

**Частное образовательное учреждение
«Дошкольного и дополнительного образования детей «От А до Я»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ЧОУ «От А до Я»
Протокол № 1 от «29» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ЧОУ «От А до Я»
_____ Е.Л. Рассалова
Приказ № 1 от «29» сентября 2026 г.

Подписано цифровой подписью: ЧОУ
"ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ "ОТ А ДО Я"
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 29 Сентябрь 2026 г. 10:55:03
DN: ИИН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru, ОГРН=1047707030513,
C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва, STREET="ул. Неглиная, д. 23",
O=Федеральная налоговая служба, CN=Федеральная налоговая
служба

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«НЕЙРОТРЕНИНГ»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 учебный год (9 месяцев)
Форма обучения: очная

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Нормативно-правовая основа
 - 1.3. Направленность, адресат, срок и режим реализации
 - 1.4. Актуальность программы
 - 1.5. Цель и задачи
 - 1.6. Принципы реализации
 - 1.7. Планируемые результаты
2. Содержательный раздел
 - 2.1. Основные направления нейротренинга
 - 2.2. Структура занятия
 - 2.3. Формы и методы работы
 - 2.4. Требования безопасности и границы программы
 - 2.5. Взаимодействие с родителями
3. Организационный раздел
 - 3.1. Режим и объем занятий
 - 3.2. Учебный план
 - 3.3. Календарно-тематическое планирование
 - 3.4. Педагогическая диагностика и оценка динамики
 - 3.5. Материально-техническое обеспечение
 - 3.6. Кадровое обеспечение
 - 3.7. Методическое обеспечение

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Нейротренинг» предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Программа направлена на развитие познавательных процессов, двигательной и зрительно-моторной координации, пространственных представлений, способности к переключению и удержанию внимания, произвольной регуляции и самоконтролю.

Программа разработана на основе направлений деятельности педагога-психолога ЧОУ «От А до Я». В исходной рабочей программе значимое место занимают развитие восприятия, внимания, памяти и мышления, зрительно-пространственных функций, общей и мелкой моторики, ритмического чувства, переключения движений, зрительно-моторной координации и предпосылок учебной деятельности. Эти направления сохранены и объединены в самостоятельный развивающий курс.

Термин «нейротренинг» используется в программе как название комплекса развивающих двигательно-когнитивных упражнений. Программа не является медицинской, не предусматривает диагностику или лечение заболеваний и не заменяет медицинскую, клиническую психологическую или нейропсихологическую помощь.

1.2. Нормативно-правовая основа

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ЧОУ «Дошкольного и дополнительного образования детей «От А до Я»;
- локальные нормативные акты ЧОУ, регулирующие дополнительное образование, охрану жизни и здоровья воспитанников и оказание платных образовательных услуг.

1.3. Направленность, адресат, срок и режим реализации

Параметр	Характеристика
Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Направленность	социально-гуманитарная
Возраст обучающихся	5-7 лет
Срок реализации	1 учебный год (9 месяцев)
Форма обучения	очная
Форма организации	подгрупповая, 4-6 детей; индивидуальная поддержка при необходимости
Периодичность	1 раз в неделю
Продолжительность занятия	25 минут
Объем	36 занятий за учебный год

Конкретные дни и время занятий определяются расписанием ЧОУ. При необходимости содержание и интенсивность упражнений адаптируются педагогом-психологом с учетом индивидуальных особенностей, работоспособности и эмоционального состояния ребенка.

1.4. Актуальность программы

Старший дошкольный возраст связан с интенсивным развитием произвольного внимания, памяти, зрительно-пространственных представлений, двигательного планирования и способности действовать по правилу. Эти функции являются важными предпосылками успешного участия ребенка в организованной деятельности и дальнейшего школьного обучения.

Сочетание движения, ритма, зрительно-моторных заданий, игр на переключение и последовательность позволяет сделать развивающую работу динамичной и доступной детям. Программа строится в игровой форме и не ориентирована на достижение одинаковых нормативов всеми обучающимися.

1.5. Цель и задачи

Цель программы - развитие познавательных, моторных и регуляторных предпосылок учебной деятельности у детей 5-7 лет средствами игровых двигательно-когнитивных упражнений.

Задачи программы:

- развивать устойчивость, концентрацию, распределение и переключение внимания;
- развивать зрительную и слуховую память, способность удерживать и воспроизводить последовательности;
- совершенствовать зрительно-пространственное восприятие и ориентировку в пространстве и на листе;
- развивать зрительно-моторную координацию, общую и мелкую моторику;
- развивать способность выполнять разнонаправленные, последовательные и перекрестные движения;
- формировать чувство ритма, темпа и способность действовать по звуковому и зрительному сигналу;
- развивать планирование действий, контроль импульсивной реакции, самоконтроль и способность завершать задание;
- развивать мыслительные операции: сравнение, классификацию, сериацию, установление закономерностей и причинно-следственных связей;
- поддерживать эмоциональную устойчивость, уверенность в собственных возможностях и готовность сотрудничать со сверстниками.

1.6. Принципы реализации

- возрастная адекватность и игровая форма;
- индивидуализация нагрузки и темпа;
- постепенное усложнение от простого движения к сочетанию двигательной и когнитивной задачи;
- чередование активности и коротких восстановительных пауз;
- приоритет психологической и физической безопасности;
- положительное подкрепление и отсутствие сравнения детей между собой;
- систематичность и повторяемость упражнений при вариативности игрового сюжета.

1.7. Планируемые результаты

К окончанию освоения программы ребенок в соответствии со своими индивидуальными возможностями:

- дольше удерживает внимание на задании и точнее следует инструкции;
- быстрее переключается между двумя правилами или способами действия;
- воспроизводит более длинные зрительные, слуховые и двигательные последовательности;
- лучше ориентируется в схеме собственного тела, пространстве и на листе бумаги;
- демонстрирует более точную зрительно-моторную координацию и согласованность движений;
- выполняет ритмические и последовательные движения по образцу и сигналу;
- использует простые приемы самоконтроля: остановиться, проверить правило, исправить ошибку;
- решает доступные задачи на классификацию, закономерности, аналогии и причинно-следственные связи;
- спокойнее относится к затруднению и дольше сохраняет готовность продолжать работу.

Результаты не являются клиническими показателями и не используются для постановки диагнозов. Оценивается индивидуальная динамика ребенка в процессе освоения программы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные направления нейротренинга

Направление	Содержание
1. Схема тела и пространственная ориентировка	Правая и левая стороны тела, направления движения, расположение предметов относительно себя и друг друга, ориентировка на плоскости.
2. Общая моторика и координация	Баланс, согласование движений рук и ног, перекрестные и разнонаправленные движения, смена позы и направления по сигналу.
3. Зрительно-моторная координация	Графомоторные дорожки, копирование узоров, лабиринты, соединение движения руки со зрительным контролем.
4. Ритм и последовательность	Повторение ритмических рисунков, двигательных серий, последовательностей действий и событий.
5. Внимание и переключение	Игры на поиск, выбор по правилу, торможение автоматической реакции, переключение между условиями.
6. Память	Зрительные, слуховые и двигательные игры на запоминание, узнавание и воспроизведение последовательностей.
7. Мышление	Сравнение, классификация, исключение лишнего, аналогии, закономерности, причинно-следственные связи.
8. Саморегуляция	Правило «стоп - подумай - сделай - проверь», дыхательные и короткие расслабляющие упражнения, завершение деятельности и рефлексия.

2.2. Структура занятия

Часть	Время	Содержание
1. Вход в занятие	2-3 мин	Приветствие, короткая настройка, правило занятия, дыхательное или ритмическое упражнение.
2. Двигательный блок	6-7 мин	Баланс, координация, переключение движений, работа по сигналу.
3. Зрительно-пространственный и графомоторный блок	5-6 мин	Лабиринты, схемы, узоры, копирование, задания на пространство.
4. Когнитивный блок	6-7 мин	Внимание, память, последовательности, классификация, логические задания.
5. Завершение	2-3 мин	Спокойное упражнение, обсуждение результата, фиксация индивидуального успеха.

2.3. Формы и методы работы

- двигательные игры по показу и по словесной инструкции;
- игры на смену правил и торможение импульсивной реакции;
- ритмические упражнения, хлопки, шаговые и двигательные последовательности;
- зрительно-пространственные задания, лабиринты, схемы и графические диктанты в игровой форме;
- конструирование, мозаика, головоломки и настольно-печатные игры;
- задания на запоминание предметов, картинок, звуков и движений;
- парные и подгрупповые задания на согласование действий;
- дыхательные и расслабляющие упражнения.

2.4. Требования безопасности и границы программы

- Упражнения выполняются в свободном безопасном пространстве, без резких ударных нагрузок и травмоопасных элементов.
- Двигательная нагрузка дозируется с учетом возраста и текущего состояния ребенка.
- При признаках выраженного утомления, головокружения, боли или эмоционального неблагополучия упражнение прекращается.

- Программа не содержит лечебных манипуляций, медицинских процедур и клинических методов диагностики.
- При выраженных трудностях развития педагог-психолог рекомендует родителям обратиться к профильным специалистам; программа не заменяет специализированную помощь.

2.5. Взаимодействие с родителями

- информирование родителей о целях и содержании программы;
- обсуждение индивидуальной динамики без сравнительных рейтингов;
- рекомендации коротких игровых упражнений для дома;
- консультации по организации режима, внимания и самостоятельности ребенка;
- итоговое обсуждение достижений и зон дальнейшего развития.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим и объем занятий

Программа реализуется в течение 9 месяцев. Занятия проводятся один раз в неделю по 25 минут. Общий объем - 36 занятий. При пропусках и изменениях календаря последовательность тем может корректироваться без изменения целей, задач и основных содержательных линий программы.

3.2. Учебный план

№	Раздел	Количество занятий
1	Схема тела, пространство и базовая координация	5
2	Баланс, двусторонняя и перекрестная координация	5
3	Ритм, последовательность и переключение движений	4
4	Зрительно-моторная координация и графомоторика	5
5	Внимание и исполнительный контроль	5
6	Зрительная и слуховая память	4
7	Логические операции и закономерности	4
8	Саморегуляция и интегративные задания	4
	Итого	36

3.3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Занятий	Основное содержание
Сентябрь	4	Знакомство и правила. Схема тела. Правая/левая стороны. Игры «повтори движение», «замри по сигналу», простые дорожки и лабиринты.
Октябрь	4	Баланс и координация. Движения по направлению, изменение темпа, перекрестные движения, согласование рук и ног.
Ноябрь	4	Ритм и последовательность. Повторение хлопков и шаговых серий, двигательные цепочки, работа по двум сигналам.
Декабрь	4	Зрительно-пространственные функции. Копирование узоров, части и целое, мозаики, конструирование по схеме, ориентировка на листе.
Январь	4	Внимание и переключение. Поиск по правилу, «стоп-сигнал», смена инструкции, задания с помехами, проверка результата.
Февраль	4	Память. Зрительные ряды, слуховые последовательности, двигательная память, восстановление порядка событий.
Март	4	Мышление. Классификация, четвертый лишний, простые аналогии, закономерности, причинно-следственные связи.
Апрель	4	Саморегуляция и планирование. Выполнение многошаговой инструкции, правило «стоп - подумай - сделай - проверь», командные задания.
Май	4	Интегративные нейротренинговые игры. Сочетание движения, памяти, внимания и логики. Итоговое наблюдение и рекомендации семье.

3.4. Педагогическая диагностика и оценка динамики

Оценка проводится педагогом-психологом в форме наблюдения и игровых заданий в начале и в конце реализации программы. Она используется только для индивидуализации образовательной работы и не является медицинской или клинической диагностикой.

Наблюдаемая функция	Примеры показателей
Устойчивость и переключение внимания	следование инструкции, смена правила, способность завершать задание
Зрительная и слуховая память	объем доступной последовательности, точность воспроизведения
Зрительно-пространственные функции	ориентировка на листе, копирование, схема тела и направления
Зрительно-моторная координация	точность движения по образцу, графомоторные дорожки
Двигательное программирование	последовательность движений, переключение и остановка по сигналу
Ритм	воспроизведение простого ритмического рисунка
Мышление	классификация, аналогии, закономерности, причинно-следственные связи
Саморегуляция	умение ждать сигнал, проверять себя, исправлять ошибку, принимать помощь

Результаты фиксируются в рабочей документации педагога-психолога в описательной форме. Балльные рейтинги, публичное сравнение и выводы о медицинском состоянии ребенка не используются.

3.5. Материально-техническое обеспечение

- кабинет педагога-психолога или иное спокойное помещение с зоной для занятий за столом и свободным местом для движения;
- детская мебель, доска или магнитная поверхность;
- мячи, мешочки, обручи, напольные ориентиры, балансировочные и координационные материалы безопасного типа;
- мозаики, конструкторы, головоломки, пазлы, настольно-печатные развивающие игры;
- карточки, последовательности, сюжетные изображения, лабиринты, графические дорожки;
- карандаши, бумага, счетный и раздаточный материал;
- аудиоматериалы для ритмических и релаксационных упражнений при необходимости.

В исходной рабочей программе педагога-психолога ЧОУ предусмотрены развивающие игры на мышление, внимание, память и воображение, конструкторы, головоломки, мозаики, настольно-печатные игры и сенсорные материалы. Эти ресурсы могут использоваться при реализации «Нейротренинга».

3.6. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог-психолог, квалификация которого соответствует требованиям к педагогической деятельности и позволяет осуществлять развивающую работу с детьми дошкольного возраста. Педагог действует в пределах профессиональной компетентности и соблюдает требования психологической этики, конфиденциальности и охраны жизни и здоровья детей.

3.7. Методическое обеспечение

Методическую основу программы составляют материалы педагога-психолога ЧОУ «От А до Я» и игровые упражнения на развитие внимания, памяти, мышления, зрительно-пространственных функций, моторной координации, ритма и саморегуляции.