерактивная панель тип 1 и стойка для презентационного оборудования
 Стол трапеция регулируемый (11 шт.)
 Стул детский (животные) (22)
 Комплект шкафов
 Стол (тумба) для оборудования

Стол игровой «Ландшафт»
Стол для Лего «Радуга» на регулируемых опорах (стол игровой детский)

Развивающие игры Никитиных
Комплекс В. В. Воскобовича
Магнитная обучающая платформа

**Лаборатория художественно-эстетического развития
дошкольников (учебный корпус 3, ауд. 219)**

Рабочий стол преподавателя с тумбой
Кресло рабочее
АРМ
МФУ
Интерактивная панель тип 1 и стойка для презентационного оборудования

Комплект из 6 столов регулируемых (2 комплекта)
Стул детский (животные) (24 шт.)
Стул детский для музыкального зала «Скрипичный ключ» (20 шт.)

Детские музыкальные инструменты (Барабан, Треугольник, Бубен, Металлофон, Трещотка, Колокольчики, Маракас с рисунком, Расписная ложка с узором "хохлома", Кастаньет с узорами, Румба)

Методический интерактивный комплекс «Играй и развивайся: Тематические недели» с датчиком Kinect 360

Интерактивный комплекс (Россия)

Флаг России, флаг Республики Мордовия, подставка для флагов напольная с двумя отверстиями в сборе (дерево)

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования (согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652-н), преподаватели, имеющие базовое образование по профилю Дошкольное образование, Психология

Список информационных ресурсов

1. Ахутина Т. В., Пылаева Н.М. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5-7 лет. – М.: Теревинф, 2004
2. Кузнецова А.Е. Лучшие развивающие игры для детей 3-7 лет. – М.: РИПОЛ классик, 2011.
3. Логика и память. Нейроупражнения для детей (Зарядка для ума: учение с увлечением). – М.: АСТ, 2023. – 90 с.
4. Методы нейропсихологического обследования детей 6-9 лет / Ахутина Татьяна Васильевна. – М., 2020. – 248 с.
5. Микадзе Ю. В. Нейропсихология детского возраста. – СПб.: Питер, 2008.
6. Нейрогимнастика: пробуждение потенциала ума. Руководство для учителей и родителей / Л. Чернявская. – Москва: ЛитРес, 2024.

7. Нейротренажер для профилактики школьных трудностей у детей 5-7 лет / Федорова Элла Николаевна. – Ростов/на Дону, 2023. – 64 с.
8. Программа развития интеллекта «Нейроигры с ног на голову» / М. М. Севостьянова. – М. : Логика, 2020. – 46 с.
9. Речедвигательная ритмика / под ред. А.Я. Мухиной. – М.: АСТ, 2009.
10. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М.: Генезис, 2010. – 474 с.
11. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников. – Ярославль: Академия развития, 1998.
12. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Мардер. – Москва: Генезис, 2007.
13. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками – развиваем речь. – М.: Центр полиграф, 2002. – 32 с.

Интернет-ресурсы

1. «Вестник образования»: нормативные документы и аналитические обзоры – URL: <http://www.vestnik.edu.ru>
2. Дошкольник (дошкольник.рф): сетевое издание. – URL: <http://doshkolnik.ru/jurnal-doshkolnik.html>
3. Издательский дом «Первое сентября»: официальный сайт. – URL: <http://www.1september.ru>
4. Институт новых технологий образования. – URL: <http://www.int-edu.ru>
5. Научно-методический журнал «Дошкольное воспитание»: официальный сайт. – URL: https://dovosp.ru/j_dv
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР). – URL: <http://school-collection.edu.ru>
7. Журнал «Современный детский сад». – URL: <https://sovrtdetsad.wixsite.com/sds2018>
8. Журнал «Обруч» – URL: <http://www.obruch.ru/>

Нейропсихологические игры и упражнения

Нейропсихологические задачи:	Игры и упражнения
Развитие психических познавательных процессов. Развитие речи. Развитие невербального и вербального общения Развивать навыков самоконтроля Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. Формирование представлений о себе. Формирование самостоятельности, уверенности себе.	Кинезиологические упражнения: Игра «Перекрестные шаги» «Позитивные точки» «Путаница» «Шляпа мышления» «Молоток – пила» «Нос – ухо» «Крюки Дениссона» «Кулак – ребро – ладонь» Упражнение «Ленивая восьмерка» Упражнение «Энергетическая зевота» «Заземлитель» «Описываем круги» «Сова» «Живот-макушка» «Заземлитель» «Замок» «Алфавит» «Разноцветный текст» Когнитивные игры: Таблицы Шульте, корректурные пробы, рисование двумя руками Психокоррекционные игры: «Отрицательные черты» Когнитивные игры: «Фитнес мозга 3-7 лет» Психокоррекционные игры: «Конкурс на лучший комплимент» «Мой самый радостный день» «Если бы я был тобой» «Похвали себя»
Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. Формирование уверенности в себе, своих возможностях, формирование позитивной самооценки	Кинезиологические упражнения: Самомассаж ушей «Кнопки мозга» «Лягушка» Психокоррекционные игры: «Царственная походка» Психокоррекционные игры: «Кнопки на себе» «Место за столом» «Мое настроение»
Знакомство с эмоцией «гнев». Развитие умения распознавать это эмоциональное состояние и учитывать его в	Кинезиологические упражнения: «Двойной рисунок» «Кольцо»

процессе общения с другими людьми.
Формирование навыка умения справляться со
своими негативными эмоциями.

Дыхательные упражнения
«Очки»
Психокоррекционные игры:
«Позы»
«Мои ошибки»
«Какая твоя обида»
«Слушаем тишину»
«Как избежать ссоры»
«Разные приветствия»