

Комитет образования и науки администрации Новокузнецка
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 238»
(МБДОУ «Детский сад № 238»)

ул. Грдины, д.20-А

e-mail: detsadvvkz238@mail.ru

тел. 8(3843) 32-02-03

ИНН/КПП 4217023459/421701001

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от 31.08.2023г

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 31.01.2023г

УТВЕРЖДЕНА
заведующим МБДОУ
«Детский сад № 238»
Сепп М.А.
Приказ № 68/2-О
от 01.09.2023г

Сепп Марина
Александров
на

Подписано цифровой
подписью: Сепп
Марина Александровна
Дата: 2023.09.29
16:15:32 +07'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НЕЙРОФИТНЕС ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
педагог-психолог
Широких Татьяна Юрьевна

Новокузнецкий городской округ, 2023г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы по обучению и развитию.	
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Содержание Программы.	3
1.3. Планируемые результаты.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
2.3. Методические материалы.....	12
Список литературы.....	13

Приложение

1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Нейрофитнес для дошкольников» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).
- «Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБ ДОУ «Детский сад № 238».

Программа разработана для освоения обучающимися в возрасте от 5 до 7 лет.

Актуальность.

Нейрофитнес – это комплекс специально разработанных многофункциональных упражнений для естественного и безопасного развития умственных и физических способностей обучающихся.

Программа направлена на тренировку вестибулярного аппарата, развитие координации движений, ощущения тела в пространстве, чувства равновесия, ловкости, межполушарного взаимодействия, мозжечковой активности, в результате которой повышается концентрация внимания, совершенствуется восприятие и мыслительные способности, стимулируется память, развивается речь.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Программа стартового уровня освоения содержания.

Адресат программы. По программе занимаются дети в возрасте 5-7 лет. Набор свободный, отбор детей по уровню способностей не ведется.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество учебных часов в год: 32. Общее количество занятий в год может варьироваться в том случае, когда дни проведения занятий совпадают с праздничными днями или при наличии других обстоятельств.

Формы обучения – очная, форма организации обучения – занятие.

Режим занятий.

Занятия организуются в очной форме 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: старшая группа - 25 мин; подготовительная группа – 30 мин.

Цель программы: развитие умственных и физических способностей обучающихся.

Задачи:

1. Развивать координацию движений, ощущения тела в пространстве, чувство равновесия, ловкости.
2. Тренировать вестибулярный аппарат.
3. Развивать межполушарное взаимодействие, мозжечковую активность.
4. Совершенствовать восприятие, мыслительные способности, память, внимание.
5. Формировать произвольную регуляцию и контроль поведения.

Отличительной особенностью Программы является то, что на занятиях используются специальное оборудование: рокеборды, нейровосьмерки, полушарные доски и специальные кинезиологические упражнения.

1.2. Содержание Программы.

Учебно-тематический план.

5-6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: организация пространства; правила техники безопасности, знакомство с рокебордом, базовый комплекс упражнений.	1	0,5	0,5	
2.	Раздел 1: Тело и пространство. Комплекс дыхательных, двигательных, релаксационных упражнений, растяжки.	19	0,5	18,5	Динамическое наблюдение
2.1.	Тема: Статическое и динамическое равновесие.	4	0,5	3,5	
2.2.	Тема: Баланс и дыхательные упражнения.	5		5	
2.3.	Тема: Баланс и растяжки.	5		5	
2.4.	Тема: Баланс и перекрестные движения	5		5	
3.	Раздел 2: Баланс, нейровосьмерки и межполушарные доски. Зрительно-двигательная координация и контроль.	11	0,5	10,5	Динамическое наблюдение
3.1.	Тема: Глазодвигательные упражнения и нейровосьмерки.	5	0,5	4,5	
3.2.	Тема: Межполушарные доски	3		3	
3.3.	Тема: Координация движений в парах.	3		3	
4.	Раздел 3: Подведение итогов.	1	0,5	0,5	Опрос и динамическое наблюдение
	Итого	32	2	30	

6-7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Организация пространства; правила техники безопасности, базовые упражнения на рокеборде.	1	0,5	0,5	
2.	Раздел 1: Тело и пространство. Комплекс дыхательных, двигательных, релаксационных упражнений, растяжки.	15	0,5	14,5	Динамическое наблюдение
2.1.	Тема: Статическое и динамическое равновесие.	2	0,5	1,5	
2.2.	Тема: Баланс и дыхательные упражнения.	3		3	
2.3.	Тема: Баланс и растяжки.	2		2	
2.4.	Тема: Баланс и перекрестные движения	4		4	
2.5.	Тема: Баланс и позовые упражнения	2		2	
2.5.	Тема: Баланс и энергезирующие упражнения.	2		2	
3.	Раздел 2: Баланс, нейровосьмерки и межполушарные доски. Зрительно-двигательная координация и контроль.	15	0,5	14,5	Динамическое наблюдение
3.1.	Тема: Глазодвигательные упражнения и нейровосьмерки.	5	0,5	4,5	
3.2.	Тема: Межполушарные доски	5		5	
3.3.	Тема: Координация движений в парах.	5		5	
4.	Раздел 3: Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Опрос и динамическое наблюдение
	Итого	32	2	30	

Содержание учебно-тематического плана

Дети 5-6 лет

Вводное занятие. – 1 час.

Организация пространства; правила техники безопасности, знакомство с рокебордом, базовый комплекс упражнений.

Раздел 1. Тело и пространство.

Комплекс дыхательных, двигательных, релаксационных упражнений, растяжки.

Тема: Статическое и динамическое равновесие. – 3 часа.

Учить сохранять равновесие в статической позе и в движении на рокеборде. Учить расслаблять и напрягать определенные группы мышц. Развивать мелкую моторику и внимание через выполнение кинезиологических упражнений.

Тема: Баланс и дыхательные упражнения. – 5 часов.

Учить диафрагмальному дыханию, контролировать дыхание в статической и в динамической позе. Развивать мелкую моторику и внимание через выполнение кинезиологических упражнений. Учить приемам релаксации.

Тема: Баланс и растяжки. – 4 часа.

Учить делать упражнение на растяжение мышц. Продолжать учить сохранять равновесие в статической позе и в движении на рокеборде, приемам релаксации, развивать мелкую моторику и внимание через выполнение кинезиологических упражнений.

Тема: Баланс и перекрестные движения. – 4 часа.

Учить делать перекрестные и односторонние движения тела. Продолжать учить сохранять равновесие в статической позе и в движении на рокеборде, приемам релаксации, развивать мелкую моторику и внимание через выполнение кинезиологических упражнений. Продолжать учить делать упражнение на растяжение мышц.

Раздел 2: Баланс, нейровосьмерки и межполушарные доски.

Зрительно-двигательная координация и контроль.

Тема: Глазодвигательные упражнения и нейровосьмерки. – 4 часа.

Учить делать упражнения с нейровосьмеркой в статической позе и в движении на рокеборде. Учить выполнять глазодвигательные упражнения. Продолжать учить сохранять равновесие в статической и динамической позе, приемам релаксации.

Тема: Межполушарные доски – 4 часа.

Учить выполнять упражнения на межполушарных досках в статической позе и в движении на рокеборде. Продолжать учить сохранять равновесие в статической и динамической позе, выполнять глазодвигательные упражнения, приемам релаксации.

Тема: Координация движений в парах. – 6 часов.

Учить сохранять баланс и соотносить темп выполнения движений с партнером. Развивать координацию и контроль движений в соответствии с ритмом.

Итоговое занятие. – 1 час.

Подведение итогов курса занятий.

Дети 6-7 лет

Вводное занятие. – 1 час.

Организация пространства; правила техники безопасности базовый комплекс упражнений.

Раздел 1. Тело и пространство.

Комплекс дыхательных, двигательных, релаксационных упражнений, растяжки.

Тема: Статическое и динамическое равновесие. – 3 часа.

Продолжать учить сохранять равновесие в статической позе и в движении на рокеборде. Продолжать учить расслаблять и напрягать определенные группы мышц. Развивать мелкую моторику и внимание через выполнение кинезиологических упражнений.

Тема: Баланс и дыхательные упражнения. – 3 часа.

Продолжать учить диафрагмальному дыханию, контролировать дыхание в статической и в динамической позе. Развивать мелкую моторику и внимание через выполнение кинезиологических упражнений. Продолжать учить приемам релаксации.

Тема: Баланс и растяжки. – 2 часа.

Учить делать упражнение на растяжение мышц с контролем дыхания. Продолжать учить сохранять равновесие в статической позе и в движении на рокеборде, приемам релаксации, развивать мелкую моторику и внимание через выполнение кинезиологических упражнений.

Тема: Баланс и перекрестные движения – 4 часа.

Продолжать учить сохранять равновесие в статической позе и в движении на рокеборде, приемам релаксации, развивать мелкую моторику и внимание через выполнение кинезиологических упражнений. Продолжать учить делать упражнение на растяжение мышц, с контролем дыхания, перекрестные и односторонние движения тела.

Тема: Баланс и позовые упражнения. – 2 часа.

Учить выполнять позовые упражнения. Продолжать учить сохранять равновесие в статической позе и в движении на рокеборде, приемам релаксации, развивать мелкую моторику и внимание через выполнение кинезиологических упражнений. Продолжать учить делать упражнение на растяжение мышц, с контролем дыхания, перекрестные и односторонние движения тела.

Тема: Баланс и энергезирующие упражнения. – 2 часа.

Учить выполнять энергезирующие упражнения, основанные на точечном массаже. Продолжать учить сохранять равновесие в статической позе и в движении на рокеборде, приемам релаксации, развивать мелкую моторику и внимание через выполнение кинезиологических упражнений. Продолжать учить делать упражнение на растяжение мышц, с контролем дыхания, перекрестные и односторонние движения тела.

Раздел 2: Баланс, нейровосьмерки и межполушарные доски.

Зрительно-двигательная координация и контроль.

Тема: Глазодвигательные упражнения и нейровосьмерки. – 4 часа.

Продолжать учить сохранять равновесие в статической и динамической позе, приемам релаксации. Продолжать учить делать упражнения с нейровосьмеркой в статической позе и в движении на рокеборде, выполнять глазодвигательные упражнения.

Тема: Межполушарные доски. – 4 часа.

Продолжать учить сохранять равновесие в статической и динамической позе, выполнять глазодвигательные упражнения, приемам релаксации, выполнять упражнения на межполушарных досках в статической позе и в движении на рокеборде.

Тема: Координация движений в парах. – 6 часов.

Учить сохранять баланс и соотносить темп выполнения движений с партнером. Развивать координацию и контроль движений в соответствии с ритмом. Учить выполнять упражнения с нейровосьмеркой в парах.

Итоговое занятие. – 1 час.

Подведение итогов курса занятий.

1.3. Планируемые результаты

К концу обучения **основными результатами** у детей **5-6** лет должны стать:

- развитие координации движений, ощущения тела в пространстве, чувства равновесия, ловкости;
- развитие вестибулярного аппарата;
- развитие межполушарного взаимодействия, мозжечковой активности;
- развитие памяти, внимания, пространственных представлений, мелкой и крупной моторики;
- развитие восприятия, мыслительных способностей, памяти, внимания.
- формирование произвольной регуляции и контроля поведения.

К концу обучения **основными результатами** у детей **6-7** лет должны стать:

- совершенствование координации движений, ощущения тела в пространстве, чувства равновесия, ловкости;
- совершенствование вестибулярного аппарата;
- совершенствование межполушарного взаимодействия, мозжечковой активности;
- совершенствование памяти, внимания, пространственных представлений, мелкой и крупной моторики;
- совершенствование восприятия, мыслительных способностей, памяти, внимания.
- совершенствование произвольной регуляции и контроля поведения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№	Возраст/ год обучения	Длительность одного занятия	Количество лет обучения	Количество недель в год	Количество дней в неделю	Количество часов в год	Режим занятий
1	5-6 лет	25 мин	1 год обучения	32	1	32	12 часовое пребывание детей, кроме выходных и праздничных дней (07.00-19.00)
2	6-7 лет	30 мин	1 год обучения	32	1	32	12 часовое пребывание детей, кроме выходных и праздничных дней (07.00-19.00)

Условия реализации программы

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале, который соответствует требованиям, определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, в том числе:

- к зданию и помещениям;
- отоплению, вентиляции и т.д.;
- к площади образовательного помещения;
- к санитарному состоянию и содержанию помещений.
Соответствует требованиям пожарной безопасности.

Оснащённость образовательного процесса

- рокеборды;
- нейровосьмерки;
- межполушарные доски;
- мешочки с песком;
- мячи;
- музыкальный центр.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма аттестации – проведение открытого занятия для родителей «Наши достижения».

Оценочные материалы - карта освоения Программы.

Оценочные материалы

5-6 лет

Высокий уровень – проявляет интерес к новым упражнениям. Следит за осанкой. сохраняет равновесие в статической позе и в движении на рокеборде. Может расслаблять и напрягать определенные группы мышц. Выполняет кинезиологические упражнения, в том числе и перекрестные движения, одновременно с раскачиванием на рокеборде, контролирует дыхание в статической и в динамической позе. Прокатывает шарик по нейровосьмерке, раскачиваясь на рокеборде. Выполняет упражнения на межполушарных досках в статической позе и в движении на рокеборде. Соотносит темп выполнения движений с партнером. Координирует движения в соответствии с ритмом.

Средний уровень – самостоятельно правильно выполняет упражнения по предварительному показу педагога. Активно осваивает новые упражнения. Равновесие на рокеборде сохраняется. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Выполняет кинезиологические упражнения, в том числе и перекрестные движения, одновременно с раскачиванием на рокеборде медленном темпе, контролирует дыхание в статической позе. Прокатывает шарик по нейровосьмерке в статической позе. Выполняет упражнения на межполушарных досках в статической позе. Соотносит темп выполнения движений с партнером. С трудом координирует движения в соответствии с ритмом.

Низкий уровень – допускает ошибки при выполнении упражнений. Плохо сохраняет равновесие на рокеборде. Выполняет упражнения по показу педагога. Не контролирует осанку. С трудом контролирует дыхание. Прокатывает шарик по нейровосьмерке с помощью педагога. Выполняет упражнения на межполушарных досках в статической позе с помощью педагога. Не соотносит темп выполнения движений с партнером. Не координирует движения в соответствии с ритмом.

6-7 лет

Высокий уровень – уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Следит за осанкой, сохраняет равновесие в статической позе и в движении на рокеборде. Умеет расслаблять и напрягать определенные группы мышц. Выполняет кинезиологические упражнения, в том числе перекрестные движения, позовые и энергезирующие упражнения одновременно с раскачиванием на рокеборде, контролирует дыхание в статической и в динамической позе. Прокатывает шарик по нейровосьмерке, раскачиваясь на рокеборде. Выполняет упражнения на межполушарных досках в статической позе и в движении на рокеборде. Соотносит темп в движений с партнером, выполняет упражнения с нейровосьмеркой в парах. Координирует движения в соответствии с ритмом.

Средний уровень – без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Сохраняет равновесие в статической позе и в движении на рокеборде. Умеет расслаблять и напрягать определенные группы мышц. Выполняет знакомые кинезиологические упражнения одновременно с раскачиванием на рокеборде, новые упражнения, в том числе перекрестные движения, позовые и энергезирующие упражнения выполняет при помощи педагога. Контролирует дыхание в статической позе. Прокатывает шарик по нейровосьмерке, раскачиваясь на рокеборде с помощью педагога. Выполняет упражнения на межполушарных досках в статической позе. Соотносит темп в движений с партнером, выполняет упражнения с нейровосьмеркой в паре с педагогом. Координирует движения в соответствии с ритмом.

Низкий уровень – не замечает ошибок в технике выполнения. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. Непродолжительно сохраняет равновесие на рокеборде. Не контролирует осанку. С трудом контролирует дыхание. Прокатывает шарик по нейровосьмерке в статической позе в паре с педагогом. Выполняет упражнения на межполушарных досках в статической позе с помощью педагога. Не координирует движения в соответствии с ритмом.

Диагностический инструментарий

Для выявления результатов достижений каждого ребенка используется педагогическое наблюдение. Результаты фиксируются в таблице. Уровни освоения программы описаны в пункте Планируемые результаты.

Диагностическая карта освоения Программы

№	Ф.И. ребенка	Равновесие на рокеборде	Нейровосьмерки	Межполушарные доски	Кинезиологические упражнения	Работа в парах	Уровень

Высокий уровень (В)

Средний уровень (С)

Низкий уровень (Н)

2.2. Методические материалы

В ходе коррекционно-развивающей работы по программе «Нейрофитнес для дошкольников» используются игры и упражнения, которые направлены: на развитие координации движений, ловкости, чувства равновесия, тренировку вестибулярного аппарата, развитие межполушарного взаимодействия, мозжечковой активности, совершенствование восприятия, мыслительных способностей, памяти, внимания, формирование произвольной регуляции поведения.

Одно и то же упражнение обычно используется в ходе 2-3 занятий, но на каждом этапе в него вводится элемент усложнения. Может измениться задача или материал.

Для активизации внимания и организации детей в структуру занятия введены «ритуалы» приветствия и прощания.

Задания в начале программы выполняются детьми индивидуально, затем вводится работа в парах и в кругу.

Музыкальное сопровождение занятий используется для развития чувства ритма и умения выполнять движения в заданном ритме.

Дополнительно к основному оборудованию используются мешочки с песком, маленькие мячи, су-джоки.

Список литературы.

1. Гоникман Э. – Даосские лечебные жесты. Терапия самоспасения. [Электронный ресурс]: Режим доступа: [<https://libking.ru/books/sci-medicine-alternative/1093213-emma-gonikman-daosskie-lechebnye-zhesty-terapiya-samospaseniya.html>]
2. Зуев В.И. Волшебная сила растяжки. М.,1993.
3. Колганова В. С., Пивоварова Е. В. Нейропсихологические занятия с детьми. [Текст] / В. С. Колганова, Е. В. Пивоварова. – М. : Айрис-пресс, 2015. – 416 с.
4. Семенович А. В. Комплексная нейропсихологическая коррекция. [Электронный ресурс]: Режим доступа: [<https://infourok.ru/semenovich-av-kompleksnaya-neyropsihologicheskaya-korrekcija-2696442.html>]
5. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. [Текст] / А.Л. Сиротюк. М. : ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
6. Таштандинова, Ю. П. Кинезиологические методы в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников и младших школьников / Ю. П. Таштандинова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 24 (128). – С. 523-526. – [Электронный ресурс]: Режим доступа: [<http://moluch.ru/archive/128/35542/>]
7. Чистякова М. И. Психогимнастика. /Под ред. М. И. Буянова. 2-е изд. – М. : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
8. Шанина Г. Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие / Г. Е. Шанина – М. : Просвещение, 2012. – 87 с.
9. Нейропсихологи с СибБордом – примеры упражнения для развития. [Электронный ресурс]: Режим доступа: [<https://waldorfboard.com/blogs/blog/neyropsiholog-s-sibbordom>]

Календарно-тематическое планирование
для детей старшей группы (5-6 лет)

№ п/ п	Раздел / вид изобразительной деятельности / тема	Количество часов		Месяц	Содержание/ Дидактические игры и упражнения
		практика	теория		
1	Вводное занятие. Организация пространства; правила техники безопасности, знакомство с рокебордом, базовый комплекс упражнений.	0,5	0,5	октябрь	1. Приветствие, разминка. 2. Вводная беседа о том что такое нейрофитнес. 3. Знакомство с рокебордом. 4. Разучивание базовых упражнений на рокеборде. 5. Подвижная игра. 6. Дыхательные упражнения. 7. Прощание.
2	Раздел 1. Тело и пространство Тема: Статическое и динамическое равновесие.	3		октябрь,	1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения для развития равновесия в динамической позе и на рокеборде. 3. Упражнения на рокеборде. 4. Кинезиологические упражнения. 5. Упражнения на напряжение и расслабление мышц 6. Прощание.
3	Раздел 1. Тело и пространство. Тема: Баланс и дыхательные упражнения.	5		ноябрь	1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Кинезиологические упражнения. 4. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. 5. Дыхательные упражнения. 6. Релаксация. 7. Прощание.

4	Раздел 1. Тело и пространство. Тема: Баланс и растяжки.	4		декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Кинезиологические упражнения. 4. Упражнения на напряжение и расслабление, растяжение мышц. 5. Дыхательные упражнения. 6. Релаксация. 7. Прощание.
5	Раздел 1. Тело и пространство. Тема: Баланс и перекрестные движения	4		январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Перекрестные кинезиологические упражнения. 4. Упражнения на напряжение и расслабление, растяжение мышц. 5. Дыхательные упражнения. 6. Релаксация. 7. Прощание.
6	Раздел 2: Баланс, нейровосьмерки и межполушарные доски. Тема: Глазодвигательные упражнения и нейровосьмерки.	4		февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Кинезиологические упражнения. 4. Упражнения нейровосьмеркой. 5. Глазодвигательные упражнения. 6. Упражнения на растяжение мышц. 7. Дыхательные упражнения. 8. Релаксация. 9. Прощание.

7	<p>Раздел 2: Баланс, нейровосьмерки и межполушарные доски.</p> <p>Тема: Межполушарные доски</p>	4		март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Упражнения с межполушарными досками. 4. Рисование двумя руками в воздухе. 5. Упражнения с нейровосьмеркой. 6. Глазодвигательные упражнения. 7. Упражнения на растяжение мышц. 8. Дыхательные упражнения. 9. Релаксация. 10. Прощание.
8	<p>Раздел 2: Баланс, нейровосьмерки и межполушарные доски.</p> <p>Тема: Координация движений в парах.</p>	6		апрель, май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде в парах и в кругу. 3. Упражнения на рокебордах в соответствии с заданным ритмом 4. Упражнения с нейровосьмеркой в парах. 5. Упражнения на растяжение мышц. 6. Дыхательные упражнения. 7. Релаксация. 8. Прощание.
9	<p>Итоговое занятие.</p>	0,5	0,5	май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде в парах и в кругу в сочетании с кинезиологическими упражнениями. 3. Упражнения с межполушарными досками. 4. Упражнения с нейровосьмеркой в парах. 5. Заключительная беседа о том что такое нейрофитнес. 6. Дыхательные упражнения. 7. Релаксация. 8. Прощание.
	Всего часов	32			

**Календарно-тематическое планирование
для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

№ п/ п	Раздел / вид изобразительной деятельности / тема	Количество часов		Месяц	Содержание/ Дидактические игры и упражнения
		практика	теория		
1	Вводное занятие. Организация пространства; правила техники безопасности, знакомство с рокебордом, базовый комплекс упражнений.	0,5	0,5	октябрь	1. Приветствие, разминка. 2. Вводная беседа о том что такое нейрофитнес. 3. Знакомство с рокебордом. 4. Разучивание базовых упражнений на рокеборде. 5. Подвижная игра. 6. Дыхательные упражнения 7. Прощание.
2	Раздел 1. Тело и пространство Тема: Статическое и динамическое равновесие.	3		октябрь,	1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения для развития равновесия в динамической позе и на рокеборде. 3. Упражнения на рокеборде. 4. Кинезиологические упражнения. 5. Упражнения на напряжение и расслабление мышц 6. Прощание.
3	Раздел 1. Тело и пространство. Тема: Баланс и дыхательные упражнения.	3		ноябрь	1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Кинезиологические упражнения. 4. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. 5. Дыхательные упражнения. 6. Релаксация. 7. Прощание.
4	Раздел 1. Тело и пространство. Тема: Баланс и растяжки.	2		ноябрь	1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Кинезиологические упражнения. 4. Упражнения на напряжение и расслабление, растяжение мышц. 5. Дыхательные упражнения. 6. Релаксация. 7. Прощание.

5	Раздел 1. Тело и пространство. Тема: Баланс и перекрестные движения	4		декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Перекрестные кинезиологические упражнения. 4. Упражнения на напряжение и расслабление, растяжение мышц. 5. Дыхательные упражнения. 6. Релаксация. 7. Прощание.
6	Раздел 1. Тело и пространство. Тема: Баланс и позовые упражнения	2		январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Позовые кинезиологические упражнения. 4. Упражнения на напряжение и расслабление, растяжение мышц. 5. Дыхательные упражнения. 6. Релаксация. 7. Прощание.
7	Раздел 1. Тело и пространство. Тема: Баланс и энергизирующие упражнения.	2		январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Энергизирующие кинезиологические упражнения. 4. Упражнения на напряжение и расслабление, растяжение мышц. 5. Дыхательные упражнения. 6. Релаксация. 7. Прощание.
8	Раздел 2: Баланс, нейровосьмерки и межполушарные доски. Тема: Глазодвигательные упражнения и нейровосьмерки.	4		февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Кинезиологические упражнения. 4. Упражнения нейровосьмеркой. с 5. Глазодвигательные упражнения. 6. Упражнения на растяжение мышц. 7. Дыхательные упражнения. 8. Релаксация. 9. Прощание.

9	<p>Раздел 2: Баланс, нейровосьмерки и межполушарные доски.</p> <p>Тема: Межполушарные доски</p>	4		март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде. 3. Упражнения с межполушарными досками. 4. Рисование двумя руками в воздухе. 5. Упражнения с нейровосьмеркой. 6. Глазодвигательные упражнения. 7. Упражнения на растяжение мышц. 8. Дыхательные упражнения. 9. Релаксация. 10. Прощание.
10	<p>Раздел 2: Баланс, нейровосьмерки и межполушарные доски.</p> <p>Тема: Координация движений в парах.</p>	6		апрель, май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде в парах и в кругу. 3. Упражнения с нейровосьмеркой в парах. 4. Упражнения на растяжение мышц. 5. Дыхательные упражнения. 6. Релаксация. 7. Прощание.
11	<p>Итоговое занятие.</p>	0,5	0,5	май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, разминка. 2. Упражнения на рокеборде в парах и в кругу. 3. Упражнения с межполушарными досками. 4. Упражнения с нейровосьмеркой в парах. 5. Дыхательные упражнения. 6. Заключительная беседа о том что такое нейрофитнес. 7. Релаксация. 8. Прощание.
	Всего часов	32			