

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
Протокол № 1
от «27» августа 2026

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий детским садом
«Луксморье» О.М. Михеева
Приказ № 47/2 от «31» августа 2026

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "ЛУКОМОРЬЕ"
DN: E=uc_1k@roskazna.ru, S=77 Москва,
OID.1.2.643.100.4.7710568769, C=RU, O=1047797019830,
STREET=Волынский переулок, д. 6, строение 1", L=f.
Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Дата: 31-Август 2026 г. 10:17:57

Программа дополнительного образования
«Фитнес для ума»
(естественно - научная направленность)

1 год
(срок реализации)

Дружинина Ю.П. – воспитатель
(Ф.И.О. педагога, должность)

Черногорск, 2026

Содержание:

1.Пояснительная записка	3
2 Планируемые результаты освоения программы	4
3. Содержание программы	4
4. Календарно-тематическое планирование	5
5.Материально – техническое обеспечение программы	10
6.Список литературы	10

1.Пояснительная записка

Программа «Умный фитнес» предназначена для дополнительных занятий с детьми 5 – 7 лет. Программа дополнительного образования разработана в соответствии: Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. № 1014) Уставом ДОУ.

Актуальность программы

Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для формирования и развития высших мозговых структур - межполушарных и психических процессов. Успешное обучение детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей. (А. Р. Лурия, Л. С. Цветкова, М. М.Кольцова, В. И. Лубовский, И. А. Коробейникова и др.).

Специалисты по нейропедагогике называют отсутствие согласованной работы и синхронного взаимодействия полушарий головного мозга основной причиной трудностей в развитии познавательных процессов детей дошкольного возраста. Одним из универсальных методов является так же и кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие у детей дошкольного возраста, которое является основой интеллекта.

Цель: активизация речи у детей, развитие межполушарных связей и психических процессов, умения мыслить самостоятельно, аргументировать свои высказывания, строить простейшие умозаключения, расширять кругозор, регулировать собственную деятельность у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Развивающие:

- развивать межполушарные связи с помощью нейродинамической гимнастики, построенной на основе кинезиологических упражнений, мануальных и психомоторных игр;
- развивать познавательные способности и мыслительные операции у дошкольников; - развивать мелкую моторику рук, зрительно-двигательную координацию, произвольную регуляцию движений;
- стимулировать речевую активность у детей.

Образовательные:

- активизировать познавательный интерес;
- формировать приёмы умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия);
- формировать обще учебные умения и навыки (умение обдумывать и планировать свои действия, осуществлять решение в соответствии с заданными правилами, проверять результат своих действий и т.д.);
- формировать индивидуальные творческие способности личности.

Воспитательные:

- воспитывать у детей к умению работать в коллективе;
- воспитывать настойчивость, терпение, способность к саморегуляции действий и самоконтроля.

2. Планируемые результаты освоения программы

Дети умеют:

- выполнять кинезиологические упражнения разной сложности;
- рассуждать, описывать, сравнивать, классифицировать, обобщать, систематизировать предметы и явления окружающей действительности;
- работать в парах, микрогруппах;
- проявлять доброжелательное отношение к сверстнику, умение его выслушать, помочь при необходимости.

У детей улучшится двигательная координация, общая и мелкая моторика, память, внимание, пространственные представления и, как результат, повысится уровень интеллектуальных способностей и активизация работы головного мозга (правого и левого полушарий).

3. Содержание программы

Дополнительная программа «Умный фитнес» составлена для детей от 5 до 7 лет, посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Лукоморье».

Программа определяет содержание и организацию дополнительного образования с детьми 5-7 лет.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25- 30 минут, с осуществлением индивидуального подхода к каждому ребенку, с учетом индивидуальных особенностей.

Продолжительность занятий обусловлена возрастными особенностями детей 5 - 7 лет.

Основное содержание занятий составляют игры и упражнения, направленные на коррекцию двигательной сферы и общей моторики, координацию речедвигательных анализаторов, ориентацию в пространстве, в схеме собственного тела и на листе бумаги, осознание своей деятельности через речь. Регулярное использование нейроигр и кинезиологических упражнений оказывает положительное влияние на коррекционный процесс обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, что в свою очередь, способствует коррекции недостатков развития дошкольников (в том числе с ОВЗ).

Направленность рабочей программы - естественно – научная.

Формы проведения занятий: групповые.

Методы:

Словесный – обучения (объяснение, беседа, устное изложение, диалог, рассказ).

Практический – (упражнения, игры).

Наглядный – (с помощью наглядных материалов: картинок, рисунков, плакатов, фотографий, электронных презентаций).

Поисковый – (моделирование, опыты, эксперименты).

Информационно-компьютерные технологии (электронные пособия, презентации, показ мультимедийных материалов).

Игровые (развивающие игры, соревнования, конкурсы)

Использование занимательного материала (ребусы, лабиринты, логические задачи и упражнения, дидактический материал)

4. Календарно – тематическое планирование

Неделя	№	Тема занятий	Содержание образовательной деятельности
1	1	Зрительно-моторная координация.	Упражнение на развитие навыка прослеживания глазами за действием руки. Упражнение на развитие осязания и мелкой моторики. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Палочки – моталочки» Упражнение «Зашумленные картинки»
	2	Графомоторные навыки.	Упражнения на развитие внимания, зрительной и двигательной координации, мелкой моторики. Упражнение «Кулак-ладонь» Упражнение «Зашумленные картинки» Глазодвигательное упражнение.
2	3	Ориентирование	Упражнения на развитие навыков ориентирования в пространстве. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Определи положение фигур на полке» Рисование с закрытыми глазами.
	4	Копирование	Упражнения на копирование рисунков по клеткам. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Паучок» Игры и упражнения на баланс и равновесие
3	5	Межполушарное взаимодействие	Упражнения для развития межполушарного взаимодействия. Упражнение «Проведи линии двумя руками» Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Заяц- колечко- цепочка»
	6	Зрительно-моторная координация.	Упражнение замок с вращением больших пальцев. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Барабанщик»
4	7	Графомоторные навыки.	Упражнение «Кулак ладонь». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия. Глазодвигательное упражнение. Телесное упражнение «Перекрёстное марширование»
	8	Ориентирование	Упражнение «Два гуся» Ориентирование на листе бумаги с применением камушков Марблс. Глазодвигательное упражнение. Рисование с закрытыми глазами под диктовку.
5	9	Регуляция напряжения мышц	Упражнение «Лиса и заяц». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия и на развитие регуляции напряжения мышц. Глазодвигательное упражнение. Телесное упражнение «Колено- локоть».
	10	Зрительно-моторная координация.	Упражнение «Кулак – ладонь» Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия. Глазодвигательное упражнение. Дыхательное упражнение «Нырлящик»
6	11	Зрительно-моторная координация	Упражнение «Собака – ножницы». Упражнение на развитие зрительно-моторной координации Глазодвигательное упражнение.
	12	Копирование	Упражнение «Скрещивание рук, замок».

			Упражнение «Копировальщик». Рисование с закрытыми глазами.
7	13	Межполушарное взаимодействие	Упражнение «Замок – ежик». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия. Глазодвигательное упражнение. Телесное упражнение «Робот»
	14	Межполушарное взаимодействие	Упражнение «Кулак-ладонь» Упражнение на развитие графомоторных навыков. Глазодвигательное упражнение. Рисование с закрытыми глазами.
8	15	Ориентирование	Упражнение «Ухо-нос». Упражнение на ориентирование в пространстве. Глазодвигательное упражнение. Упражнение на релаксацию «Путешествие на облаке»
	16	Регуляция напряжения мышц	Упражнение «Кулак-ладонь» Упражнение на регуляцию напряжения мышц. Глазодвигательное упражнение. Рисование обеими руками.
9	17	Зрительно-моторная координация	Упражнение «Две ладони». Упражнение на развитие зрительно-моторной координации. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Полопай».
	18	Копирование	Упражнение «Кольцо-указательный-мизинец». Упражнение «Копировальщик». Глазодвигательное упражнение. Дорисуй рисунок обеими руками.
10	19	Межполушарное взаимодействие	Упражнение «Перекрещивание рук» Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия. Глазодвигательное упражнение. Рисование двумя руками. Телесное упражнение «Дерево»
	20	Графомоторные навыки	Упражнение «Кулаки». Упражнение на развитие графомоторных навыков. Глазодвигательное упражнение. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия.
11	21	Ориентирование	Упражнение «Кольцо». Упражнение на ориентирование в пространстве. Глазодвигательное упражнение. Телесное упражнение «Крюки»
	22	Регуляция напряжения мышц	Упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Упражнение на регуляцию напряжения мышц. Глазодвигательное упражнение. Рисование двумя руками. Релаксация «Ковёр-самолёт».
12	23	Зрительно-моторная координация	Упражнение «Скрещивание рук». Упражнение на развитие зрительно-моторной координации. Глазодвигательное упражнение. Рисование обеими руками. Выкладывание узора камушками обеими руками.
	24	Копирование	Упражнение «Кольцо-указательный-мизинец». Упражнение «Копировальщик» Глазодвигательное упражнение. Разукрашивание двумя руками. Телесное упражнение «Яйцо».
14	25	Межполушарное взаимодействие	Упражнение «Кольцо». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия.

			Глазодвигательное упражнение. Дыхательное упражнение «Свеча».
	26	Графомоторные навыки	Упражнение «Собака-ножницы». Упражнение на развитие графомоторных навыков. Глазодвигательное упражнение. Телесное упражнение «Крюки».
15	27	Ориентирование	Упражнение «Подними палец». Упражнение на ориентирование в пространстве. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Заполни таблицу»
	28	Регуляция напряжения мышц	Упражнение «Кулак-ладонь». Упражнение на регуляцию напряжения мышц. Глазодвигательное упражнение. Рисование обеими руками.
16	29	Зрительно-моторная координация	Упражнение «Смотрители». Упражнение на развитие зрительно-моторной координации. Глазодвигательное упражнение. Рисование двумя руками.
	30	Копирование	Упражнение «Два гуся». Упражнение «Копировальщик» Глазодвигательное упражнение. Телесное упражнение «Перекрёстное марширование».
17	31	Межполушарное взаимодействие	Упражнение «Замок-ежик» Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия. Глазодвигательное упражнение. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой».
	32	Графомоторные навыки	Упражнение «Кольцо-указательный-мизинец». Упражнение на развитие графомоторных навыков. Глазодвигательное упражнение. Упражнение с массажным мячиком.
18	33	Ориентирование	Упражнение «Кулак-ладонь». Упражнение на ориентирование в пространстве. Глазодвигательное упражнение. Самомассаж Суджок.
	34	Регуляция напряжения мышц	Упражнение «Кольцо» Упражнение на регуляцию напряжения мышц. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Зеркальное отражение»
19	35	Зрительно-моторная координация	Упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Упражнение на развитие зрительно-моторной координации. Глазодвигательное упражнение. Рисование двумя руками. Телодвигательное упражнение «Колено-локоть».
	36	Копирование	Упражнение «Кольцо» Упражнение «Копировальщик» Глазодвигательное упражнение. Рисование обеими руками.
20	37	Межполушарное взаимодействие	Упражнение «Собака-ножницы». Рисование двумя руками. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Межполушарная доска»
	38	Фонематический слух	Упражнение «Кулак-ладонь». Упражнение на развитие фонематического слуха. Глазодвигательное упражнение. Выкладывание букв камнями обеими руками
21	39	Артикуляция и	Упражнение «Два гуся».

		ритм	Упражнение «Ритмичные дорожки». Игра «Послушай, повтори» Глазодвигательное упражнение.
	40	Пространственные представления	Упражнение «Кулак – ладонь» Упражнение на формирование пространственного представления. Глазодвигательное упражнение. Рисование с закрытыми глазами.
22	41	Зрительное внимание и память	Упражнение «Кольцо». Упражнение на внимание «Дорисуй домик». Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Найди букву»
	42	Зрительное восприятие	Упражнение «Лиса-заяц». Упражнение «Сосчитай предметы». Глазодвигательное упражнение. Игра «Распредели камушки».
23	43	Анализ и синтез	Упражнение «Сцепи пальцы». Игра «Составь слово». Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Заполни таблицу».
	44	Слуховое внимание и память	Упражнение «Подними пальчик». Упражнение на развитие слухового внимания и памяти. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Хлопни». Упражнение «Пара слов».
24	45	Межполушарное взаимодействие	Упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия. Глазодвигательная гимнастика. Рисование обеими руками.
	46	Фонематический слух	Упражнение «Поочередное сгибание пальцев». Упражнение на формирование фонематического слуха. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Угадай слово по звукам».
25	47	Артикуляция и ритм	Упражнение «Собака-ножницы». Упражнение на формирование артикуляции и ритма. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Угадай какой звук».
	48	Зрительное восприятие	Упражнение «Скрещивание рук». Дорисуй рисунок по клеточкам. Глазодвигательное упражнение. Телесное упражнение «Паровоз».
26	49	Пространственные представления	Упражнение «Замок-ежик». Упражнение на формирование пространственных представлений. Глазодвигательное упражнение. Упражнение с массажным мячом.
	50	Зрительное внимание и память	Упражнение «Кулак-ладонь». Упражнение «Нарисуй по клеткам». Глазодвигательное упражнение. Упражнение на развитие зрительного внимания и памяти. Телесное упражнение «Робот»
27	51	Анализ и синтез	Упражнение «Кулак-ладонь». Упражнение «Бусы». Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Кубики»
	52	Слуховое внимание	Упражнение «Кулак-ладонь».

		и память	Упражнение на формирование слухового внимания и памяти. Глазодвигательное упражнение. Телодвигательное упражнение «Крюки»
28	53	Межполушарное взаимодействие	Упражнение «Две ладони». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия. Глазодвигательное упражнение. Рисование обеими руками.
	54	Фонематический слух	Упражнение «Кольцо». Упражнение на формирование фонематического слуха. Глазодвигательное упражнение. Телодвигательное упражнение «Мельница»
29	55	Артикуляция и ритм	Упражнение «Скрещивание ладоней». Упражнения на формирование артикуляции и ритма. Глазодвигательное упражнение. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия.
	56	Зрительное восприятие	Упражнение «Скрещивание кулаков». Упражнение на развитие зрительного восприятия. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Соедини половинки». Дыхательная гимнастика «Дышим носом»
30	57	Пространственные представления	Упражнение «Колечко». Упражнение, направленное на формирование пространственных представлений. Глазодвигательное упражнение. Рисование по клеткам.
	58	Зрительное внимание и память	Упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Упражнение на развитие зрительного внимания и памяти. Глазодвигательная гимнастика. Упражнение «Перемещение по клеткам».
31	59	Анализ и синтез	Упражнение «Скрещивание рук». Упражнение на развитие анализа и синтеза. Глазодвигательное упражнение. Упражнение «Распредели слова по слогам»
	60	Зрительное восприятие	Упражнение на развитие зрительного восприятия. Упражнение «Катушки» Глазодвигательное упражнение. Дыхательная гимнастика «Дышим носом»
32	61	Межполушарное взаимодействие	Упражнение «Две ладони». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия. Глазодвигательное упражнение. Рисование обеими руками.
	62	Слуховое внимание и память	Упражнение «Кулак-ладонь». Упражнение на формирование слухового внимания и памяти. Глазодвигательное упражнение. Телодвигательное упражнение «Крюки»
33	63	Пространственные представления	Упражнение «Кулак –ладонь» Упражнение на формирование пространственного представления. Глазодвигательное упражнение. Рисование с закрытыми глазами.
	64	Графомоторные навыки	Упражнение «Собака-ножницы». Упражнение на развитие графомоторных навыков. Глазодвигательное упражнение. Телесное упражнение «Крюки».

5. Материально – техническое обеспечение программы

1.1. Оборудование и материалы.

- Нейрокарточки «Работаем двумя руками»
- Камушки Марбл.
- Доски для развития межполушарного взаимодействия.
- Дидактические игры, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.
- Карандаши простые и цветные.
- Мячики, кубики.
- Суджок для самомассажа.
- Разноцветные камушки.
- Нейропрописи для тренировки мозга. В.Г. Дмитриева.
- Нейропрописи для развития орфографической зоркости. О.А. Звонцова.

1.2. Перечень игр и упражнений.

- Картотека кинезеологических упражнений.
- Картотека коррекционных движений тела.
- Картотека самомассажа.
- Картотека глазодвигательных упражнений.
- Картотека дыхательных упражнений.

6. Литература, используемая для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. Сп-б, «Детство – Пресс», 2012.
2. Дмитриева В.Г. Нейропрописи для тренировки мозга. Уневирсальный развивающий тренажер/ сост. В.Г. Дмитриева. – Москва: Издательство АСТ, 2023. – 79.
3. Захарова Р.А., Чупах И.В. Методика «Гимнастика мозга». В сб.: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. - М., Ставрополь, «Илекса», «Сервис школа», 2001.
4. Звонцова О.А. Нейропрописи для развития орфографической зоркости. О.А. Звонцова. – Москва: Издательство АСТ, 2021. – 70.
5. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис- пресс, 2015.
6. Марычева О. И., Габараева К. А. Гимнастика для ума. Сборник упражнений для активизации умственной деятельности. [Текст] / под ред. Рябовой О. А. – Карпогоры, 2020.
7. Троицкая Ж. Рабочие нейротетради «Рисуем двумя руками». - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2019.
8. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2019.