

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025, № 1

«ПРИНЯТО»

С учетом мотивированного мнения совета родителей
(законных представителей) несовершеннолетних
обучающихся Протокол от 28.08.2025, № 1

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга
Е.О. Максимова
приказ от 29.08.2025, № 42/1-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
(ПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ УСЛУГА)
«НЕЙРОФИТНЕС»

Возраст учащихся: 3-4 года,
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Семенова Юлия Александровна,
Педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург
2025

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Максимова Елена Олеговна,
Директор

19.09.25 14:59 (MSK)

Сертификат 00FBCAB5E32A0CA2688F8787039B2B7ADF

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
Направленность:.....	3
Актуальность:.....	3
Адресат:.....	3
Объем и срок освоения:.....	4
Уровень освоения:.....	4
Цель программы:.....	4
Задачи:.....	4
Принципы по формированию программы.....	5
Организационно – педагогические условия реализации:.....	6
Форма проведения дополнительной образовательной деятельности:	6
Содержание программы.....	9
Структура организации образовательного процесса по дополнительному образованию.....	9
Прогнозируемые результаты освоения программы.....	10
Материально-техническое оснащение	10
Учебный план.....	11
Календарно-тематическое планирование для младшей группы	11
Календарно-учебный график	12
Методические и оценочные материалы	12
Список литературы:.....	13

1. Пояснительная записка.

Предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассматривает физкультурно-спортивную деятельность для детей дошкольного возраста.

Направленность: физкультурно- спортивная.

Актуальность: Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

В основе нейрофитнеса лежат кинезиологические упражнения, которые улучшают мыслительную деятельность, навыки организации, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию и творческому самовыражению, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма, способствуют общей координации тела и улучшению осанки.

Адресат: Дети от 3 до 4 лет.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчивоактивное отношение к окружающему. Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). Одним из основных компонентов развития двигательной сферы ребенка является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении

физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10- 15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным. В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально - ритмическим движениям).

Объем и срок освоения:

Объем и срок реализации дополнительной образовательной программы
Данная рабочая программа рассчитана на один учебный год (64 часа).

Уровень освоения:

Ознакомительный уровень.

Цель программы: Укрепления здоровья детей, формирование базовых навыков, развитие волевых качеств, улучшение функционирования центральной нервной системы, повышение продуктивности протекания психических процессов.

Задачи:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-4
- профилактика плоскостопия;
- профилактика сколиоза
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 3-4 (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об нейрофитнесе;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Принципы по формированию программы

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Организационно – педагогические условия реализации:

Язык реализации: Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма проведения дополнительной образовательной деятельности:

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности воспитанников: индивидуально - групповая;

Формы проведения образовательной деятельности: занятие-игра.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятия составляет:

Один год обучения	Дети 3-4 лет	Младший дошкольный возраст	15 минут
-------------------	--------------	----------------------------	----------

Вид детской группы:

Группа детей имеет постоянный состав.

Особенности набора детей:

Набор детей производится в свободном порядке по заявлению родителей (законных представителей).

Количество детей по годам обучения

Занятия проводятся по группам. Наполняемость – до 15 человек, что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми. Основной формой работы с детьми является *занятие*, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

Особенности реализации:

Модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебных планов.

Содержание программы.

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — 15 минут. Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию обучающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций. Вторая (основная) часть тренировки состоит из различных упражнений, направленных на развитие ловкости, координации, гибкости, силы и скорости у детей.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей. Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Так же ожидается, привить ребенку привычку следить за своей осанкой и поддерживать ее в правильном положении. Развитие чувство ритма, координации движений, равновесия, умение согласовывать свои движения с музыкой. Все это будет способствовать здоровью ребенка, его физическому и умственному развитию.

Структура организации образовательного процесса по дополнительному образованию.

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы: дети 3- 4 года.

Формы занятий: групповые.

Формы работы: очная.

Срок освоения программы: 1 год

Формы организации образовательного процесса: групповые

Режим занятий: 2 раза в неделю по 15 минут

Прогнозируемые результаты освоения программы

1. Формирование правильной осанки;
2. Укрепление костно-мышечного корсета;
3. Улучшение музыкальной и двигательной памяти и чувство ритма;
4. Повышение уровня двигательной активности;
5. Рост интереса к занятиям по физической культуре;
6. Формирование осознанного отношения к укреплению своего здоровья.

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал.
2. Массажные мячи, ребристые дорожки, массажные коврики, полусферы, ортопедические коврики, массажные островки и т.д.
3. Теннисные мячи
4. Координационная лесенка
5. Музыкальный центр
6. Гимнастические маты.
7. Гимнастическая скамейка.
8. Дуги для подлезания.
9. Обручи.
10. Скакалки.
11. Мячи.
12. Гимнастические палки

Учебный план

№ п/п	Наименование услуги (программы)	Возраст	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	«Нейрофитнес»	3-4	2	8	64

Календарно-тематическое планирование для младшей группы

Темы занятий	<i>Октябрь</i>	<i>Ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>
Вводное занятие	1							
Оздоровительная гимнастика	8	1						
Предметная ловкость		6	4					
Координация			6	4				
Стретчинг				2	6			
Телесная ловкость					1	5		
Ритм, согласованность движений						4	8	
Скорость								8

*длительность академического часа для детей 3-4 лет не более 15 минут.

Всего 64 занятий.

Календарно-учебный график

1. Дата начала учебного года: 01 октября.
2. Дата окончания учебного года: 31 мая.
3. Продолжительность учебного года: 32 недели, 64 часа в год.
4. Дата начала занятий: 01 октября.
5. Режим занятий: 2 раза в неделю по 15 минут, во вторую половину дня. Занятия проводятся как совместная деятельность педагога с детьми.
6. Набор детей: программа рассчитана на детей без физических нарушений. Набор проходит по заявлению родителей (законных представителей) детей.
7. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: открытый урок

Методические и оценочные материалы

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес.

Объект мониторинга: Личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Нейрофитнес».

Методы мониторинга:

- Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.
- Тест по определению прироста показателей физических качеств.

Список литературы:

- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практ. пособие. М., 2007.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2015
- Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2007г.
- Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2015