

Структурное подразделение дошкольного образования
Муниципального автономного образовательного учреждения
Каменской средней общеобразовательной школы
(СП ДО МАОУ Каменской СОШ)

Принята
Решением пед. совета
Протоколом № 1
От « 28 » 08 20 25 г.

Согласовано
Заведующий СП ДО МАОУ
Каменской СОШ
_____ Л. Г. Шмидт
« 28 » 09 20 25 г.



Программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной
направленности «НейроФитнес»
(5-7 лет)

Срок реализации: 8 мес.

Руководитель кружка:

Педагог-психолог

Кондюкова М.А.

с. Каменка, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «НейроФитнес» разработана на основе дополнительной образовательной программы.

Методологической и теоретической основой определения содержания дополнительной общеразвивающей программы являются правовые акты Российской Федерации:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановление правительства РФ от 15.08.2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с двумя изменениями от 05.09.2019 г. № 470, от 30.09.2020г. № 533);
- ✓ Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее по тексту «Санитарные требования»).

В соответствии с основной идеей, программы нацеливают родителей и педагогов на полноценное общее развитие детей, их позитивную социализацию, для достижения необходимого уровня подготовки детей дошкольного возраста к обучению в школе.

Данная программа представляет собой систему организации образовательной деятельности педагога с воспитанниками в рамках образовательных областей «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

Программа описывает курс активизации полноценной работы правого и левого полушарий головного мозга у детей старшего дошкольного возраста, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

На данном этапе наш очень стремительно меняется наш современный мир. Запросы общества в целом таковы, что ребенок должен ориентироваться в нем и стараться быть успешным, быть готов воспринимать большой объем информации. Поэтому главной задачей для педагога становится развитие у ребенка не самих знаний, а развивать личность через формирование универсальных учебных действий, так же умение учиться.

На данный момент отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации, различными нарушениями в организме. Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий является использование образовательной кинезиологии.

Новизна программы «НейроФитнес» состоит в том, что при ее реализации на занятиях используются адаптированные кинезиологические упражнения (комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие), которые проводятся в игровой форме.

Кинезиология - это наука и практика о движении человеческого тела, о связи движения с формированием и работой головного мозга, о восприятии ощущений, о связи движения с эмоциональным состоянием, развитием познавательных функций, отношением к происходящим событиям.

Важной характеристикой является движений и упражнений по «НейроФитнесу», то, что они работают над оживлением «базового» опыта личности, в частности зрительного, слухового и чувственно - двигательного и поддерживают так называемые развивающие навыки. Все эти методы в комплексе создают уникальную программу всестороннего и полноценного развития высших психических функций ребенка, почву для успешной социализации развития мелкой и крупной моторики, саморегуляции и самоконтроля.

Цель программы «НейроФитнес» - формирование способности взаимодействия с собственным телом и развитие межполушарной связи у детей старшего дошкольного возраста через различные виды кинезиологических упражнений. Развитие и формирование

дефицитарных звеньев функциональных систем для предотвращения школьной дезадаптации.

Задачи программы:

Образовательные:

1. обучение методам саморегуляции и самоконтроля;
2. обучение концентрации внимания на предложенном материале;
3. формирование познавательного интереса.
4. расширение общих представлений об окружающем мире;

Развивающие:

1. развитие межполушарного взаимодействия;
2. развитие межполушарной специализации;
3. синхронизация работы полушарий;
4. развитие комиссур (межполушарных связей);
5. развитие способностей взаимодействия с собственным телом;
6. развитие мелкой моторики;
7. развитие памяти, внимания, мышления, речи.

Воспитательные:

1. формирование положительного опыта к здоровому образу жизни;
2. формирование положительного отношения к занятиям.

Задачи подготовительного курса:

1. помочь детям вжиться в позицию школьника;
2. обеспечить преемственность между дошкольным и начальным школьным образованием;
3. формировать различные знания об окружающем мире, стимулировать коммуникативную, познавательную, игровую активность детей в различных видах деятельности;
4. содействовать развитию умений и навыков, необходимых для успешного обучения в начальной школе.
5. развивать инициативу, любознательность, способность к творческому самовыражению;
6. обеспечить эмоциональное благополучие ребёнка, развивать его положительное самоощущение;
7. формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
8. развивать компетентность в сфере отношений к миру, людям, к себе, включать детей в различные формы сотрудничества (с взрослыми и детьми).

Данная программа предполагает проведение 1 занятия в неделю, продолжительностью 30 минут, что составляет 34 занятий.

Ожидаемые результаты освоения программы:

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

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

В ходе систематических занятий по программе «НейроФитнес» у ребёнка будет отмечаться: - оптимизация уровня активности, повышение уровня нейродинамики; общего состояния, - положительная динамика в развитии высших психических функций: сенсорной, моторной, мнестической сфер, внимания (контроль и регуляция своего поведения, концентрация внимания на предложенной деятельности), мышления, речи, квазипространственных представлений, создающих основу для успешного обучения ребенка в ДОУ и школе; - снизится уровень тревожности, стабилизируется эмоциональное состояние ребенка.

Занятия способствуют:

1. Развитию межполушарного взаимодействия;
2. Развитию памяти, внимания, пространственных представлений, моторики;
3. Оптимизации интеллектуальных процессов;
4. Коррекции проблем поведения, развитию саморегуляции;

5. Повышению умственной работоспособности;
6. Совершенствованию способности к концентрации внимания;
7. Развитию плавности, ритмичности, точности движений;
8. Развитию способностей к межличностному взаимодействию;
9. Стабилизации эмоционального фона;
10. Оздоровлению организма, мобилизации ресурсов;
11. Ребенок становится более самостоятельным и уверенным;
12. Легче налаживает отношения со сверстниками;
13. Повышается работоспособность;
14. Повышается самооценка ребенка;
15. Повышается развитие мелкой моторики, памяти, мышления, внимания;
16. Оптимизации мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;
17. Преодолению стеснительности, робости;
18. Лучше ориентируется в окружающем мире;
19. Повышается развитие двигательной и пространственной сферы;
20. Приобретает базу для успешной дальнейшей учебы в школе.
21. Происходит оздоровление организма за счет улучшения иммунитета;

Требования к результатам освоения «НейроФитнеса»:

1. Формирование операционального обеспечения вербальных и невербальных психических процессов: оптимизация и коррекция межполушарных взаимодействий и специализации правого и левого полушарий мозга.
2. Стабилизация и активация энергетического потенциала организма.
3. Формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции: оптимизация и абилитация функциональной роли лобных отделов мозга.
4. Повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов: оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга, формирование базиса подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий.

В конце учебного года, у ребенка произойдут изменения следующих функций в организме:

1. синхронизируется работа полушарий;
2. улучшатся возможности памяти и концентрация внимания;
3. улучшится мыслительная деятельность;
4. повысится стрессоустойчивость;
5. совершенствуются механизмы адаптации организма к внешней среде;
6. повысится выносливость к физическим и психологическим нагрузкам;
7. разовьются такие качества как ловкость, сила, гибкость.

Для достижения поставленных задач необходимо использовать следующие **комбинированные методы и приёмы** обучения:

1. Наглядный метод: демонстрация упражнения педагогом.
2. Словесный метод: объяснение.
3. Игровой метод.
4. Практический метод: выполнение упражнений и игр.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

группа детей от 5-ти до 7-ми лет

Срок обучения: 8 месяцев (34 занятия)

Продолжительность занятия – 30 мин.

№ п/п	Наименование темы блока	Частота проведения	Продолжительность упражнений

1	Улучшение мозгового кровообращения	на каждом занятии	5 мин
2	Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я»	на каждом занятии	8 мин
3	Развитие познавательных способностей	на каждом занятии	8 мин
4	Улучшение соматической сферы ребенка	на каждом занятии	4 мин
5	Улучшение саморегуляции	на каждом занятии	5 мин

Содержание работы освоения по программе «НейроФитнес».

Программа содержит следующие тематические блоки:

1. Улучшение мозгового кровообращения.

Проводимые начальной стадии каждого занятия упражнения направлены, в основном, на улучшение функционирования подкорковых структур, улучшения мозгового кровообращения, повышения работоспособности:

1. дыхательные упражнения;
2. самомассаж;
3. глазодвигательные упражнения.

2. Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я».

Большое внимание уделяется развитию мелкой моторики: многие упражнения проводятся с целью улучшения межполушарного взаимодействия. Виды деятельности, способствующие развитию мелкой моторики.

Пальчиковые игры и упражнения:

1. пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой;
2. сюжетные пальчиковые упражнения;
3. пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук.

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга.

Развитие крупной моторики – упражнения, формирующие сенсомоторные взаимодействия, координацию движений, ощущение границ своего тела и его положения в пространстве

3. Развитие познавательных способностей.

Познавательные способности – это хорошо развитые свойства познавательных процессов, которые обнаруживаются и развиваются в процессе деятельности. Используются все виды упражнений стимулирующих развитие произвольного внимания, памяти, речи, всех видов восприятия.

4. Улучшение саморегуляции.

Блоки упражнений направленные, на развитие саморегуляции ребенка:

1. Упражнения, направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сферы..
2. Упражнения, направленные на развитие произвольных движений и самоконтроля

3. Упражнения, направленные на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения.
4. В комплекс занятий направленных на развитие саморегуляции детей включены дыхательные упражнения, массаж, растяжки, упражнения на релаксацию и аутогенную тренировку.

5. Улучшение соматической сферы ребенка.

Улучшение состояния соматической сферы (общего физического состояния) ребенка происходит постепенно, когда улучшается функционирование мозговых структур, регулирующих работу внутренних органов, а также когда у ребенка повышается самоконтроль в сфере телесности.

Используются:

1. психогимнастика;
2. физические упражнения;
3. игры.

Материально-техническое и учебно – методическое обеспечение.

Занятия проводятся в просторном помещении с хорошим освещением с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил, с учетом возрастных особенностей ребёнка.

Для проведения занятий по профилю данной программы имеется следующее оборудование:

1. тактильно-развивающее оборудование;
2. спортивное оборудование.

Список используемой литературы:

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие/ Под ред Л. С. Цветковой. - М., 2001.
2. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. Практическое пособие. - АИРИС - пресс, 2014.
3. Наумова Н. В. Нейробика как здоровьесберегающая технология в образовательном процессе // Школьная педагогика. - 2016. - №2.
4. Марычева О. И., Габараева К. А. Гимнастика для ума. Сборник упражнений для активизации умственной деятельности. [Текст] / под ред. Рябовой О. А. – Карпогоры, 2020 – 20 с.
5. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. - М.: Генезис, 2010. - 474с.
6. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002.

Литература для педагога:

1. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход.
2. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов Т.Г. Визель. - М.: АСТ Астрель Транзиткнига, 2005. - 384, (16)с. - (Высшая школа).
3. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. - М., «Восхождение», 1997.
4. Дениннсон П. «Гимнастика мозга» - 2015г.
5. Журнал « Дошкольное воспитание» , 2005г № 3, №6, статьи Е. Плутаевой и П. Лосева «Развитие мелкой моторики у детей 6-7 лет.
6. Лазарев М.Л. Программа «Познай себя» - М., 1993г.
7. Лопухина К.С. Логопедия. Речь. Ритм. Движение – СПб., 1997г.
8. Кинякина О. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция: интенсив тренинг по развитию суперспособностей. – Москва: Эксмо, 2015 – 848 с.

9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако,
10. Краткий психологический словарь /Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М.,1985г.
11. Крупенчук О. И. Тренируем пальчики - развиваем речь! - СПб., 2009г.
12. Марычева О. И., Габараева К. А. Гимнастика для ума. Сборник упражнений
13. для активизации умственной деятельности. [Текст] / под ред. Рябовой О. А. –
14. Карпогоры, 2020 – 20 с.
15. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников-СПб., 2008г.
16. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей
17. дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.
18. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис,
19. 2008.-319с.
20. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦСфера,2001.
21. Сполдинг Дж. Обучение через движение - М., 1992г.
22. Ткаченко А. Физкульт минутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. – М.,2001г.
23. Ульева Е.А. 100 увлекательных игр для уверенности в себе. – М. : Мозаика-синтез,2016,-112 стр.
24. Хомская Е.Д. Нейропсихология .-СПб.: Питер,2007.-496с.
25. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3 -9 лет – М.,2003г;
26. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб, 1996г.
27. Чистякова М.И. Психогимнастика – М., 1995г.
28. Яковлев В.Г., Гриневский А.Н. Игры для детей – М.,1992г.

**Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «НейроФитнес»
для детей дошкольного возраста с 6 до 7 лет.**

Месяц	№	Тема	Кол-во часов	Содержание	Оборудования	Планируемая дата	Фактическая дата
ОКТАБРЬ	1	Знакомство	1 час	1. Упражнение «Знакомство». 2. Разминка. 3. Дыхательные упражнения «Выдох - вдох». 4. Самомассаж. 5. Глазодвигательные упражнения. 6. Упражнение-растяжка «Тянемся к солнышку». 7. Упражнения двигательного репертуара. 8. Упражнения на понимание частей тела. 9. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Фонарики». 10. Развитие взаимодействия между полушариями. 11. Упражнение «Жаба». 11. Релаксация «Осенний лист».	Кинезиологические мешочки с песком. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладочки и ножки».	03.10.2025	
	2		1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения 5. Упражнение-растяжка «Тянемся к солнышку». 6. Упражнения двигательного репертуара «Скалолаз». 7. Формирование пространственных представлений «Выше-ниже». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладочки и ножки».	10.10.2025	

			и зрительно - моторной координации «Кулачок-ладошка» 9. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Кольцо». 10. Релаксация «В огороде».		
3	Правила и техника безопасности	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «На вдохе подъем руки». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения «Прикосновения» 5. Упражнение-растяжка «Глянемся к солнышку». 6. Упражнения двигательного репертуара «Лодочка». 7. Упражнения для формирования пространственных представлений «Сзади –спереди». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Змейка». 9. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Гусак – курочка – петух». 10. Релаксация «В саду».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладони и ножки».	17.10.2025

4.	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «На вдохе подъём руки и ноги». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения «Пол, нос, потолок». 5. Упражнение-растяжка «Качалка». 6. Упражнения двигательного репертуара «Скалолаз». 7. Упражнения для формирования пространственных представлений «Предлоги». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Жучок». 9. Развитие взаимодействия между полшарами. Упражнение «Ухо – нос». 10. Релаксация «Дерево».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладони и ножки».	24.10.2025	
5	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения «Пол, нос, потолок». 5. Упражнение-растяжка «Качалка». 6. Упражнения двигательного репертуара «Выше - ниже», «Запомни и покажи». 7. Формирование пространственных представлений «Встань рядом, повтори движение». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Кулак-ребро-ладонь». 9. Развитие взаимодействия между полшарами. Упражнение «Зеркальное отражение». 10. Релаксация «Вешалка».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Стол, стулья. Ортоковрики «Ладони и ножки».	31.10.25	

НОВЫЙ	6.	Базовые упражнения	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох – вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. «Пол, нос, потолок». 5. Упражнение-растяжка «Качалка». 6. Упражнения двигательного репертуара. «Робот» (двигательный диктант). 7. Формирование пространственных представлений «Встань рядом, повтори движение». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Алмаз». 9. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Солнце – забор – камень». 10. Релаксация «Минута тишины».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладонки и ножки».	07.11.2025	
	7.		1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «На вдохе подъем руки и ноги». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Лежа. Самостоятельно. Рот закрыт. 2 уровня 5. Упражнение-растяжка «Лодочка». 6. Упражнения двигательного репертуара. «Скалолаз». 7. Формирование пространственных представлений «Встань рядом, повтори движение». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Кулачки танцуют». 9. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Цепочка». 10. Релаксация «Кукла».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладонки и ножки».	14.11.2025	

	8.	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения Дыхание с задержкой. Счёт «1,2,3,4,5,6,7». Поднятие разноимённых руки и ноги на вдохе. 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Лёжа. Самостоятельно. Рот открыт, язык высунут. 2 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Лодочка». 6. Формирование пространственных представлений «Повтори позу». 7. Упражнения двигательного репертуара «Выше - ниже», «Запомни и покажи». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Угол». 9. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Ножницы – собака – лошадка». 10. Релаксация «Мыльные пузыри».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладони и ножки».	21.11.2025	
--	----	-------	--	--	------------	--

9.		1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох – вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык высунут. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Лодочка». 6. Формирование пространственных представлений «Зеркало». 7. Упражнения для формирования пространственных представлений «Предлоги». 8. Упражнения двигательного репертуара. «Робот» (двигательный диктант). 9. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Блины». 10. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Фонарики». 11. Релаксация «Птички».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладолжки и ножки».	28.11.2025	
----	--	-------	--	--	------------	--

ДЕКАБРЬ	10	Движение	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Дыхание через одну ноздрю». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается за глазами. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Росток». 6. Формирование пространственных представлений «Зеркало» 7. Упражнения двигательного репертуара «Скалолаз». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Стулечик». 9. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Симметричные рисунки». 10. Релаксация «Спящий котенок».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладонки и ножки».	05.12.2025	
	11		1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Росток». 6. Упражнения двигательного репертуара «Непослушный робот». 7. Формирование пространственных представлений «Путаница». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Воздушные восьмёрки». 9. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Кулак – ребро – ладонь». 10. Релаксация «Зайки».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладонки и ножки».	12.12.2025	

12	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Сигнальщик». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 3 уровня 5. Упражнение-растяжка «Росток». 6. Упражнения двигательного репертуара «Скалолаз». 7. Формирование пространственных представлений «Распорядок дня». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Гости». 9. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Кольцо». 10. Релаксация «Снежинки».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладшки и ножки».	19.12.2025	
13	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Руки вперед, вверх, в стороны, вниз». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Восьмёрки. С помощью взрослого. Сидя. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Гусеница». 6. Упражнения двигательного репертуара «Выше - ниже», «Запомни и покажи». 7. Формирование пространственных представлений «Найди предмет». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Перекрёстные шаги». 9. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Заяц – коза – вилка». 10. Релаксация «Горка».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладшки и ножки».	26.12.2025	

ЯНВАРЬ	14	Ориентация в пространстве	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Рука вперёд, вверх, в стороны, вниз». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Сидя. Самостоятельно. Рот закрыт. 2 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Гусеница». 6. Упражнения двигательного репертуара «Сова». 7. Формирование пространственных представлений «Предлоги - 1». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Вертушка». 9. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Кошка». 10. Релаксация «Кулачки».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладшки и ножки».	09.01.2026	
	15.		1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Руки вперёд, двигаются ладони». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Сидя. Самостоятельно. Рот закрыт. 2 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Гусеница». 6. Упражнения двигательного репертуара «Скалолаз». 7. Формирование пространственных представлений «Заехать, выехать, подбехать». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Ухо-нос». 9. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Лягушка». 10. Релаксация «Ковёр - самолёт».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладшки и ножки».	16.01.2026	

	16		1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Кулак – ладонь вперёд». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Стоя. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Сова». 6. Упражнения двигательного репертуара «Качалочка» 7. Формирование пространственных представлений «Изучаем предлоги – 2». 8. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Молоток-пила». 9. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Замок». 10. Релаксация «Моряки».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладони и ножки».	23.01.2026	
	17		1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Кулак – палец». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Сова». 6. Упражнения двигательного репертуара «Лодочка». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Частокол». 8. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Кольцо». 9. Упражнение «Логические кондовки». 10. Релаксация «Лимон».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладони и ножки».	30.01.2026	

ФЕВРАЛЬ	18	Развитие функций кинетики	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надувать живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Сова». 6. Упражнения двигательного репертуара «Короткое бревнышко». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Путаница». 8. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Флажок – рыбка – лодочка». 9. Упражнение на развитие памяти «Цепочка слов». 10. Релаксация «Огени».	06.02.2026	
	19	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надувать живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Ганемся к солнышку». 6. Упражнения двигательного репертуара «Качалочка». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Что сначала, что потом?». 8. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Мельница». 9. Упражнение «Кто больше увидит и запомнит?». 10. Релаксация «Солдаты».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладочки и ножки».	13.02.2026	

20	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Тянемся к солнышку». 6. Упражнения двигательного репертуара «Скалолаз». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Зайчик - ножницы». 8. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Гриб – полянка». 9. Упражнение «Гропинка». 10. Релаксация «Солнечные зайчики».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладочки и ножки».	20.02.2026	
21		1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Тянемся к солнышку». 6. Упражнения двигательного репертуара «Короткое бревнышко». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Алмаз». 8. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Лезгинка». 9. Упражнение «Цветок, дерево, фрукт». 10. Релаксация «Игра с песком».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладочки и ножки».	27.02.2026	

МАРТ	22	Чередовани е	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Брёвнышко». 6. Упражнения двигательного репертуара «Качалочка». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Кулачок-ладошка». 8. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Кошка». 9. Упражнение «Отгадай вопрос». 10. Релаксация «Цветок».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладонки и ножки».	06.03.2026	
	23		1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Брёвнышко». 6. Упражнения двигательного репертуара «Перекрестные четверенки». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Змейка». 8. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Защитная коза – вилка». 9. Упражнение «Прямой счет». 10. Релаксация «Птички».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладонки и ножки».	13.03.2026	

24	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Брёвнышко». 6. Упражнения двигательного репертуара «Скалолаз». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Блины». 8. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Ножницы – собака – лошадка». 9. Упражнение «Закончи предложение». 10. Релаксация «Медвежатка».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладшки и ножки».	20.03.2026	
25.	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Качалка». 6. Упражнения двигательного репертуара «Качалочка». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Молоток-пила». 8. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Печочка». 9. Упражнение «Логические печочки». 10. Релаксация «Ледяные фигуры».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладшки и ножки».	27.03.2026	

АПРЕЛЬ	26.	Развитие навыков	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надувать живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Качалка». 6. Упражнения двигательного репертуара «Короткое бревношко». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Угол». 8. Развитие взаимодействия между полусферами. Упражнение «Зеркальное отражение». 9. Упражнение «Поиск противоположных предметов». 10. Релаксация «Подснежник».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладшки и ножки».	03.04.2026	
	27.		1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надувать живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Качалка». 6. Упражнения двигательного репертуара «Лодочка». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Жучок». 8. Развитие взаимодействия между полусферами. Упражнение «Зеркальное отражение». 9. Упражнение «Поиск противоположных предметов». 10. Релаксация «Подснежник».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладшки и ножки».	10.04.2026	

28	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надувать живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения. Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Гусеница». 6. Упражнения двигательного репертуара «Скалолаз». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Молоток». 8. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Ухо – нос». 9. Упражнение «Алфавитная игра». 10. Релаксация «Пылесос».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладочки и ножки».	17.04.2026	
29	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надувать живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Гусеница». 6. Упражнения двигательного репертуара «Качалочка». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Лезгинка». 8. Развитие взаимодействия между полушариями. Упражнение «Флажок – рыбка – лодочка». 9. Упражнение «Отгадай». 10. Релаксация «Росток».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладочки и ножки».	24.04.2026	

МАЙ	30	Упражнения на координацию	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Гусеница». 6. Упражнения двигательного репертуара «Короткое бревнышко». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Ухо-нос». 8. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Жаба». 9. Упражнение «Обратный счет». 10. Релаксация «Бабочки».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладонки и ножки».	08.05.2026	
	31		1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Лодочка». 6. Упражнения двигательного репертуара «Лодочка». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Перекрёстные шаги». 8. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Гусак – курочка – петух». 9. Упражнение на развитие памяти «Печочка слов» 10. Релаксация «Облака».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладонки и ножки».	15.05.2026	

32	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Лодочка». 6. Упражнения двигательного репертуара. «Скалолаз». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Путаница». 8. Развитие взаимодействия между полусферами. Упражнение «Солнце – забор – камень». 9. Упражнение «Кто больше увидит и запомнит?». 10. Релаксация «Летучие качели».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладшки и ножки».	22.05.2026	
33	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Лодочка». 6. Упражнения двигательного репертуара. «Короткое бревнышко». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Фонарики». 8. Развитие взаимодействия между полусферами. Упражнение «Частокол». 9. Упражнение «Тропинка». 10. Релаксация «Отдых на море».	Кинезиологические мешочки с песком. Балансир. Гимнастические коврики. Ортоковрики «Ладшки и ножки».	29.05.2026	

34	1 час	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения «Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот». 3. Самомассаж. 4. Глазодвигательные упражнения Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. 5. Упражнение-растяжка «Росток». 6. Упражнения двигательного репертуара «Качалочка». 7. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно - моторной координации «Стульчик». 8. Развитие взаимодействия между полшариками. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь». 9. Упражнение «Отгадай». 10. Релаксация «Волшебный сон».	Кинезиологические мешочки с песком. Гимнастические коврики. Массажные мячи. Ортоковрики «Ладони и ножки».		
ИТОГО: 34 часа					