

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 года № 1

«УТВЕРЖДЕНО»

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

«ПРИНЯТО»

С учетом мотивированного мнения  
Совета родителей (законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол от 28.09 2025, № 1

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

Возраст учащихся: 4-5 лет

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  |
| 2. Содержание программы.....                                        | 9  |
| Прогнозируемые результаты освоения программы.....                   | 10 |
| 3. Материально-техническое оснащение .....                          | 10 |
| 4. Учебный план.....                                                | 11 |
| Календарно-тематическое планирование для средней группы.....        | 11 |
| Календарно-учебный график .....                                     | 12 |
| Методические и оценочные материалы.....                             | 13 |
| 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 4-5 лет.*

Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как - мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном Павлова К.С. Страница 12 возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится все более устойчивым, в отличие

от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в подвижные игры с правилами (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении с взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать с взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения). У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

#### 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 4-5 лет
- профилактика плоскостопия;
- профилактика сколиоза
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

##### *Развивающие*

- развитие физических качеств детей 4-5 лет (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<br>4-5 лет | Средний возраст | 20 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.



## 2. Содержание программы.

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — 20 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 чувства 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 4-5 лет.

Формы занятий: групповые.

Формы работы: очная.

Срок освоения программы: 1 год

Формы организации образовательного процесса: групповые

Режим занятий: 2 раза в неделю по 20 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.

#### 3. 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

#### 4. Учебный план

| № п/п | Наименование услуги (программы) | Возраст | Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | Количество часов в год |
|-------|---------------------------------|---------|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1     | «Нейрофитнес»                   | 4-5     | 2                         | 8                        | 64                     |

#### Календарно-тематическое планирование для средней 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 4-5 лет не более 20 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 20 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: Практик. 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