

Управление образования и молодежной политики администрации Богородского
муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Бурцевский детский сад «Радуга»

Принята на педагогическом совете:
от «28» мая 2026 протокол №4

Утверждена приказом по МАДОУ
«Бурцевский детский сад»

От «29» мая 2026 приказ №139-ОД

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«НЕЙРОЙОГА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Кувшинова Надежда Викторовна

старший воспитатель

Д.Бурцево

2026

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	12
3.	Содержание учебного плана	12
4.	Календарный учебный график	20
5.	Формы аттестации	21
6.	Оценочные материалы	21
7.	Методические материалы	22
8.	Условия реализации программы	22
9.	Список литературы	22

1. Пояснительная записка.

Актуальность.

Данная Программа направлена на развитие межполушарного взаимодействия и логического мышления.

Дошкольный возраст является периодом наиболее интенсивного развития мозга человека, поэтому особенно важно именно в этом возрасте обеспечить полноценные условия для этого развития – соответствующую стимуляцию со стороны окружающей среды, освоение и закрепление ребенком новых навыков.

Программа предлагает использовать систему Нейройоги.

Нейропсихология – это наука, которая изучает взаимодействие мозга и психики, связь тех или иных способностей с различными отделами мозга.

Нейройога - это интересное и активно развивающееся направление, которое одновременно включает в себя умственное и физическое развитие, игры и коррекционную работу с ребенком.

НОВИЗНА программы заключается в том, что развитие познавательной и эмоционально - волевой сфер детей дошкольного возраста посредством нейропсихологического подхода мало изучено. И слабо освещено как в научной, так и в методической литературе. В данной программе нейропсихологический подход является инструментом к самораскрытию детей, пониманию педагогом эмоционального и интеллектуального неблагополучия ребёнка.

Основной целью программы является: создание оптимальных условий для развития эмоционально-волевой, познавательной сферы ребенка с использованием в работе нейропсихологического подхода.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная

- Период активного развития мозга. Дошкольный возраст — время, когда мозг ребёнка особенно пластичен: формируются нейронные связи, закладываются основы мышления, внимания, памяти, речи. Нейройога предлагает комплексный подход, который как раз и направлен на стимуляцию этого естественного процесса. Специальные упражнения помогают «настроить» работу разных зон мозга, улучшить межполушарное взаимодействие.
- Связь тела и психики. В основе метода — идея, что двигательная активность напрямую влияет на когнитивные процессы. Адаптированные асаны (йогические позы) развивают координацию, равновесие, гибкость, укрепляют мышечный корсет и способствуют формированию правильной осанки. А параллельно идут нейропсихологические задания: глазодвигательные упражнения, задания на развитие мелкой и общей моторики, артикуляционная гимнастика. Всё это в комплексе стимулирует развитие высших психических функций — памяти, внимания, мышления, речи.
- Решение конкретных задач развития. Программа помогает не только «в общем», но и закрывает конкретные «болевые точки». Например, она способствует снижению импульсивности и гиперактивности, что особенно актуально для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Также нейройога может быть полезна детям с задержками развития (речевыми,

психическими) — она даёт мягкое, но системное воздействие на нервную систему. А для детей с обычными способностями такие занятия становятся инструментом для более эффективного обучения в будущем: они лучше концентрируются, легче усваивают новый материал.

- **Подход, понятный и интересный ребёнку.** Занятия строятся в игровой форме: часто используются сюжетные истории, где упражнения — это действия персонажей. Это полностью соответствует ведущей деятельности дошкольников и помогает поддерживать высокую мотивацию.
- **Акцент на здоровьесбережении.** В современном мире, где дети часто испытывают дефицит движения и высокий уровень стресса, такие программы отвечают запросу на здоровьесберегающие технологии. Регулярные занятия не только укрепляют физическое здоровье (улучшают работу внутренних органов, повышают тонус), но и положительно влияют на психосоматическое состояние: нормализуют сон, снижают тревожность, повышают устойчивость нервной системы.
- **Универсальность.** Программа подходит разным детям: и тем, кто развивается типично, и тем, у кого есть особенности.

Адресат Программы.

Программа предназначена для детей 4-7 лет. Все зачисленные делятся на три возрастные категории: 4-5 лет (первый год обучения), 5-6 лет (второй год обучения), 6-7 лет (третий год обучения).

Краткая характеристика возрастных возможностей детей дошкольного возраста.

Особенности развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет).

Физическое развитие

- Улучшается координация, движения становятся более уверенными.
- Активно развивается моторика: ребёнок становится ловчее и быстрее.
- **Важное предупреждение:** мышцы растут быстро, но неравномерно, поэтому ребёнок быстро устаёт. Физическую нагрузку нужно дозировать, обязательно включать паузы для отдыха.
- Скелет ещё гибкий — процесс окостенения не завершён, поэтому не рекомендуются силовые упражнения.
- Нужно внимательно следить за осанкой.
- Меняется тип дыхания: если раньше преобладал брюшной тип, то к 5 годам он начинает заменяться грудным (это связано с изменением объёма грудной клетки).

- Возрастает потребность организма в кислороде.

Психическое развитие

- Память и внимание становятся более осознанными и произвольными. Ребёнок способен запомнить небольшое стихотворение, поручение взрослого.
- Мышление в этом возрасте наглядно-образное: действия носят практический, опытный характер, очень важна наглядность. По мере взросления мышление становится обобщённым и постепенно переходит в словесно-логическое (к старшему дошкольному возрасту).
- Повышается устойчивость внимания: ребёнок может сосредоточенно заниматься какой-либо деятельностью примерно 15–20 минут.

Особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

Физическое развитие

В этот период идёт активный рост (период «первого вытяжения»: за год ребёнок может прибавить 7–10 см). Совершенствуются двигательные навыки: улучшается координация, ловкость, чувство равновесия. Дети уверенно бегают, прыгают, лазают, метают предметы, осваивают более сложные движения (пройти по неширокой скамейке, перешагнув препятствие, отбивать мяч одной рукой). Развиваются выносливость и силовые качества. Параллельно совершенствуется мелкая моторика: ребёнок становится более самостоятельным в самообслуживании (одевается, обувается, некоторые завязывают шнурки), что важно для подготовки к письму.

Познавательное развитие

Этот возраст называют сенситивным для развития многих познавательных процессов. Ребёнок активно познаёт мир: задаёт много вопросов, экспериментирует, любит наблюдать.

- Мышление. Происходит переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и начальным формам словесно-логического мышления. Ребёнок учится обобщать, анализировать, находить лишнее, классифицировать предметы, выстраивать причинно-следственные связи.
- Память и внимание. Постепенно формируется произвольная память (ребёнок может целенаправленно запомнить что-то интересное), хотя в целом память пока преимущественно непроизвольная. Объём внимания к 6 годам — около 6–7 объектов.
- Воображение. Оно становится более самостоятельным, начинает предварять практическую деятельность.

Особенности развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Физическое развитие

- Ребёнок становится заметно крупнее: в среднем рост составляет 120–125 см, вес — 21–25 кг.
- Продолжается совершенствование опорно-двигательной системы: развиваются крупные и мелкие мышцы, улучшается координация движений.
- Совершенствуется самообслуживание: ребёнок может самостоятельно одеваться и раздеваться, застёгивать пуговицы, завязывать шнурки, выполнять простые бытовые поручения (убрать игрушки, полить цветы).

Познавательное развитие

- Восприятие становится более осмысленным и целенаправленным. Ребёнок учится выделять существенные признаки предметов (форму, величину, пространственные отношения).
- Внимание приобретает черты произвольности: ребёнок может 20–25 минут сосредоточенно заниматься чем-то интересным. Увеличиваются объём, устойчивость, способность к распределению и переключаемости.
- Память тоже становится произвольной: ребёнок уже может ставить перед собой задачу запомнить что-то и использовать для этого простые приёмы (проговаривание, группировка материала).
- Мышление проходит путь от наглядно-действенного через наглядно-образное к началу формирования словесно-логического. Ребёнок способен устанавливать причинно-следственные связи, анализировать, сравнивать, обобщать, классифицировать, находить решения проблемных ситуаций. Однако на этом этапе ещё возможны ошибки в рассуждениях при одновременном учёте нескольких признаков (например, при сравнении величины и количества предметов).
- Воображение переходит с воспроизводящего этапа на творческий: ребёнок может создавать принципиально новые образы, до неузнаваемости преобразовывать известные.

Цели и задачи Программы

Цель — активизировать естественные процессы нейропластичности в развивающемся мозге ребёнка с помощью специально подобранных физических упражнений, дыхательных практик и когнитивных заданий. Это комплексная система, направленная на гармоничное развитие ребёнка, его физическое и психическое здоровье, а также на улучшение адаптации в социуме.

Задачи программы

- Улучшение работы мозга. Нейропсихокоррекционные упражнения помогают «пробудить» резервы головного мозга, улучшить его слаженную работу.
- Развитие интеллектуальных способностей. Программа направлена на развитие речи, внимания, памяти, мышления, восприятия и других высших психических функций.
- Гармоничное развитие психических функций. Упражнения способствуют сбалансированному развитию эмоциональной, волевой и познавательной сфер.
- Развитие моторики. В программу включены упражнения для совершенствования как крупной (координация, равновесие, осанка), так и мелкой моторики (что напрямую влияет на развитие речи и интеллекта).
- Снижение утомляемости и подготовка к школьным нагрузкам. Регулярные занятия помогают ребёнку лучше справляться с умственными и эмоциональными нагрузками.
- Укрепление психосоматического здоровья. Занятия способствуют повышению общего тонуса организма, укреплению иммунитета, развитию костно-мышечной системы и улучшению работы внутренних органов.
- Развитие эмоционально-коммуникативной сферы. Упражнения помогают ребёнку научиться лучше понимать и выражать свои эмоции, развивают навыки самоконтроля, снижают проявления тревожности, гиперактивности и импульсивности.
- Раскрытие творческого потенциала. Нейройога стимулирует воображение и креативность.

Объем и срок реализации Программы.

Срок реализации Программы - 8 месяцев (октябрь-май)

Режим занятий - 1 раз в неделю

Всего занятий - 32 занятия

Продолжительность занятий:

Средний возраст (4-5 лет) - 20 минут,

Старший возраст (5-6 лет) - 25 минут,

Старший возраст (6-7 лет) - 30 минут

Форма обучения:

Групповая, индивидуальная

Группа детей до 10 человек

Место проведения - кабинет дополнительного образования

Виды занятий:

1. Нейропсихокоррекционные упражнения, способствующие активизации, «пробуждению» резервов головного мозга, необходимые для развития внимания, моторики, восприятия, памяти и других высших психических функций.

2. Детскую йогу, которая обеспечивает достижение эмоционального равновесия через физическое развитие, дает ощущение самоконтроля и душевного комфорта.

Задачи решаются с помощью следующих упражнений:

1.**Растяжки-разминки**— оптимизация тонуса мышц, снятие напряжения. Тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движения, повышают активность, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела, улучшают настроение, учат более открыто выражать свои чувства.

2.**Массажи**— стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал, также помогают размять мышцы и подготовить их к выполнению более сложных упражнений.

3.**Глазодвигательные упражнения** — расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения и повышают энергетизацию организма.

4.**Артикуляционные упражнения** — необходимы для укрепления и развития речевого аппарата, улучшения произношения.

5.**Упражнения на развитие мелкой и общей моторики**— обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий (непроизвольных дополнительных движений), обеспечивают развитие высших психических функций и способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей головного мозга, отвечающих, в первую очередь за поведение, умение контролировать свои действия. Мелкая моторика способствует развитию интеллекта, а также является серьезным тонизирующим фактором.

6.**Сложные растяжки** предназначены для различных целей: успокаивают нервы, улучшают сон, развивают гибкость и подвижность позвоночника и ног, укрепляют мышцы живота, повышают жизненный тонус организма, тренируют чувство равновесия и др.

7.**Функциональные упражнения** — предназначены, в первую очередь для развития коммуникативных навыков, именно поэтому они рассчитаны на парное или групповое выполнение. Также они развивают внимание, снижают импульсивность, агрессивность и гиперактивность.

8.**Скороговорки** предназначены для отработки правильного произношения, ведь хорошая речь — важное условие развития гармоничной, уверенной в себе личности.

9.**Дыхательные упражнения**— улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль над поведением и произвольность, снижают гиперактивность и импульсивность, успокаивают. Также упражнения способствуют улучшению концентрации внимания. Увеличивают объем легких, усиливают газообмен, улучшают кровообращение. Под воздействием

диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что естественно способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

10.Релаксация в конце каждого комплекса предназначена для отдыха, расслабления.

Занятия проходят в увлекательной игровой форме. Вместе с детьми мы отправляемся в путешествия по сказочным странам, где встречаем диких животных.

Режим занятий

Год обучения	Длительность одного занятия	Количество занятий в неделю /учебная нагрузка (мин)	Количество занятий в месяц /учебная нагрузка (мин)	Количество занятий в год/учебная нагрузка (мин)
1 год обучения (4-5 лет)	20 мин	1/20 мин	4/80 мин	32/640 мин/10 час 4- мин
2 год обучения (5-6 лет)	25 мин	1/25 мин	4/100 мин	32/800 мин/13 час 20 мин
3 год обучения (6-7 лет)	30 мин	1/30 мин	4/120 мин	32/960 мин/16 час

Планируемые результаты.

1 год обучения (4-5 лет)

1. Физическое развитие и здоровье.

- Улучшение гибкости, ловкости и координации движений.
- Формирование правильной осанки.
- Укрепление костно-мышечной системы.
- Тренировка вестибулярного аппарата (что напрямую влияет на чувство баланса и пространственную ориентацию).
- Общее повышение тонуса организма и укрепление иммунитета.

2. Развитие нервной системы и эмоциональной сферы.

- Повышение устойчивости нервной системы: ребёнок становится более собранным, меньше подвержен резким перепадам настроения.
- Снижение проявлений тревожности, гиперактивности и импульсивности.
- Улучшение качества сна и аппетита.
- Развитие навыков самоконтроля: ребёнок учится контролировать свои действия и эмоции, а не действовать спонтанно.

3. Развитие психических функций и когнитивных навыков.

- Активизация высших психических процессов: улучшение памяти, внимания, восприятия, мышления.
- Развитие речи: специальные упражнения (в том числе артикуляционные и на мелкую моторику) помогают совершенствовать произношение и расширять словарный запас.
- Стимуляция межполушарного взаимодействия — это создаёт базу для более эффективного усвоения новой информации.
- Развитие умения концентрироваться на задании и дольше его выполнять (что напрямую влияет на подготовку к школьному обучению).

4. Социально-коммуникативное развитие.

- Улучшение навыков общения со сверстниками и взрослыми.
- Развитие умения работать в паре или небольшой группе, договариваться, учитывать интересы других.
- Формирование позитивной самооценки: когда у ребёнка начинают получаться даже несложные упражнения, это заметно повышает его уверенность в себе.

2 год обучения (5-6 лет)

Физическое развитие и здоровье:

- Улучшение координации, ловкости, чувства равновесия.
- Укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки.
- Развитие вестибулярного аппарата.
- Общее повышение тонуса организма, укрепление иммунитета.

Когнитивное и психическое развитие:

- Развитие межполушарного взаимодействия — слаженной работы правого и левого полушарий мозга.
- Активизация высших психических функций: улучшение памяти, внимания, мышления, речи.
- Совершенствование сенсомоторной координации и пространственных представлений.
- Развитие мелкой и крупной моторики.
- Стимуляция познавательной активности.

Эмоционально-волевая сфера и поведение:

- Повышение устойчивости нервной системы.
- Снижение проявлений тревожности, гиперактивности, импульсивности.

- Улучшение навыков саморегуляции: умение расслабляться и концентрироваться.
- Положительная динамика в поведении: повышение усидчивости, способности организовывать свою деятельность.
- В некоторых случаях — улучшение сна и аппетита.

Социальные навыки:

- Развитие умения взаимодействовать в группе: слушать других, сотрудничать, проявлять инициативу.
- Формирование доброжелательности, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости.

3 год обучения (6-7 лет)

- Физическое развитие. Ребёнок станет более ловким, гибким и координированным. Занятия помогают сформировать правильную осанку, укрепить мышечный корсет и улучшить работу вестибулярного аппарата.
- Укрепление нервной системы и эмоционального состояния. Нейройога мягко стабилизирует нервную систему. Часто отмечают, что после регулярных занятий дети становятся менее тревожными, у них снижается уровень импульсивности и гиперактивности. Также нередко улучшается качество сна и аппетит.
- Развитие внимания и самоконтроля. Поскольку выполнение упражнений требует сосредоточенности, у ребёнка постепенно растёт способность дольше удерживать внимание на задаче. Это напрямую помогает в учёбе и повседневной жизни. Также формируются базовые навыки самоконтроля — ребёнок учится управлять своими действиями и реакциями.
- Активизация высших психических функций. Нейропсихологические элементы (специальные движения, дыхательные техники, глазодвигательные упражнения) стимулируют работу мозга. В результате могут улучшаться память, речь (в том числе чёткость произношения), мышление и другие познавательные процессы.
- Развитие моторики. Занятия комплексно воздействуют: улучшается как крупная моторика (координация, баланс), так и мелкая (что важно для навыков письма).
- Раскрытие творческого потенциала. Через игровые формы нейройога побуждает ребёнка проявлять фантазию, находить нестандартные решения в движениях и заданиях.
- Улучшение коммуникативных навыков и умения работать в группе. Многие комплексы включают командные игры и задания, где нужно взаимодействовать с другими детьми. Это помогает развивать навыки сотрудничества, учит договариваться и учитывать интересы партнёров по игре.

2. Учебный план.

№ п/п	Название учебного модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	1 модуль «1-й год обучения 4-5 лет»	32	Наблюдение
2.	2 модуль «2-й год обучения 5-6 лет»	32	Наблюдение
3.	3 модуль «3-й год обучения 6-7 лет»	32	Наблюдение
Итого часов:		96	
Длительность одного занятия		20/25/30 минут	
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		1/ 20/25/30 минут	
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		4/ 80/100/120 мин.	
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		32/640/800/960 мин.	

3. Содержание учебного плана 1 год обучения (4-5 лет)

Структура одного занятия

- Вводная часть (2–3 минуты). Ритуал приветствия и настрой на занятие. Например, «Ладони»: дети по кругу передают «тепло» через хлопок ладонями и называют своё имя.
- Дыхательная разминка (3–4 минуты). Простые игровые дыхательные упражнения, чтобы «включить» внимание и насытить мозг кислородом.
- Основная часть (8–10 минут). Комплекс упражнений на межполушарное взаимодействие, координацию, осознание тела.
- Заключительная часть (2–3 минуты). Релаксация и ритуал прощания, чтобы снять напряжение и закрепить позитивный опыт.

Октябрь. «Знакомство с телом». 1-4 занятие.

- Дыхание. «Дыхание кролика»: 3 коротких вдоха носом, медленный выдох ртом (5–7 раз).
- Растяжка и осознание тела. «Морская звезда»: ребёнок встаёт прямо, медленно поднимает руки вверх, встаёт на носочки, затем «сворачивается» в комочек. Повторить 3–4 раза.
- Межполушарное взаимодействие. «Ладони» в усложнённом варианте: хлопок в свои ладони, затем правой ладонью по левой ладони соседа, потом наоборот.

- Релаксация. «Воздушный шарик»: ребёнок лежит на спине, кладёт ладошку на живот и «надувает» его на вдохе, «сдувает» на выдохе (5 циклов).

Ноябрь. «Весёлые зверята». 5-8 занятие.

- Дыхание. То же «Дыхание кролика».
- Растяжка. «Кошка просыпается»: на четвереньках чередовать прогиб и округление спины (5–6 раз).
- Межполушарное взаимодействие. «Перекрёстные шаги»: маршируя на месте, касаться левым локтем правого колена и наоборот (1–2 минуты).
- Релаксация. «Спящий котёнок»: ребёнок ложится, закрывает глаза и представляет, что он котёнок, который сладко спит.

Декабрь. «Путешествие на остров». 9-12 занятие.

- Дыхание. «Надуваем парус»: глубокий вдох носом, шумный выдох через рот, как будто раздуваем парус.
- Растяжка. «Бревнышко»: лёжа на спине, мягко перекатываться с боку на бок, обнимая себя руками.
- Межполушарное взаимодействие. «Ленивые восьмёрки»: одной рукой в воздухе рисовать горизонтальную восьмёрку, следить глазами за кончиком пальца (3–6 раз каждой рукой).
- Релаксация. «Тёплое солнышко»: закрыть глаза и представить, как солнышко согревает каждую часть тела по очереди (от головы до пальчиков ног).

Январь. «Кто живёт рядом с нами?». 13-16 занятие.

- Дыхание. «Шумный чайник»: короткий вдох, на выдохе издавать звук «п-п-п», как пар из чайника.
- Растяжка. «Аист»: поочерёдно стоять на одной ноге, вторую согнуть в колене, руки в стороны.
- Межполушарное взаимодействие. «Ухо — нос»: одной рукой взяться за кончик носа, другой — за противоположное ухо; по хлопку поменять руки.
- Релаксация. «Плывём по реке»: под спокойную музыку дети «плывут» — делают плавные волнообразные движения руками.

Февраль. «По полям и лугам». 17-20 занятие.

- Дыхание. «Аромат цветка»: медленный вдох носом, будто нюхаем цветок, плавный выдох через рот.
- Растяжка. «Тянемся к солнышку»: стоя, руки вверх, потянуться, затем мягко наклониться вперёд с прямой спиной.
- Межполушарное взаимодействие. «Зеркальные движения»: взрослый показывает простые движения, дети повторяют в зеркальном отражении (например, поднять левую руку — дети поднимают правую).

- Релаксация. «Травка на ветру»: стоя или лёжа, делать плавные покачивания телом, как травинки на ветру.

Март. «В джунглях». 21-24 занятие. 21-24 занятие

- Дыхание. «Трусливый зайчик»: короткие частые вдохи носом, как будто зайчик принюхивается к опасности.
- Растяжка. «Обезьянка»: наклоны в стороны, вперёд-назад, круговые движения плечами.
- Межполушарное взаимодействие. «Кузнечик»: прыжки с перекрёстными движениями рук и ног (можно выполнять на месте).
- Релаксация. «Бабочка на цветке»: закрыть глаза, представить, что на ладонке сидит бабочка, дышать спокойно и ровно.

Апрель. «Поход в горы». 25-28 занятие.

- Дыхание. «Горный воздух»: глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот со звуком «а-а-а».
- Растяжка. «Гора»: стоя прямо, руки вверх, тянуться макушкой к небу, затем мягко опуститься.
- Межполушарное взаимодействие. «Лезгинка» в упрощённом варианте: поочерёдно касаться правой рукой левого плеча и наоборот, добавляя лёгкие повороты корпуса.
- Релаксация. «Снежинка»: представить, что на ладошку упала снежинка, дышать медленно и спокойно, пока она не растает.

Май. «На море». 29-32 занятие.

- Дыхание. «Волны»: на вдохе поднимать руки вверх, на выдохе плавно опускать вниз, имитируя движение волн.
- Растяжка. «Дельфин»: лёжа на животе, поднимать грудь и руки, прогибаясь в спине (по возможности), затем мягко опускаться.
- Межполушарное взаимодействие. «Морские звёзды»: рисовать в воздухе одновременно двумя руками симметричные фигуры (круги, волны).
- Релаксация. «Песочный пляж»: закрыть глаза и представить тёплый песок под ногами, дышать ровно и спокойно.

Второй год обучения 5-6 лет

Сентябрь. «Путешествие на далёкий остров»

Занятие 1. Вводное: правила безопасности и «игровые договорённости», дыхательная разминка («Дыхание кролика»), растяжка («Морская звезда»).

Занятие 2. Простые перекрёстные движения («Перекрёстные шаги»), элементы баланса («Цапля»), релаксация («Снежинка»).

Занятие 3-4. Закрепление освоенных упражнений, введение «Ленивых восьмёрок», игровые эстафеты с элементами нейройоги, рефлексия через рисунок «Моё настроение».

Октябрь. «Кто живёт рядом с нами?»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия и пространственной ориентировки через образы животных.

Занятие 1. «Кошка просыпается» (гибкость и координация дыхания с движением), «Заяц» (растяжка, концентрация).

Занятие 2. «Ухо — нос» (межполушарное взаимодействие), усложнённые перекрёстные шаги под ритм.

Занятие 3-4. Сюжетные мини-сценки («Как звери готовятся к зиме»), включение пальчиковой гимнастики и простых кинезиологических упражнений («Колечки», «Кулак-ребро-ладонь»), завершение — релаксация «Гнездо».

Ноябрь. «По полям и лугам»

Цель: тренировка внимания, саморегуляции и крупной моторики.

Занятие 1. Дыхательные упражнения с визуализацией («Дуем на одуванчик»), растяжка задней поверхности ног («Будильник»).

Занятие 2. Упражнения на переключение внимания и скорость реакции («Земля — вода — воздух» с движениями), баланс на одной ноге с усложнениями.

Занятие 3-4. «Графический диктант телом» (ребёнок повторяет движения по словесной инструкции), сюжетная игра «Собираем урожай» с чередованием напряжения и расслабления, релаксация «Травка на ветру».

Декабрь. «В джунглях»

Цель: активизация зрительно-моторной координации, развитие воображения и эмоциональной регуляции.

Занятие 1. «Ленивые восьмёрки» с фиксацией взгляда, «Маятник» для стабилизации тонуса.

Занятие 2. Имитация движений разных животных с одновременным выполнением перекрёстных шагов.

Занятие 3-4. Командные задания на синхронизацию движений, подготовка мини-показа «Животные джунглей», релаксация «Под пальмой».

Январь. «Поход в горы»

Цель: укрепление самоконтроля, развитие произвольности и пространственных представлений.

Занятие 1. Разминка с чередованием «быстро/медленно», упражнения на осанку и вытяжение.

Занятие 2. «Лабиринт телом» (прохождение условного маршрута с поворотами и остановками по сигналу), работа с ритмом.

Занятие 3-4. Сюжетный комплекс «Восхождение на вершину», включение элементов телесной осознанности («Где сейчас мои руки/ноги?»), релаксация «На вершине».

Февраль. «На море»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие плавности движений и речевого дыхания.

Занятие 1. Дыхательная гимнастика («Волны дышат»), растяжка с образами моря.

Занятие 2. Координационные игры с мячами/мешочками (перекрёстные передачи), упражнения на плавность и замедление.

Занятие 3-4. Ролевая игра «Морское путешествие», релаксация «Плывём по волнам».

Март. «Прогулка по лесу»

Цель: интеграция навыков, развитие памяти и переключаемости внимания.

Занятие 1. Повтор ключевых упражнений в ускоренном и замедленном темпе.

Занятие 2. Задания на запоминание последовательности движений («Запомни и повтори»), работа в парах.

Занятие 3-4. Творческие мини-эстафеты, составление «своего комплекса» из 3–4 упражнений, релаксация «Лесные звуки».

Апрель. «Путешествуем по реке»

Цель: закрепление навыков саморегуляции, подготовка к завершающему этапу.

Занятие 1. Плавные перетекающие движения, дыхательные практики с визуализацией течения реки.

Занятие 2. Командные игры на синхронность, усложнённые варианты «Ленивых восьмёрок» и «Ухо-нос».

Занятие 3-4. Мини-спектакль «Путешествие по реке» (дети сами выбирают движения для разных сцен), релаксация «Берег реки».

Май. «Прогулка по лугу»

Цель: обобщение, демонстрация достижений, мягкое завершение курса.

Занятие 1. Повтор любимых упражнений, творческие задания на импровизацию.

Занятие 2. Подготовка итогового показа для родителей (короткая программа из 5–7 упражнений).

Занятие 3-4. Итоговая рефлексия (рисунки, рассказы «Что мне понравилось»), вручение символических сертификатов «Юный мастер нейройоги».

Третий год обучения. 6-7 лет.

Структура одного занятия (25–30 минут)

1. Вводная часть (3–4 минуты). Приветствие, настрой на занятие, правила группы. Короткая дыхательная разминка («Дыхание кролика»: 5–7 циклов быстрых вдохов носом и медленных выдохов ртом).

2. Разминка и мобилизация (5–7 минут). Суставная гимнастика и простые растяжки («Морская звезда», «Кошка просыпается»). Цель — снять мышечные зажимы, подготовить тело.

3. Основная часть (10–12 минут). 2–3 упражнения на межполушарное взаимодействие и внимание («Перекрёстные шаги», «Ленивые восьмёрки», «Ухо-нос»). Можно добавить одно кинезиологическое упражнение («Колечки» или «Кулак-ребро-ладонь»).

4. Игровая/сюжетная часть (5–7 минут). Мини-игра или короткая сценка по теме месяца, где дети используют уже знакомые упражнения в новом контексте.

5. Завершение и релаксация (3–5 минут). Спокойное дыхание, расслабление («Снежинка», «Травка на ветру» и т.п.), короткая рефлексия («Что сегодня было самым лёгким/трудным?»).

Октябрь. Тема: «Путешествие на далёкий остров»

Занятие 1-2: «Разминка путешественников» (простые растяжки, «кошка», «морская звезда»), дыхание «кролик» (короткие вдохи носом, медленный выдох), перекрёстные шаги.

Занятие 3-4: «Обитатели острова» (имитация движений животных: «лягушка», «аист», «собака»), глазодвигательное «глазки», мелкая моторика «сильные пальчики».

Ноябрь. Тема: «Кто живёт рядом с нами?»

Занятие 1-2: «Лесные звери» (двигательные цепочки: «зайчик прыгает», «медведь идёт»), «ленивые восьмёрки» для глаз и рук, скороговорка на артикуляцию.

Занятие 3-4: «Следы зверей» (координационные дорожки на полу, ходьба по линиям, балансировка), «ухо-нос» на переключение внимания, дыхательное «воздушный шарик».

Декабрь. Тема: «По полям и лугам»

Занятие 1-2: «Ветер и трава» (растяжка «трава на ветру», наклоны с дыханием), «перекрёстные шаги» с усложнением (марш вперёд), глазо двигательные «бабочка/стрекоза».

Занятие 3-4: «Собираем цветы» (мелкая моторика: «корзиночка», «цветочек»), функциональные задания на внимание («повтори ритм»), релаксация «полежим на лугу».

Январь. Тема: «В джунглях»

Занятие 1-2: «Обезьянки» (лазание/имитация на ковриках, «бревнышко», «обезьяна расчёсывается»), «полёт жука» (глазо двигательное), дыхание «горячий чай».

Занятие 3-4: «Джунгли и звуки» (двигательно-речевые цепочки, «кто летает?», «кто ползает?»), межполушарное «хлопки» (ритм + смена рук), релаксация «сбросим усталость».

Февраль. Тема: «Поход в горы»

Занятие 1-2: «Восхождение» (последовательные шаги, «всадник», «дерево»), «мост» (растяжка спины), «буквы» (рисование в воздухе).

Занятие 3-4: «Горные вершины» (баланс на одной ноге, «аист»), «продуваем двигатель» (дыхание), «маятник» (плавные наклоны).

Март. Тема: «На море»

Занятие 1-2: «Волны» (плавные движения руками, «лодочка»), «дельфины» (прыжки/перекаты), глазо двигательные «волны».

Занятие 3-4: «Морские сокровища» (поиск мелких предметов пальцами ног/рук, «морская звезда» на баланс), дыхательное «качаем лодку», релаксация «медуза».

Апрель. Тема: «Прогулка по лесу»

Занятие 1-2: «Тропинка» (ходьба по ограниченной линии, «пингвины», «медвежья походка»), «раздвигаем ветки» (растяжка плеч), «волки» (переключение темпа).

Занятие 3-4: «Лесные звуки» (слуховое внимание: «что услышал?», ритмические хлопки), «дерево дружбы» (групповое взаимодействие), релаксация «тишина леса».

Май. Тема: «Город и транспорт»

Занятие 1-2: «Светофор» (стоп-старт на внимание, «паровозик» в колонне), «руль» (координация рук), «вертолёт» (баланс).

Занятие 3-4: «Строители» (мелкая моторика «кирпичики», построение из мягких модулей), «бычок» (растяжка), релаксация «коврик-самолёт».

Календарный учебный график

Календарный учебный график

Номер занятия	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				всего
1 Модуль «Первый год обучения. 4-5 лет»	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2/П	32		
2 модуль «Второй год обучения. 5-6 лет».	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2/П	32	
3 модуль. «Третий год обучения. 6-7 лет»	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2/П	32	
Итого за период обучения																																96	
К – каникулы, П – промежуточная аттестация																																	

К – каникулы, П – промежуточная аттестация

5. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года — в мае.

Диагностика проводится по навыкам овладения различных видов заданий: простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики;

- массаж;
- глазодвигательные упражнения;
- артикуляционные упражнения;
- упражнения для развития мелкой и общей моторики;
- сложные растяжки;
- функциональные упражнения;
- скороговорки, дыхательные упражнения;
- релаксация.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели степени помощи, которую оказывает педагог детям при выполнении задания. Чем помощь меньше, тем выше самостоятельность.

6. Оценочные материалы

Протокол обследования

№	Ф. И. ребенка	массаж	Глазодвигательные упр	Артикуляционные упр	Сложные растяжки	Функциональные упр	Дыхательные упр	релаксация	Итог

Результаты диагностики уровня развития детей

Конец года:

Навык сформирован полностью _____ детей _____ %

Навык частично сформирован _____ детей _____ %

В стадии формирования _____ детей _____ %

Анализ исследования _____

Дата: _____

Подпись _____ / _____

7. Методические материалы

К методическому обеспечению программы относятся:

- Разработка сказочного сюжета для каждого комплекса упражнений;
- Разработка аудиосопровождения для каждого комплекса упражнений;
- Разработка методических рекомендаций по проведению занятий:

техника и последовательность выполнения упражнений;

• Разработка и проведение Мастер-классов для обучения заинтересованных специалистов проведению занятий по системе Нейройога и экспресс-диагностике по авторской методике;

• Разработка и проведение экспресс-диагностики детей для оценки результатов программы;

В процессе реализации программы с детьми дошкольного возраста широко используются современные методы и приемы обучения и воспитания. Широко используются, словесные, наглядный, практические методы обучения. Предполагается широкое применение современных образовательных технологий.

Педагогические технологии – технологии группового обучения, технология индивидуализации обучения, здоровьесберегающие технологии.

8. Условия реализации Программы

Материально-технические условия:

- физкультурный зал
- индивидуальные коврики

9. Список используемой литературы.

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М., 1985.
2. Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.
3. Гордеев В.И., Александрович Ю.С. Методы исследования развития ребенка: качество жизни (QOL) – новый инструмент оценки развития детей. – СПб.: Речь, 2001.
5. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми». - М., Айрис-пресс, 2021.
6. Кузнеченкова Светлана Олеговна. «Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья». «Полезные сказки и упражнения для родителей». – М.: 2013.
8. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.