


Департамент образования и молодежной политики Нефтеюганского района  
Нефтеюганское районное муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Утверждена МС  
Протокол № 1 от 04.07.2022г.

Утверждаю:  
И.о. директора НРМБУ ДО  
«Центр развития творчества детей  
и юношества»  
Г.Л. Дегтярева  
Приказ № 141-О  
от 06.07.2022 года



## Дополнительная общеразвивающая программа «Нейройога»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 4-8 лет  
срок реализации 1 год

Автор:  
педагог-психолог  
Л.С. Каюмова

пгт. Пойковский  
2022 год

## Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья детей, в том числе с трудностями в развитии, вызывает огромную озабоченность в современном обществе. Применение доступных, универсальных методов оздоровления и здоровьесбережения является важнейшим базисом в работе с детьми и подростками, имеющими серьезные психоневрологические трудности в развитии для их успешной реабилитации, обучения и социализации. В этой связи, применение теории и практики детской нейропсихологии, психофизиологии и психосоматики необходимы для понимания основ укрепления здоровья ребенка. Программа предлагает использовать систему Нейройоги в качестве универсального механизма реабилитации. Эта система является наиболее адекватным и единственно возможным способом помощи детям, нуждающимся в восстановлении нейро-психо-соматического здоровья.

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

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

*Актуальность программы* обусловлена тем, что использование нейропсихологического подхода в работе с дошкольниками и младшими школьниками 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, упражнения которой активизируют полноценную работу левого и правого полушария головного мозга, помогают управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью.

В основе каждого комплекса упражнений – сюжетные истории, которые превращают занятия нейройогой из простого выполнения упражнений в увлекательную игру. Это можно сравнить с театром, потому что каждое упражнение – это своеобразное представление, в котором можно побыть и огромным сильным драконом, и маленьким комариком на воздушном шарике.

*Новизна программы* заключается в том, что развитие познавательной и эмоционально-волевой сфер детей дошкольного и младшего школьного 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.

Если описывать суть методики, то нейройога представляет собой грамотное сочетание нейропсихокоррекционных упражнений и упражнений, позаимствованных из йоги.

Дополнительная общеразвивающая программа «Нейройога. От движения к познанию» отличается от других детских развивающих программ по следующим параметрам:

- программа универсальна, так как подходит всем детям, как здоровым, так и с трудностями в развитии;
- предполагает широкий возрастной охват; возможно применение программы для детей любых возрастных групп: от 4-х до 8 лет;
- упражнения программы просты в выполнении, хорошо закрепляются и создают наивысшую мотивацию к выполнению;
- каждый комплекс программы включает весь необходимый для развития мозга набор упражнений;
- в процессе выполнения упражнений программы происходит воздействие (и изменение в сторону улучшения) одновременно физической, интеллектуальной и эмоционально-коммуникативной сферы ребенка;
- программа включает аудио- и видео- сопровождение для комплексного воздействия на все каналы восприятия ребенка и наилучшего закрепления материала;
- методологическое обеспечение программы базируется на психолого-педагогической и нейропсихологической основах.

Данная программа является образовательной, развивающей.

Возраст обучающихся - от 4 до 8 лет.

Вид группы - профильный.

Состав группы - постоянный.

Наполняемость групп: 10-15 человек.

Форма обучения: очная.

Срок реализации: 1 год.

Форма занятий - групповая.

Количество учебных часов в год - 28 часов

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия – 30-40 минут.

### **Цель и задачи программы**

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

*Задачи программы:*

- Улучшение работы мозга;
- Развитие интеллектуальных способностей (речь, внимание, владение телом и т.д.);
- Гармоничное развитие психических функций организма;
- Снижение утомляемости, подготовка к высоким учебным нагрузкам.

*Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:*

- ~ улучшение психосоматического здоровья детей: повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно-мышечной структуры, улучшение работы внутренних органов;
- ~ повышение устойчивости нервной системы, и, как следствие: снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;
- ~ улучшение сна и аппетита;
- ~ улучшение поведения, повышение внимательности, усидчивости, умения организовать свою деятельность;

- ~ развитие интеллектуальной сферы ребенка и познавательной активности;
- ~ раскрытие творческого потенциала, выявление и целенаправленное развитие всех имеющихся у ребенка способностей;
- ~ активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания и т.д.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

### **Условия реализации программы**

*Материально – техническое обеспечение:*

Для групповых занятий требуется светлое проветриваемое помещение, с ковровым покрытием, размером не менее 30-35 кв.м., полностью соответствующее санитарным требованиям для работы

с детьми, наличие аудиосистемы и мультимедийного оборудования.

*Методическое обеспечение:*

- методические сборники,
- сборники диагностических материалов

## Учебно-тематический план

№ п.п	Название раздела или темы	Количество часов, в том числе			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Комплекс 1. «Путешествие на далекий остров».	5	-	5	Входной контроль
2	Комплекс 2. «Кто живет рядом с нами?»	4	-	4	Наблюдение - правильность выполнения
3	Комплекс 3. «По полям и лугам»	4	-	4	Наблюдение - правильность выполнения
4	Комплекс 4. «В джунглях»	3	-	3	Наблюдение – правильность выполнения
5	Комплекс 5. «Поход в горы»	4	-	4	Наблюдение – правильность выполнения
6	Комплекс 6. «На море-1»	4	-	4	Наблюдение – правильность выполнения
7	Комплекс 7. «На море-2»	4	-	4	Наблюдение – правильность выполнения
6	Итого	28	-	28	

## Содержание программы.

### Комплекс 1. «Путешествие на далекий остров».

<p><b>1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.</b> «Часики». «До свиданья». «Самолет». «Смотрим по сторонам». «Ушки зайчика». «Подъемный кран». «Тянемся к солнышку». «Потянемся-1».</p>	<p><b>2. Массаж.</b> «Молоток».</p>	<p><b>3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения</b> «Глазки».</p>	<p><b>4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.</b> «Кнопки»</p>	<p><b>5. Сложные растяжки</b> «Чемоданчик». «Заяц». «Кошка».</p>
<p><b>6. Функциональные упражнения.</b> «Четыре стихии».</p>	<p><b>7. Скороговорка.</b> «Трава». «На дворе трава на траве дрова, не руби дрова на траве двора».</p>	<p><b>8. Дыхательные упражнения.</b> Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. «Буквы». «Продуваем двигатели». «Воздушный шарик-1».</p>	<p><b>9. Релаксация.</b> «Пора отдохнуть».</p>	

### Комплекс 2. «Кто живет рядом с нами?»

<p><b>Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.</b> «Будильник». «Петушок». «Яблоко на тарелочке». «Утка». «Птички». «Большая лягушка». «Потянемся-2».</p>	<p><b>2. Массаж.</b> «Уточка».</p>	<p><b>3. Глазодвигательные и/или артикуляционные упражнения.</b> «Маленький птенчик».</p>	<p><b>4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.</b> «Лягушка»</p>	<p><b>5. Сложные растяжки.</b> «Собака». «Аист». «Ласточка». «Маятник».</p>
<p><b>6. Функциональные упражнения.</b> «Аисты и лягушки». «Аист». «Лягушки». «Кто летает?».</p>	<p><b>7. Скороговорка.</b> «Полкан».</p>	<p><b>8. Дыхательные упражнения.</b> «Воздушный шарик-2».</p>	<p><b>9. Релаксация.</b> «Тикают часики».</p>	

**Комплекс 3. «По полям и лугам»**

<b>Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.</b> «Бабочка». «Стрекоза». «Гусеница». «Чайник». «Потянемся-3».	<b>2. Массаж.</b> «Язычок».	<b>3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения</b> «Полет жука».	<b>4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.</b> «Ухо и нос».	<b>5. Сложные растяжки.</b> «Кузнечик». «Рубим дрова».
<b>6. Функциональные упражнения.</b> «Большая гусеница». «Пчелки».	<b>7. Скороговорка.</b> «Жук».	<b>8. Дыхательные упражнения.</b> «Горячий чай». «Воздушный шарик-3».	<b>9. Релаксация.</b> «Полежим на лугу».	

**Комплекс 4. «В джунглях»**

<b>Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.</b> «Обезьянки на дереве». «Бревнышко». «Сбросим усталость». «Потянемся-4».	<b>2. Массаж.</b> «Обезьяна расчесывается».	<b>3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения</b> «Задания слона».	<b>4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.</b> «Лезгинка».	<b>5. Сложные растяжки.</b> «Пальма». «Лев». «Кобра».
<b>6. Функциональные упражнения.</b> «Хлопки». «Слоник» «Слоник»	<b>7. Скороговорка.</b> «Шакал».	<b>8. Дыхательные упражнения.</b> «Ах!». «Воздушный шарик-4».	<b>9. Релаксация.</b> «Ковер-самолет».	

**Комплекс 5. «Поход в горы»**

<b>Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.</b> «Заводим мотор». «Сидячие шаги». «Горный баран». «Потянемся-5». «К солнцу».	<b>2. Массаж.</b> «Глазки».	<b>3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.</b> «Следим за орлом».	<b>4. Развитие общей и мелкой моторики.</b> «Репка».	<b>5. Сложные растяжки.</b> «Орел». «Здравствуй, полянка!».
<b>6. Функциональные упражнения.</b> «Ворота».	<b>7. Скороговорка.</b> «Виноград».	<b>8. Дыхательные упражнения.</b> «Воздушный шарик-5».	<b>9. Релаксация.</b> «Плещутся волны в озере».	

**Комплекс 6. «На море-1»**

<p><b>Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.</b> «Лодочка». «Волны». «Черепашка». «Пингвины». «Потянемся-6».</p>	<p><b>2. Массаж.</b> «Рыбки».</p>	<p><b>3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.</b> «Челюсть».</p>	<p><b>4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.</b> «Ладушки». «Ладушки».</p>	<p><b>5. Сложные растяжки</b> «Здравствуй, солнце». «Приветствие». «Полумесяц». «Лодка». «Черепашка».</p>
<p><b>6. Функциональные упражнения.</b> «Черепашка». «Кто плавает?».</p>	<p><b>7. Скороговорка.</b> «Водовоз».</p>	<p><b>8. Дыхательные упражнения.</b> «Надувная кукла». «Воздушный шарик-6».</p>	<p><b>9. Релаксация.</b> «Костер».</p>	
<b>Комплекс 7. «На море-2»</b>				
<p><b>Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.</b> «Медуза». «Змейки». «Катамаран». «Дельфины». «Цыпочки».</p>	<p><b>2. Массаж.</b> «Зевота».</p>	<p><b>3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.</b> «Глазки».</p>	<p><b>4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.</b> «Ладушки-2». «Клешня краба».</p>	<p><b>5. Сложные растяжки</b> «Краб». «Краб». «Парусник».</p>
<p><b>6. Функциональное упражнение.</b> «Вместе быстрее и веселее». «Вместе быстрее и веселее». «Море волнуется...».</p>	<p><b>7. Скороговорка.</b> «Краб крабу».</p>	<p><b>8. Дыхательные упражнения.</b> «Воздушный шарик-7».</p>	<p><b>9. Релаксация.</b> «Загораем».</p>	



## Оценка результатов деятельности

Метод диагностики – наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Задача диагностики – получить наиболее полную информацию об индивидуальных особенностях детей, на основании которой могут быть разработаны рекомендации по совершенствованию деятельности.

Диагностика проводится в возрастных группах с 4 до 8 лет 2 раза в год: в начале года и в конце по 5 бальной системе. Где 3 балл - удовлетворительно выполняет с помощью педагога, 5 баллов – выполняет отлично самостоятельно. На основании полученных результатов в начале учебного года педагог проектирует образовательную деятельность и планирует индивидуальную работу с теми детьми, которые требуют особой педагогической поддержки.

### Оценка результатов деятельности детей с 4 до 5 лет

№п/п	ФИ ребёнка	Параметры оценивания				
		1	2	3	4	5

1. Эмоциональность – умеет передавать разнообразную гамму чувств: радость, удивление, злость при выполнении задачи. Так же на дыхательных упражнениях оценивается разгрузка нервной системы или нервное напряжение, которое не поддаётся гармонизации.
2. Внимание – способен не отвлекаться от процесса движения
3. Память – способен повторить последовательность движений (3 движения подряд)
4. Координация, ловкость движений рук и ног при ходьбе, беге, подскоках.
5. Пластичность, гибкость – насколько мышцы поддаются упражнениям «растяжка».

### Оценка результатов деятельности детей с 5 до 8 лет

№п/п	ФИ ребёнка	Параметры оценивания				
		1	2	3	4	5

1. Эмоциональность – умеет передавать в мимике, жестах разнообразную гамму чувств исходя из содержания задачи и её исхода (получается/не получается) радость, страх, удивление, настороженность, восторг, тревогу; умеет выражать свои чувства не только в движении, но и в слове. Так же на дыхательных упражнениях оценивается разгрузка нервной системы или нервное напряжение, которое не поддаётся гармонизации.
2. Внимание – способен не отвлекаться от процесса движения, правильно выполнить композицию упражнения от начала и до конца
3. Память – способен запомнить последовательность движений (до 5 движений)
4. Координация, ловкость движений – умеет точно и правильно выполнять упражнения (в ходьбе, общеразвивающих движениях) с правильной координацией рук и ног).
5. Пластичность, гибкость – насколько мышцы поддаются упражнениям «растяжка»

### Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
<i>1 октября 2022 г.</i>	<i>22 мая 2023 г.</i>	28	28	<i>1 раз в неделю по 1 часу</i>

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	10	01	15.00 – 15.40	Вводное занятие	«Путешествие на далекий остров». «Часики».	1 час	№19	Входной контроль
2	10	08	15.00 – 15.40	Комбинированное занятие	«Путешествие на далекий остров». «До свиданья». «Самолет».	1 час	№19	
3	10	15	15.00 – 15.40	Комбинированное занятие	«Путешествие на далекий остров». «Смотрим по сторонам». «Ушки зайчика». «Подъемный кран».	1 час	№19	Текущий контроль Наблюдение Правильность выполнения основных движений
4	10	22	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«Путешествие на далекий остров». «Тянемся к солнышку».	1 час	№19	
5	10	29	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«Путешествие на далекий остров». «Потянемся-1».	1 час	№19	
6	11	05	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«Кто живет рядом с нами?». «Будильник». «Птички».	1 час	№19	
7	11	12	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«Кто живет рядом с нами?» «Петушок». «Утка».	1 час	№19	
8	11	19	15.00 – 15.40	Комбинированное занятие	«Кто живет рядом с нами?» «Яблоко на тарелочке».	1 час	№19	
9	11	26	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«Кто живет рядом с нами?» «Большая лягушка». «Потянемся-2».	1 час	№19	

10	12	03	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«По полям и лугам». «Бабочка».	1 час	№19
11	12	10	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«По полям и лугам». «Стрекоза».	1 час	№19
12	12	17	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«По полям и лугам». «Гусеница»	1 час	№19
13	12	24	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«По полям и лугам». «Чайник». «Потянемся-3».	1 час	№19
14	01	14	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«В джунглях». «Обезьянки на дереве».	1 час	№19
15	01	21	15.00 – 15.40	Комбинированное занятие	«В джунглях». «Бревнышко».	1 час	№19
16	01	28	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«В джунглях». «Сбросим усталость». «Потянемся-4».	1 час	№19
17	02	04	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«Поход в горы». «Заводим мотор».	1 час	№19
18	02	11	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«Поход в горы». «Сидячие шаги».	1 час	№19
19	02	18	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«Поход в горы». «Горный баран».	1 час	№19
20	02	25	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«Поход в горы». «Потянемся-5». «К солнцу».	1 час	№19
21	03	04	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«На море-1». «Лодочка». «Волны».	1 час	№19
22	03	11	15.00 – 15.40	Комбинированное занятие	«На море-1» «Черепашка».	1 час	№19
23	03	18	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«На море-1» «Пингвины».	1 час	№19
24	03	25	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«На море-1» «Потянемся-6».	1 час	№19
25	04	01	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«На море-2» «Медуза». «Змейки».	1 час	№19

26	04	08	15.00 – 15.40	Практическое занятие	«На море-2» «Катамаран».	1 час	№19	
27	04	15	15.00 – 15.40	Диагностическое занятие	«На море-2» «Дельфины».	1 час	№19	Итоговый контроль
28	04	22	15.00 – 15.40	Итоговое занятие	«На море-2» «Цыпочки».	1 час	№19	

### **Список используемой литературы.**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004
2. Семаго Н.Я. Методика 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. Хомская Е.Д. Нейропсихология.-СПб.: Питер,2007.-496с.
7. Цвынтарный В.В.Играем пальчиками — развиваем речь. — М.: Центрполиграф,2002.-32 с.

