

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 комбинированного вида»
улица Лесная, дом 10, город Каменск-Уральский, Свердловская область, Россия, 623401
(Детский сад № 12)

Принята:
Педагогическим Советом
Протокол № 1 от 17.08.2026

Утверждено:
Приказом заведующего
от 17.08.2026 г. № 53

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Нейростудия «Гимнастика ума»

Возраст воспитанников: 3 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Карандина Е.А.,
педагог-психолог, высшая кв. категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа Нейростудия «Гимнастика ума» (далее - Программа) описывает курс активизации полноценной работы левого и правого полушарий головного мозга у детей старшего дошкольного возраста, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Представляет собой систему организации образовательной деятельности педагога с воспитанниками в рамках образовательных областей: «Познавательное развитие», «Социально - коммуникативное», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

В последние десятилетия психологи, педагоги, врачи констатируют катастрофическое нарастание у детей следующих патофеноменов: обилие сосудистых и костно-мышечных проблем, снижение иммунитета. Масса детей демонстрирует задержки и искажения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции и т.д. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму. Приоритетное участие нейropsychологии — науки о формировании мозговой организации психических процессов человека в решении широкого круга дизонтогенетических проблем обусловлено в первую очередь удручающими реалиями процессов развития в современной детской популяции.

Нейropsychологический анализ проблем отклоняющегося развития, активно развивающийся в нашей стране с начала 1980-х годов, сразу зарекомендовал себя как наиболее надежный и продуктивный. Это закономерно, поскольку в его основе лежит мощная методологическая и научно-практическая база, разработанная в общей нейropsychологии, нейropsychологии детского возраста, теории нейropsychологической реабилитации. Широко известны и активно внедряются в практику коррекционно-абилитационные методы, разработанные Л.С. Цветковой и ее учениками, Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой, А.А. Цыганок, Н.К. Корсаковой и Ю.В. Микадзе и др.

Эффективность нейropsychологических технологий признаются сегодня всеми специалистами, работающими над проблемой психолого-педагогического сопровождения процессов развития. С точки зрения нейropsychологического подхода это во многом связано с высокочастотной актуализацией в современной детской популяции «дисгенетического синдрома»: внутриутробной и/или возникающей в младенчестве дисфункции, органической или функциональной, наиболее рано созревающих подкорковых структур мозга. Его негативные последствия для онтогенеза в целом нейropsychологически заключаются в нарушениях и/или искажениях становления подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий, функциональной специализации правого и левого полушарий мозга. Одним из методов, успешно используемых нейropsychологами, является метод замещающего онтогенеза (МЗО) - нейropsychологическая технология, содержащая инвариантный комплекс этапов (диагностика - профилактика - коррекция - реабилитация - прогноз) психолого-педагогического сопровождения детей с различными типами развития: от вариантов нормативного и отклоняющегося до грубых форм патологического. Основная его цель - развитие мозгового (и шире — нейropsychосоматического) обеспечения психического онтогенеза.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что использование нейropsychологического подхода в работе с дошкольниками позволяет нормализовать процессы психического онтогенеза и скомпенсировать дисгенетический синдром. Всем известна

польза утренней гимнастики для организма человека, она помогает телу быстро перейти из энергосберегающего режима сна в режим активного бодрствования. Однако не только тело нуждается в «разогреве», но и мозг человека нуждается в настройке и подготовке к эффективной работе.

Программа «Гимнастика ума», упражнения которой активизирует полноценную работу левого и правого полушария головного мозга, помогает управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью. Данная гимнастика способствует лучшему восприятию информации. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется. Максимальная же эффективность работы мозга (творчество, интуитивные прозрения) достигается в моменты одновременной активности обоих полушарий. Подводя итог выше сказанному, 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.

Новизна программы обусловлена тем, что использование нейропсихологического подхода в подготовке ребенка к школе в *дошкольном возрасте* позволяет на ранних этапах нормализовать процессы психического онтогенеза и скомпенсировать дисгенетический синдром.

Цели и задачи реализации Программы:

Цель: создание условий, способствующих развитию внимания и восприятия как психических процессов, сформированности функций произвольной регуляции и самоконтроля, улучшению работоспособности.

Задачи возраста: научиться организации своей деятельности и саморегуляции для освоения новых знаний и успешной адаптации.

Задачи программы:

-  Обучающие: научиться рационально организовывать свою деятельность.
-  Развивающие: совершенствовать память, внимание, мышление, развивать восприятие, творческие способности, воображение, речь.
-  Психологические: формировать адекватную самооценку, развивать потенциальные возможности, формировать навыки поведения в обществе, развивать саморегуляцию.

Отличительные особенности заключаются в том, что данная программа позволяет через игровые упражнения нормализовать психические процессы и способствует формированию сбалансированной работы головного мозга.

Программа предназначена для дошкольников с 3-х до 7-ми лет,

Срок реализации программы -1 год.

Занятия построены в игровой форме, исключен процесс утомления сменой деятельности. У детей сохраняется высокая активность, работоспособность на протяжении времени, отведенного на выполнение заданий. Образовательная деятельность построена по принципу «от простого к сложному» в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Структура занятия. Каждое занятие состоит из 3-х частей:

1. Кинезиологические упражнения, направленные на коррекцию и развитие 1-го функционального блока мозга - блок регуляции тонуса и бодрствования; упражнения, повышающие

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

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

3. Игры психокоррекционной направленности, направленные на развитие 3-го функционального блока мозга - блок программирования, регуляции и контроля сложных форм деятельности (уровень произвольной саморегуляции и самоорганизации).

Принципы работы:

1. Принцип индивидуального подхода. Учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся и индивидуальных особенностей. 2. Принцип дифференцированного обучения позволяет разрешить противоречие между существующими различиями в интересах, склонностях, способностях участников группы.

3. Принцип личностно-ориентированного подхода в обучении. Ориентация образовательно-воспитательного процесса на личность ребенка, максимальное развитие его индивидуальности.

4. Принцип развивающего обучения. Развивающая творческая среда, в основу которой заложены различные развивающие игры, что обеспечивает развитие у учащихся способностей и познавательного потенциала.

Принципы проведения занятий:

1. Системность подачи материала.

1. Наглядность обучения.

2. Цикличность построения занятий.

3. Доступность.

4. Проблемность.

5. Развивающий и воспитательный характер учебного материала.

Формы работы с детьми в рамках Программы

Для **эффективной работы формируются группы** по количеству до 7 человек. Занятия проводятся с сентября по май месяц, 2 раза в неделю по 30 минут, за два занятия реализуются все три направления работы.

Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы планируется достижение следующих результатов:

Личностные результаты: развитие адаптационных возможностей ребенка, формирование коммуникативных навыков, способностей саморегуляции. Развитие памяти, внимания, мышления, речи.

Метапредметные результаты: умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы; развитие творческого подхода к решению задач.

Формы подведения итогов реализации Программы

Этот вид работы включает в себя входную (в начале года) и итоговую (проводится в конце обучения по Программе - проверка освоения программы) диагностику познавательных процессов; эмоциональной, личностной и волевой сферы. Ее результаты могут быть использованы в

индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в консультировании родителей и педагогов

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы требуется кабинет для занятий, столы, стулья по количеству детей, индивидуальные рабочие тетради, «цветные карандаши, нейромоторные тренажеры и нейроскакалки по количеству детей.

2.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Нейростудия «Гимнастика ума»

на 2026-2027 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа	Количество занятий/часов в неделю / год			
	Вторая младшая группа, первый год обучения	Средняя группа, второй год обучения	Старшая группа, третий год обучения	Подготовительная к школе группа, четвертый год обучения
Количество учебных недель	36	36	36	36
Количество занятий в неделю	2	2	2	2
Количество занятий в год	72	72	72	72
Длительность 1 занятия	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Учебная нагрузка в неделю	30 минут	40 минут	50 минут	1 час
Учебная нагрузка в месяц	2 часа	2 часа 40 минут	3 часа 20 минут	4 часа
Учебная нагрузка в год	18 часов	23 часа 20 минут	30 часов	36 часов

2.2 Календарно-тематическое планирование

Дата	Содержание занятий		Количество занятий
	Психологические задачи:	Практика:	
Сентябрь 1 неделя	. Познакомить детей друг с другом. . Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 3.Входящая диагностика познавательных процессов и навыков коммуникации.	1. Игра «Снежный ком» 2. Психодиагностика развития нейропсихологических процессов (свойства внимания, памяти, развитие речи, мышления)	2
Сентябрь 2 неделя	Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. . Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. . Формирование представлений о себе.	Кинезиологические упражнения: Игра «Перекрестные шаги» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет, Занятие №1» Психокоррекционные игры: «Конкурс на лучший комплимент»	2

Сентябрь 3 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. Формирование уверенности в себе, своих возможностях, формирование позитивной самооценки.	Кинезиологические упражнения: Упражнение «Ленивая восьмерка» Упражнение «Энергетическая зевота» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 2 Психокоррекционные игры: За что ты можешь себя поблагодарить?	2
Сентябрь 4 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умение работать в группе. 3. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека.	Кинезиологические упражнения: Упражнение «Кнопки Земли», «Ушки» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 3 Психокоррекционные игры: «Как избежать ссоры»	2
Октябрь 1 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умение работать в группе. 3. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека.	Подготовительная процедура «Ритмирование» Кинезиологические упражнения «Кнопки мозга», «перекрестные шаги», «Крюки», Движения пересекающие среднюю линию тела «Восьмерки», «Слон» Работа с нейротренажерами	2
Октябрь 2 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умение работать в группе. 3. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека.	Подготовительная процедура «Ритмирование» Кинезиологические упражнения «Кнопки мозга», «перекрестные шаги», «Крюки», Движения пересекающие среднюю линию тела «Восьмерки», «Восьмерки для письма», «Слон». Работа с нейротренажерами	2
Октябрь 3 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умение работать в группе. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека.	Подготовительная процедура «Ритмирование» Кинезиологические упражнения «Кнопки мозга», «перекрестные шаги», «Крюки», Движения пересекающие среднюю линию тела «Восьмерки для глаз», «Восьмерки для письма», «Слон». Упражнения, повышающие энергию тела «Думающий коломпак», Позитивные точки» Работа с нейротренажерами	2
Октябрь 4	1.Создание благоприятной	Подготовительная процедура	2

неделя	атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умение работать в группе. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека.	«Ритмирование» Кинезиологические упражнения «Кнопки мозга», «перекрестные шаги», «Крюки», Движения пересекающие среднюю линию тела «Восьмерки для глаз», «Восьмерки для письма», «Слон» «Энергизатор», упражнения, растягивающие мышцы тела «Сова», «Помпа» Работа с нейротренажерами	
Ноябрь 1 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. 3. Формирование представлений о себе.	Кинезиологические упражнения: Дыхательные упражнения (1-ый вариант) Упражнение «Двойной рисунок» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 4 Игры с нейротренажером (с колпачками) Психокоррекционные игры: «Поездка в другой город»	2
Ноябрь, 2 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умение работать в группе. 3. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека. 4. Актуализация понятия "позитивное отношение к миру и ситуации".	Кинезиологические упражнения: Дыхательные упражнения (1-ый вариант) Самомассаж головы Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 5 Психокоррекционные игры: «Ищем позитив»	2
Ноябрь, 3 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Привлечение внимания к эмоциональному миру человека. 3. Формирование умения справляться со своими негативными эмоциями. 4. Обсуждение: что плохого в негативном поведении?	Кинезиологические упражнения: Дыхательные упражнения (2-ый вариант) Самомассаж головы «Щечки» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 6 Психокоррекционные игры: «Я плачу когда...»	2
Ноябрь, 4 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Знакомство с эмоцией «гнев». 3. Развитие умения распознавать это эмоциональное состояние и учитывать его в процессе общения с другими людьми. 4. Формирование навыка	Кинезиологические упражнения: Дыхательные упражнения (2-ый вариант) «Очки» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 7 Психокоррекционные игры: «Позы»	2

	умения справляться со своими негативными эмоциями.		
Декабрь, 1 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. 3. Формирование уверенности в себе, своих возможностях, формирование позитивной самооценки	Кинезиологические упражнения: Самомассаж ушей «Кнопки мозга» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 8 Психокоррекционные игры: «Царственная походка»	2
Декабрь, 2 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. 3. Формирование представлений о себе.	Кинезиологические упражнения: Самомассаж ушей «Кнопки мозга» «Лягушка» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 9 Психокоррекционные игры: Кнопки на себе»	2
Декабрь, 3 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Привлечение внимания к эмоциональному миру человека. 3. Формирование умения справляться со своими негативными эмоциями. 4. Обсуждение: что плохого в негативном поведении?	Кинезиологические упражнения: «Двойной рисунок» «Кольцо» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 10 Психокоррекционные игры: «Мои ошибки»	2
Декабрь 4 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие пространственных представлений. 3. Развитие умения распознавать это эмоциональное состояние и учитывать его в процессе общения с другими людьми. 4. Формирование навыка умения справляться со своими негативными эмоциями.	Кинезиологические упражнения: «Позитивные точки» «Кошка» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 11 Психокоррекционные игры: «Позлись»	2
Январь, 2 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие пространственных представлений. 3. Развитие умения распознавать это эмоциональное	Кинезиологические упражнения: «Позитивные точки» «Путаница» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 12	2

	состояние и учитывать его в процессе общения с другими людьми. 4. Формирование навыка умения справляться со своими негативными эмоциями.	Психокоррекционные игры: «дорогие мне люди»»	
Январь, 3 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. 3. Формирование представлений о себе.	Кинезиологические упражнения: «Шляпа мышления» «Молоток - пила» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 13 Психокоррекционные игры: «Что думают обо мне окружающие?»	2
Январь, 4 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. 3. Формирование уверенности в себе, своих возможностях, формирование позитивной самооценки.	Кинезиологические упражнения: «Шляпа мышления» «Нос - ухо» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 14 Психокоррекционные игры: «дорогие мне люди»»	2
Февраль 1 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности 3. Формирование уверенности в себе, своих возможностях, формирование позитивной самооценки.	Кинезиологические упражнения: «Крюки Дениссона» «Кулачок - ребро -ладошка» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 15 Психокоррекционные игры: «Посмотри на себя со стороны»	2
Февраль 2 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. 3. Формирование представлений о себе.	Кинезиологические упражнения: «Крюки Дениссона» «Виват-окей» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 16 Психокоррекционные игры: «мой самый радостный день»	2
Февраль 3 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов.	Кинезиологические упражнения: Дыхательные упражнения (2-ый вариант) Самомассаж головы	

	2. Привлечение внимания к эмоциональному миру человека. 3. Формирование умения справляться со своими негативными эмоциями. 4. Обсуждение: что плохого в негативном поведении?	«Щечки» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 6 Психокоррекционные игры: «Я плачу когда...»	
Февраль 4 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умение работать в группе. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека.	Подготовительная процедура «Ритмирование» Кинезиологические упражнения «Кнопки мозга», «перекрестные шаги», «Крюки», Движения пересекающие среднюю линию тела «Восьмерки для глаз», «Восьмерки для письма», «Слон» «Энергизатор», упражнения, растягивающие мышцы тела «Сова», «Помпа» Работа с нейротренажерами	
Март 1 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Сформировать положительное отношение к познавательной деятельности. 3. Формирование представлений о себе.	Кинезиологические упражнения: «Сова» «Лезгинка» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 17 Психокоррекционные игры: «качества людей»»	2
Март 2 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие речи. 3. Развивать невербальное и вербальное общение. 4. Развивать навыки самоконтроля.	Кинезиологические упражнения: «Сова» «Живот-макушка» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 5-7 лет», Занятие № 18 Психокоррекционные игры: «если бы я был тобой»	2
Март 3 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие речи. 3. Формирование	Кинезиологические упражнения: «Заземлитель» «Описываем круги» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 19	2

	самостоятельности, уверенности в себе.	Психокоррекционные игры: «какая твоя обида»	
Март неделя 4	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие пространственных представлений. 3. Развитие коммуникативной и эмоциональной сферы людей	Кинезиологические упражнения: «Заземлитель» «Замок» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 20 Психокоррекционные игры: «Кто мне больше нравится и за что?»	2
Апрель, 1 неделя	Психологические задачи: 1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. развитие пространственных представлений. 3. Формирование представлений о себе	Кинезиологические упражнения: «Описываем круги» «Собачка - пистолет» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 21 Психокоррекционные игры: «Лесенка»	2
Апрель, 2 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие речи. 3. Создавать нравственные основы личности ребенка.	Кинезиологические упражнения: «Описываем круги» «Алфавит» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 22 Психокоррекционные игры: «место за столом»	2
Апрель, 3 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие речи. 3. Формирование самостоятельности, уверенности в себе.	Кинезиологические упражнения: «Замок» «Лесенка» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 23 Психокоррекционные игры: «похвали себя»	2
Апрель, 4 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие внимания. 3. Развитие Коммуникативной и эмоциональной сферы детей.	Кинезиологические упражнения: Упражнения на нейроскалке «Разноцветный текст» Когнитивные игры: Тетрадь «Фитнес мозга 3-7 лет», Занятие № 24 Психокоррекционные игры: «приоритеты»	2
Май, 1 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие внимания.	Кинезиологические упражнения: Упражнения на нейроскалке «Слон» Когнитивные игры: Работа с нейротренажерами	2

	3. Формирование представлений о семейном укладе, уважительных взаимоотношениях в семье.	Психокоррекционные игры: «Мое настроение»	
Май, 2 неделя	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие речи. 3. Создавать нравственные основы личности ребенка.	Кинезиологические упражнения: Упражнения на нейроскалке Когнитивные игры: Таблицы Шульте, корректурные пробы, рисование двумя руками Психокоррекционные игры: «Отрицательные черты»	2
Май, 3	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. Развитие познавательных психических процессов. 2. Развитие речи. 3. Формирование самостоятельности, уверенности в себе.	Кинезиологические упражнения: Упражнения на нейроскалке. Когнитивные игры: Таблицы Шульте, корректурные пробы, рисование двумя руками, Психокоррекционные игры: «три желания»	2
Май, 4 неделя	ДИАГНОСТИКА	«Слушаем тишину», «Как избежать ссоры», «Улучшим настроение», «Разные приветствия»	2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Раздел: Кинезиологические упражнения

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

Практика:

I. 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, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

II. Упражнения, повышающие энергию тела

Обеспечивают необходимую скорость протекания нервных процессов между клетками головного мозга. Улучшают эмоции и саморегуляцию.

III. Упражнения, нормализующие мышечный тонус (растягивающие упражнения).

Они направлены на расслабление сухожилий и снятие мышечного напряжения. Способствуют снятию стресса, улучшению внимания и концентрации.

IV. Упражнения для повышения позитивного мышления. Они стабилизируют нервные процессы, в результате чего ребенок учится сохранять спокойствие в стрессовой ситуации. Описание игр и упражнений представлены в Приложении.

2. Раздел: 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 Хойля и Г. Лорейна. Рабочая тетрадь для дошкольников от 3-7 лет с продуманной системой упражнений. Все задания даны в порядке усложнения. (Тетрадь представлена в ПРИЛОЖЕНИИ)

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

3. Раздел: Психокоррекционные игры

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

Практика:

1. Кто Я? Какой Я?
2. Буду добрым и хорошим;
3. Я взрослею и т.д.

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Нейростудия «Гимнастика ума»

на 2026-2027 учебный год

Календарный учебный график - является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации дополнительной образовательной услуги муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 12 комбинированного вида» (далее - Детский сад № 12). Документ разработан в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

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

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

Режим работы: 2 дня в течение рабочей недели. Нерабочие дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Нейростудия «Гимнастика ума» на 2026-2027 учебный год.

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим объём учебного времени, отводимого на проведение образовательной деятельности, что гарантирует ребенку получение комплекса дополнительных образовательных услуг.

Учебный план оказания дополнительных образовательных услуг разработан с учетом требований нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ;

Этап образовательного процесса	Вторая младшая группа (3 – 4 лет)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)
Начало учебного года	1 сентября 2026года			
Окончание учебного года	28 мая 2027 года			
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)			
Продолжительность учебного года	36 недель			
Каникулы	Зимние – 21.12.2026 -11.01.2027 Летние – с 01.06.2027-31.08.2027			
Этап образовательного процесса	Вторая младшая группа (3 – 4 лет)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)
Начало учебного года	1 сентября 2026года			
Окончание учебного года	28 мая 2027 года			
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)			
Продолжительность учебного года	36 недель			
Каникулы	Зимние – 21.12.2026 -11.01.2027 Летние – с 01.06.2027-31.08.2027			

- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155;

- Комментариями к ФГОС ДО (от 28.02.2014г. № 08-249);

Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» от 30 августа 2013 г. № 1014;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления, детей и молодежи». Организация образовательного процесса регламентируется данным учебным планом и расписанием занятий, утвержденными образовательным учреждением самостоятельно.

Согласно СанПиН 2.4.3648-20 дополнительное

образование осуществляется во вторую половину дня и не проводится за счёт времени, отведённого на прогулку и дневной сон.

Дополнительные занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Структура учебного плана включает специальные занятия дополнительного образования, перечень которых формируется на основе анализа запросов родителей (законных представителей)

детей.

Программа реализуется в течение всего учебного года. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. В летний период учебные занятия не проводятся. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

Дополнительная общеразвивающая программа	Количество занятий/часов в неделю / год			
	Вторая младшая группа, первый год обучения	Средняя группа, второй год обучения	Старшая группа, третий год обучения	Подготовительная к школе группа, четвертый год обучения
Количество учебных недель	36	36	36	36
Количество занятий в неделю	2	2	2	2
Количество занятий в год	72	72	72	72
Длительность 1 занятия	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Учебная нагрузка в неделю	30 минут	40 минут	50 минут	1 час
Учебная нагрузка в месяц	2 часа	2 часа 40 минут	3 часа 20 минут	4 часа
Учебная нагрузка в год	18 часов	23 часа 20 минут	30 часов	36 часов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004.
2. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.
3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис,2010-474с.
5. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников-М.: Сфера,2002.-80с.
6. Ульева Е.А. 100 увлекательных игр для уверенности в себе. - М. : Мозаика-синтез, 2016-112 с.
7. Ульева Е.А. 100 увлекательных игр для отличной учебы. - М. : Мозаика- синтез, 2016-112 с.
8. Хомская Е.Д. Нейропсихология .-СПб.: Питер,2007.-496с.
9. Цвынтарный В.В.Играем пальчиками — развиваем речь. — М.: Центрполиграф,2002.-32 с.