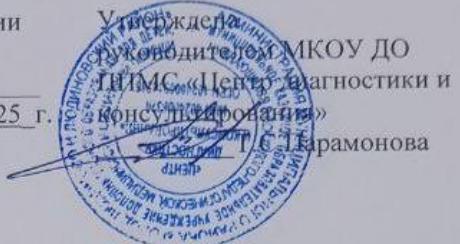




МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

Согласовано
методистом
От _____
Подпись _____

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
От «24 08 2025 г.



«ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»

Составитель: педагог-психолог
Жарова Л. А

г. Людиново

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и перспективность программы

В последние годы наблюдается стабильный рост количества (численности) детей, имеющих различные нарушения в психофизическом развитии, нейропсихологическую симптоматику. Особое значение имеет несформированность тех психических функций, навыков и умений, которые наиболее востребованы социальной ситуацией развития ребенка — обучением в школе и его интенсификацией в современном обществе на фоне ухудшения экологии, снижения психофизического здоровья детей и, в целом, недостаточного внимания взрослых к ребенку.

Именно в конце дошкольного — начале школьного возраста нередко проявляются все неблагоприятные особенности раннего развития ребенка (как психофизиологического, так и социального), которые выражаются, в первую очередь, в трудностях подготовки (неготовности) к школьному обучению. Дети демонстрируют задержки и искажения психоречевого развития, двигательного, моторного развития, несформированность произвольной саморегуляции и т.д.; различные психопатологические феномены (повышенную возбудимость/истощаемость, склонность к неврозо- и психопатоподобным явлениям); соматическую и психосоматическую уязвимость. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению, дезадаптации к социуму (учебной и социальной неуспешности).

Многие особенности развития ребенка можно скорректировать, пройдя с ним все этапы его сенсомоторного (двигательного) развития заново, начиная с рождения. Именно нейропсихологические методы, нейрокоррекция позволяют обеспечить наиболее системный подход к коррекции и сопровождению психического развития ребенка.

Программа «Гимнастика для мозга» разработана на основе базового алгоритма «метода замещающего онтогенеза» и делает акцент на психомоторном развитии ребенка, помогая восстановить все взаимосвязи в работе нервной системы, которые ему не удалось пройти самостоятельно на необходимом уровне.

Нормативно-правовые и методические основания программы

Программа «Гимнастика для мозга» составлена в соответствии и на основании нормативно – правовых документов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; Конвенция о правах ребенка; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями); Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 4 № 41

Теоретико-методологической основой данной программы стали следующие теоретические положения: - идея Л.С. Выготского, А.Р. Лурия об основных закономерностях психического развития "аномального" ребенка; - нейропсихологический подход А.Р. Лурия, В.В. Лебединского, Л.С. Цветковой, Н.Я. Семаго, Н.Н. Семаго, А.Л. Сиротюк; - идея Л.С. Выготского о первичном и вторичном дефекте; - идея о нейропсихологической коррекции и абилитации по принципу «метод замещающего онтогенеза» А.В. Семенович, Б.А. Архипова; - идея о формирующем и восстановительном обучении Л.С.Цветковой, Т.В. Ахутиной.

Научной основой нейропсихологической программы являются представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации ВПФ в онтогенезе А.Р. Лурии в рамках теории о трех функциональных блоках мозга: 1-й функциональный блок мозга - блок регуляции тонуса и бодрствования, 2-й функциональный блок мозга - блок приема, переработки и хранения информации, 3-й функциональный блок

мозга - блок программирования, регуляции и контроля. Основой данной программы является метод замещающего онтогенеза. Данный метод является базовой нейропсихологической технологией коррекции, профилактики и абилитации детей с разными вариантами развития.

Каждое занятие нейропсихологической коррекции включает в себя обязательные блоки упражнений.

1. Дыхательные упражнения.

Упражнения направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с различными движениями, что способствует усиленному снабжению кислородом всех органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребёнка. Под контролем и по разным программам, задаваемым извне, а затем выстраивая собственную программу – ребенок начинает контролировать своё дыхание.

2. Глазодвигательные упражнения.

Элементарные движения слежения глазами за предметом, которые формируются к 3-му месяцу жизни, должны автоматизироваться. Очень часто сведение глаз к переносице (конвергенция), слежение за предметом в горизонтальной или вертикальной плоскости становятся для ребёнка трудновыполнимыми упражнениями. Глазодвигательные упражнения помогают расширить объём зрительного восприятия и косвенно влияют на другие психические функции (речь, внимание, память). Глазодвигательные упражнения помогают устранить те синкинезии, которые когда-то в младенчестве были «выгодны» ребёнку, а теперь уже их можно считать патологическими и нужно с ними работать, избавляясь от них. В комплексы включены упражнения на отслеживание предмета глазами на разных уровнях и направлениях.

3. Растворы и упражнения двигательного репертуара.

Осознание ребёнком своего тела происходит через освоение пространства собственного тела и пространства вокруг тела. Работа с пространством на уровне тела начинается с проработки верхней, нижней, задней, передней, правой, левой частей тела. Многие упражнения выполняются в трёх пространственных направлениях. Освоив горизонтальное положение тела (упражнения лёжа), ребёнок постепенно переходит к освоению вертикального положения тела (выполнение упражнений сначала сидя, затем стоя). Упражнения представлены в определённом порядке и повторяют последовательно те движения, которые требуются ребёнку на первом году жизни в качестве подготовки и осуществления всех этапов двигательного развития. Выполнение последовательно выстроенных движений предполагает постоянную тренировку на удержание программы, что обеспечивает формирование функции произвольного самоконтроля (саморегуляции).

4. Упражнения кинезиологической гимнастики.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Все движения кинезиологических комплексов воздействуют на различные системы управления организмом. Упражнения кинезиологической гимнастики, впервые используемые американским доктором Полом Деннисоном, особенно эффективными оказались в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению". Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы.

На занятиях по нейроКоррекции используются двигательные и сенсорные методики, которые, воздействуя на мышечные, кожные и другие рецепторы ребенка, заставляют включаться в работу нужные отделы нервной системы. Все упражнения выполняются в определённой последовательности – в соответствии с тем, как должно происходить нормальное развитие ребенка. Если их выполнять правильно и регулярно, то со временем

эти совсем несложные упражнения станут основой для гармоничной работы головного мозга и помогут решить многие проблемы ребенка.

Практическая направленность программы

Рабочая программа «Гимнастика для мозга» является коррекционно-развивающей программой дополнительного образования.

Данная рабочая программа составлена на основе нескольких программ других авторов: Е.В. Пивоваровой, С.В. Колгановой, М.В. Евлампиевой, М.В. Черенковой, Т.Н. Ланиной, А.В. Семенович, В.Л. Мамаева, Ю.Ю. Соколовой. Также в данной рабочей программе применяются упражнения кинезиологической гимнастики, используемые американским доктором П. Деннисоном.

Рабочая программа «Гимнастика для мозга» содержит разработанные составителем комплексные занятия с детьми. Комплекс нейропсихологической коррекции включает игры и упражнения, стимулирующие блок приема, переработки и хранения информации; кинезиологические упражнения; упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности. Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» состоит из упражнений, увеличивающих тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, растяжки и т.д.), релаксационные техники.

Программа реализуется по единому плану, который предполагает:

- предварительную нейропсихологическую диагностику и динамическое диагностическое обследование детей по ее завершении;
- обязательную отработку в домашних условиях применяемых упражнений, неукоснительное выполнение их родителями в течение всего цикла;
- постоянное консультирование родителей с подробным объяснением целей и задач формирующего обучения.

Настоящая рабочая программа «Гимнастика для мозга» разработана с учетом следующих принципов:

1. Принцип «замещающего онтогенеза».

Данный принцип заключается в последовательном воспроизведении нарушенных этапов развития, начиная от самого раннего.

2. Принцип учёта двухстороннего взаимодействия между морфогенезом мозга и формированием психики.

Этот принцип означает, что для появления психической функции необходим определённый уровень зрелости структур мозга и нервной системы. В то же время активное функционирование и коррекция влияет на созревание структур мозга и нервной системы.

3. Принцип системности.

Нейрокоррекция направлена не на преодоление одного дефекта, а на гармонизацию психического функционирования и личности ребёнка в целом.

4. Принцип опоры на сохранные формы деятельности.

Нейропсихологический подход в коррекции означает развитие слабых звеньев при опоре на сильные стороны психики.

5. Принцип вовлечения.

Психолог должен создать ситуацию эмоционального включения ребёнка в процесс коррекции, а также создать необходимую мотивацию.

6. Принцип комплексности.

Воздействие оказывается комплексно — на эмоциональную, когнитивную и сенсомоторную сферы.

Цель программы: активизация энергетического потенциала организма детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Стабилизировать общий тонус тела.
2. Активизировать межполушарное взаимодействие.
3. Формировать базовые сенсомоторные взаимодействия.

4. Повысить пластичность сенсомоторного обеспечения психических процессов.

Адресат

Рабочая программа дополнительного образования детей «Гимнастика для мозга» предназначена для работы со старшими дошкольниками и младшими школьниками /5,5-9 лет/, имеющими нейропсихологическую симптоматику: общую моторную неловкость, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, снижение работоспособности, внимания, памяти, двигательную заторможенность и расторможенность, эмоционально - волевые проблемы, трудности формирования пространственных представлений, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья, такими как ТНР и ЗПР.

Противопоказанием к использованию данной программы является наличие у детей нарушений опорно-двигательного аппарата, эпилептической болезни, эпизиндрома различной степени выраженности или пониженного порога судорожной готовности, психических заболеваний и генетические синдромы. С осторожностью следует выполнять упражнения детям с дисплазией соединительной ткани, серьезной сердечной недостаточностью и детям с бронхиальной астмой.

Следует соблюдать принцип индивидуального подхода в выборе форм организации деятельности на занятиях в соответствии с особенностями развития обучающихся.

Продолжительность программы

Данная рабочая программа рассчитана на 60 часов, 2 раза в неделю, 9 месяцев.

Продолжительность комплексных психолого-педагогических занятий определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями и составляет:

- индивидуальные занятия:

дошкольники – 25 минут; школьники - 30 минут,

- групповые занятия:

дошкольники – 30 минут; школьники – 40 минут.

Реализация рабочей программы «Гимнастика для мозга» происходит путём проведения групповых или индивидуальных занятий с детьми. Психолого-педагогические занятия проводятся комплексно:

1 занятие-Комплекс нейропсихологической коррекции, смена кабинетов /переменка/

2 занятие-Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки»

Требования к составу группы - количество до 4 человек.

Требования к результату усвоения программы

При условии успешной реализации программы «Гимнастика для мозга» будет наблюдаться положительная динамика в стабилизации энергетического потенциала организма.

Ожидаемый результат:

- улучшение нейродинамики протекания психических процессов;
- укрепление межполушарного взаимодействия;
- формирование базовых сенсомоторных взаимодействий;
- улучшение развития двигательной и графомоторной сферы.

Оценка эффективности данной программы осуществляется путем сравнения результатов диагностики, проводимой в начале учебного года и в конце.

Диагностический инструментарий.

Для детей старшего дошкольного возраста: тесты для оценки нейродинамики протекания психических процессов, межполушарного взаимодействия сформированности базовых сенсомоторных взаимодействий, развития двигательной и графомоторной сферы в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей Ж.М. Глозман

Для детей младшего школьного возраста: тесты для оценки нейродинамики протекания психических процессов, межполушарного взаимодействия сформированности базовых сенсомоторных взаимодействий, развития двигательной и графомоторной сферы в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей А.В. Семенович

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»**

№	наименование блоков (разделов)	всего часов
1	Нейропсихологическая диагностика	4
2	Комплексы нейропсихологической коррекции	28
3	Сеансы в «Кабинете психологической разгрузки»	28
Итого		60

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»
/дети старшего дошкольного возраста/

№	наименование блоков (разделов) и тем	цель занятия	краткое содержание занятия
1	Нейропсихологическая диагностика	Оценка состояния нейродинамических компонентов психической деятельности.	Тесты для оценки нейродинамики протекания психических процессов, межполушарного взаимодействия в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей Ж.М. Глозман
2	Нейропсихологическая диагностика	Исследование двигательной сферы.	Тесты для оценки сформированности базовых сенсомоторных взаимодействий; развития двигательной и графомоторной сферы в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей Ж.М. Глозман
3	Комплекс нейропсихологической коррекции №1	Развитие умения произвольно контролировать дыхание.	Ритуал приветствия. Мотивационная беседа. Кинезиологическое упражнение №1. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №1. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №1». Работа с межполушарными досочками, пропись №1 двумя руками.
4	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №1	Улучшение процессов статокинетического баланса психических процессов	Дыхательные упражнения: «Вдох-выдох». Глазодвигательный репертуар: «Слежение №1» с помощью взрослого. Растворы: «Фараон 1». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Ползание на спине». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-1». Прощание: «Башенка»
5	Комплекс нейропсихологической коррекции №2	Оптимизация общего тонуса тела.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №2. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №2. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика 1». Работа с межполушарными досочками, пропись №2 двумя руками.
6	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №2	Формирование одновременной координации у детей	Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик». Глазодвигательный репертуар: «Слежение -1» №1 с помощью взрослого. Растворы: «Активные растворы-1». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Шлагбаум 1». Релаксация: «Пляж» Прощание: «Башенка»
7	Комплекс нейропсихологической коррекции №3	Развитие навыков произвольной саморегуляции.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №3. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №3. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №1». Работа с межполушарными досочками, пропись № 3 двумя руками.
8	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №3	Функциональная активация подкорковых образований мозга	Дыхательные упражнения: «На вдохе поднимаем руку». Глазодвигательный репертуар: «Слежение -2» №1 с помощью взрослого. Растворы: «Активные растворы-2,3». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание на животе». Релаксация:

			«Напрягаем – расслабляем-2». Прощание: «Башенка»
9	Комплекс нейропсихологической коррекции №4	Стабилизация межполушарного взаимодействия	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №4. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №4. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №1». Работа с межполушарными досочками, пропись № 4 двумя руками.
10	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №4	Развитие межполушарного взаимодействия	Дыхательные упражнения: «На вдохе поднимаем ногу». Глазодвигательный репертуар: «Слежение -3» №1 с помощью взрослого. Растворы: «Активные растворы-4,5». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Шлагбаум 2». Релаксация: «Ковер-самолет» Прощание: «Башенка»
11	Комплекс нейропсихологической коррекции №5	Формирование реципрокной координации.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №5. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №5. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №2». Работа с межполушарными досочками, пропись № 5 двумя руками.
12	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №5	Улучшение процессов энергоснабжения баланса психических процессов	Дыхательные упражнения: «На вдохе подъём одноименной руки и ноги». Глазодвигательный репертуар: «Восьмерки». Растворы: «Локотки 1,2». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Партизан». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-3». Прощание: «Башенка»
13	Комплекс нейропсихологической коррекции №6	Развитие навыков произвольной саморегуляции	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №6. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №6. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №2». Работа с межполушарными досочками, пропись №6 двумя руками.
14	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №6	Формирование сенсомоторного контроля	Дыхательные упражнения: «На вдохе подъём разноименной руки и ноги» Глазодвигательный репертуар: «Слежение» №2, самостоятельно. Растворы: «Локотки 3,4». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Крылья». Релаксация: «Звезда». Прощание: «Башенка»
15	Комплекс нейропсихологической коррекции №7	Улучшение процессов активации баланса психических процессов.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №7. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №7. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №2» Работа с межполушарными досочками, пропись № 7 двумя руками.
16	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №7	Оптимизация тонуса психической активности	Дыхательные упражнения: Дыхание с задержкой, счет «раз-два-три-четыре». Глазодвигательный репертуар: «Слежение-1» №2 самостоятельно. Растворы: «Локотки». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Четвереньки 1» Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-4». Прощание: «Башенка»
17	Комплекс нейропсихолог	Повышение уровня	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №8. Игры для развития внимания «Корректурные

	ической коррекции №8	психической активности	пробы» №8. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №2» Работа с межполушарными досочками, пропись № 8 двумя руками.
18	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №8	Оптимизация мышечного тонуса	Дыхательные упражнения: Дыхание с задержкой, счет «четыре», с поднятием руки на вдохе. Глазодвигательный репертуар: «Слежение-2» №2, самостоятельно. Растворы: «Мостик-1». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Вертушка». Релаксация: «Порхание бабочки». Прощание: «Башенка»
19	Комплекс нейропсихологической коррекции №9	Преодоление зажимов	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №9. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №9. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №3». Работа с межполушарными досочками, пропись № 9 двумя руками.
20	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №9	Повышение энергетизации организма	Дыхательные упражнения: Дыхание с задержкой. Счёт «четыре». Поднятие ноги на вдохе. Глазодвигательный репертуар: «Слежение -3» №2, самостоятельно. Растворы: «Мостик-2». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки-2». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-4». Прощание: «Башенка»
21	Комплекс нейропсихологической коррекции №10	Развитие умения произвольно контролировать дыхание.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №10. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №10. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №3». Работа с межполушарными досочками, пропись №10 двумя руками.
22	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №10	Улучшение ритмирования организма.	Дыхательные упражнения: Дыхание с задержкой. Счёт «четыре». Поднятие одноимённых рук и ног на вдохе. Глазодвигательный репертуар: «Слежение» №3 сидя, с помощью взрослого. Растворы: «Полетели 1». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Велосипед». Релаксация: «Полет высоко в небе». Прощание: «Башенка»
23	Комплекс нейропсихологической коррекции №11	Преодоление мышечных дистоний	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №11. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №11. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №3». Работа с межполушарными досочками, пропись № 11 двумя руками.
24	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №11	Развитие самоконтроля	Дыхательные упражнения: Дыхание с задержкой. Счёт «четыре». Поднятие разноимённых рук и ног на вдохе. Глазодвигательный репертуар: «Слежение-1» №3 сидя, с помощью взрослого. Растворы: «Полетели-2». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки-3». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-5». Прощание: «Башенка»
25	Комплекс нейропсихолог	Снятие синкинезий и	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №12. Игры для развития внимания «Корректурные

	ической коррекции №12	мышечных зажимов	пробы» №12. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №3». Работа с межполушарными досочками, пропись № 12 двумя руками.
26	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №12	Расширение поля зрения	Дыхательные упражнения: Дыхание через одну ноздрю, правая рука, сидя. Глазодвигательный репертуар: «Слежение-2» №3 сидя, с помощью взрослого. Растворы: «Змея». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки-4». Релаксация: «Песчаный пляж» Прощание: «Башенка»
27	Комплекс нейропсихологической коррекции №13	Преодоление патологических ригидных телесных установок	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №13. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №13 Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №4». Работа с межполушарными досочками, пропись № 13 двумя руками.
28	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №13	Оптимизация ритмирования организма.	Дыхательные упражнения: Дыхание через одну ноздрю, левая рука. Глазодвигательный репертуар: «Слежение-3» сидя, с помощью взрослого. Растворы: «Корзинка». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки-5». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-6» Прощание: «Башенка»
29	Комплекс нейропсихологической коррекции №14	Формирование сенсомоторного контроля	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №14. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №14. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №4». Работа с межполушарными досочками, пропись № 14 двумя руками.
30	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №14	Ослабление мышечных дистоний	Дыхательные упражнения: Сигнальщик. Глазодвигательный репертуар: «Восьмёрки», с помощью взрослого, сидя. Растворы: «Лодочка». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки- 6». Релаксация: «Поляна». Прощание: «Башенка»
31	Комплекс нейропсихологической коррекции №15	Формирование умения произвольно контролировать дыхание.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №15. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №15. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №4». Работа с межполушарными досочками, пропись № 15 двумя руками.
32	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №15	Развитие межполушарного взаимодействия	Дыхательные упражнения: Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. Глазодвигательный репертуар: «Слежение», сидя, самостоятельно. Растворы: «Лягушка». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 1». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-7» Прощание: «Башенка»
33	Комплекс нейропсихологической коррекции №16	Оптимизация общего тонуса тела.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №16. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №16. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №4». Работа с межполушарными досочками, пропись № 16 двумя руками.

34	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №16	Развитие одновременной координации у детей	Дыхательные упражнения: Рука вперёд, вверх, в стороны, вниз. Глазодвигательный репертуар: «Слежение-1», сидя, самостоятельно. Растворы: «Кошечка». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 2». Релаксация: «Полежим на лугу». Прощание: «Башенка»
35	Комплекс нейропсихологической коррекции №17	Формирование навыков произвольной саморегуляции.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №17. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №17. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №5» Работа с межполушарными досочками, пропись № 17 двумя руками.
36	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №17	Функциональная активация подкорковых образований мозга	Дыхательные упражнения: «Кулак-ладонь вперёд». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 2», сидя, самостоятельно. Растворы: «Пистолет». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 3 ». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-8» Прощание: «Башенка»
37	Комплекс нейропсихологической коррекции №18	Стабилизация межполушарного взаимодействия	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №18. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №18. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №5» . Работа с межполушарными досочками, пропись №18 двумя руками.
38	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №18	Улучшение процессов статокинетического баланса психических процессов	Дыхательные упражнения: «Кулак-палец» Глазодвигательный репертуар: «Слежение 3 », сидя, самостоятельно. Растворы: «Сова». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 4» Релаксация: «Ковер-самолет» Прощание: «Башенка»
39	Комплекс нейропсихологической коррекции №19	Формирование реципрокной координации.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №19. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №19. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №5». Работа с межполушарными досочками, пропись № 19 двумя руками.
40	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №19	Улучшение процессов энергоснабжения баланса психических процессов	Дыхательные упражнения: «Кулак-ладонь» Глазодвигательный репертуар: «Слежение» стоя, с помощью взрослого. Растворы: «Вращение плечом» Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 5» Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-9» Прощание: «Башенка»
41	Комплекс нейропсихологической коррекции №20	Развитие навыков произвольной саморегуляции	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №20. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №20. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №5». Работа с межполушарными досочками, пропись № 20 двумя руками.
42	Сеанс в «Кабинете психологической	Формирование сенсомоторного контроля	Дыхательные упражнения: «Кулак-ладонь» Глазодвигательный репертуар: «Слежение 1» стоя, с помощью взрослого. Растворы: «Вращение локтем» Базовые сенсомоторные взаимодействия

	разгрузки» №20		«Четвереньки боком 6» Релаксация: «Плещутся волны в озере». Прощание: «Башенка»
43	Комплекс нейропсихологической коррекции №21	Улучшение процессов активации баланса психических процессов.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №21. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №21. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №6» Работа с межполушарными досочками, пропись № 21 двумя руками.
44	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №21	Оптимизация тонуса психической активности	Дыхательные упражнения: «Насос 1». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 2» стоя, с помощью взрослого. Растворы: «Вращение коленом». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание, стоя на коленях 1». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-10» Прощание: «Башенка»
45	Комплекс нейропсихологической коррекции №22	Повышение уровня психической активности	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №22. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №22. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №6». Работа с межполушарными досочками, пропись № 22 двумя руками.
46	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №22	Оптимизация мышечного тонуса	Дыхательные упражнения: «Насос 2». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 3» стоя, с помощью взрослого. Растворы: «Вращение кистью». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание, стоя на коленях 2». Релаксация: «Костер». Прощание: «Башенка»
47	Комплекс нейропсихологической коррекции №23	Преодоление зажимов	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №23. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №23. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №6» Работа с межполушарными досочками, пропись № 23 двумя руками.
48	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №23	Повышение энергетизации организма	Дыхательные упражнения: «Насос 3». Глазодвигательный репертуар: «Восьмерки» стоя, с помощью взрослого. Растворы: «Вращение кистью разнонаправленно». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание, стоя на коленях 3». Релаксация: по желанию Прощание: «Башенка»
49	Комплекс нейропсихологической коррекции №24	Преодоление патологических ригидных телесных установок	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №24. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №24. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №6». Работа с межполушарными досочками, пропись № 24 двумя руками.
50	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №24	Улучшение ритмирования организма.	Дыхательные упражнения: «Носочки-пятки 1». Глазодвигательный репертуар: «Слежение» стоя, самостоятельно. Растворы: «Вращение ступни». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хождение, стоя у стены 1» Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-11» Прощание: «Башенка»
51	Комплекс нейропсихолог	Закрепление навыков	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №25. Игры для развития внимания «Корректурные

	ической коррекции №25	произвольной саморегуляции	пробы» №25. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №7». Работа с межполушарными досочками, пропись № 25 двумя руками.
52	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №25	Преодоление мышечных дистоний	Дыхательные упражнения: «Носочки-пятки 2». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 1» стоя, самостоятельно. Растворы: «Ныряет пальчик». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Хождение, стоя у стены 2». Релаксация: «Полежим в лодочке». Прощание: «Башенка»
53	Комплекс нейропсихологической коррекции №26	Развитие самоконтроля	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №26. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №26. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №7». Работа с межполушарными досочками, пропись № 26 двумя руками.
54	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №26	Снятие синкинезий и мышечных зажимов	Дыхательные упражнения: «Носочки-пятки 3». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 2» стоя, самостоятельно. Растворы: «Ныряет пальчик». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Хождение, стоя у стены 3». Релаксация: «Солнышко». Прощание: «Башенка»
55	Комплекс нейропсихологической коррекции №27	Развитие навыков произвольной саморегуляции	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №27. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №27. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №7». Работа с межполушарными досочками, пропись № 27 двумя руками.
56	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №27	Укрепление сенсомоторного контроля	Дыхательные упражнения: «Носочки-пятки 4». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 3» стоя, самостоятельно. Растворы: «Ныряет пальчик». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Хождение, стоя у стены 4». Релаксация по желанию. Прощание: «Башенка»
57	Комплекс нейропсихологической коррекции №28	Преодоление зажимов	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №28. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №28. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №7». Работа с межполушарными досочками, пропись № 28 двумя руками.
58	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №28	Повышение энергетизации организма	Дыхательные упражнения: «На вдохе подъем одноименной руки и ноги под счет до 4». Глазодвигательный репертуар: «Восьмерки» стоя, самостоятельно. Растворы: «Ныряют пальчики перекрестно». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Хождение, стоя у стены 6». Релаксация по желанию. Прощание: «Башенка»
59	Нейропсихологическая диагностика	Оценка состояния нейродинамических компонентов психической деятельности.	Тесты для оценки нейродинамики протекания психических процессов, межполушарного взаимодействия в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей Ж.М. Глозман

60	Нейропсихологическая диагностика	Исследование двигательной сферы.	Тесты для оценки сформированности базовых сенсомоторных взаимодействий; развития двигательной и графомоторной сферы в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей Ж.М. Глозман
----	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»
/дети младшего школьного возраста/

№	наименование блоков (разделов) и тем	цель занятия	краткое содержание занятия
1	Нейропсихологическая диагностика	Оценка состояния нейродинамических компонентов психической деятельности.	Тесты для оценки нейродинамики протекания психических процессов, межполушарного взаимодействия в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей А.В. Семенович
2	Нейропсихологическая диагностика	Исследование двигательной сферы.	Тесты для оценки сформированности базовых сенсомоторных взаимодействий; развития двигательной и графомоторной сферы в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей А.В. Семенович
3	Комплекс нейропсихологической коррекции №1	Развитие умения произвольно контролировать дыхание.	Ритуал приветствия. Мотивационная беседа. Кинезиологическое упражнение №1. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №1. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №1». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись №1 двумя руками.
4	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №1	Улучшение процессов статокинетического баланса психических процессов	Дыхательные упражнения: «Вдох-выдох». Глазодвигательный репертуар: «Слежение №1» с помощью взрослого. Растижки: «Фараон 1». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Ползание на спине». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-1». Прощание: «Башенка»
5	Комплекс нейропсихологической коррекции №2	Оптимизация общего тонуса тела.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №2. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №2. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика 1». Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись №2 двумя руками.
6	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №2	Формирование одновременной координации у детей	Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик». Глазодвигательный репертуар: «Слежение -1» №1 с помощью взрослого. Растижки: «Активные растижки-1». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Шлагбаум 1» Релаксация: «Пляж» Прощание: «Башенка»
7	Комплекс нейропсихологической коррекции №3	Развитие навыков произвольной саморегуляции.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №3. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №3. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №1». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 3 двумя руками.
8	Сеанс в «Кабинете психологической	Функциональная активация подкорковых образований	Дыхательные упражнения: «На вдохе поднимаем руку». Глазодвигательный репертуар: «Слежение -2» №1 с помощью взрослого. Растижки: «Активные растижки-2,3». Базовые сенсомоторные

	разгрузки»№3	мозга	взаимодействия «Ползание на животе». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-2». Прощание: «Башенка»
9	Комплекс нейропсихологической коррекции №4	Стабилизация межполушарного взаимодействия	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №4. Игры для развития внимания «Корректурные пробы»№4. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №1» . Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись № 4 двумя руками.
10	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки»№4	Развитие межполушарного взаимодействия	Дыхательные упражнения: «На вдохе поднимаем ногу». Глазодвигательный репертуар: «Слежение -3» №1 с помощью взрослого. Растижки: «Активные растяжки-4,5». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Шлагбаум 2». Релаксация: «Ковер-самолет»Прощание: «Башенка»
11	Комплекс нейропсихологической коррекции №5	Формирование реципрокной координации.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №5. Игры для развития внимания «Корректурные пробы»№5.Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №2». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 5 двумя руками.
12	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки»№5	Улучшение процессов энергоснабжения баланса психических процессов	Дыхательные упражнения: «На вдохе подъём одноименной руки и ноги». Глазодвигательный репертуар: «Восьмерки».Растижки: «Локотки 1,2». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Партизан». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-3». Прощание: «Башенка»
13	Комплекс нейропсихологической коррекции №6	Развитие навыков произвольной саморегуляции	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №6. Игры для развития внимания «Корректурные пробы»№6. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №2» . Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись №6 двумя руками.
14	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки»№6	Формирование сенсомоторного контроля	Дыхательные упражнения: «На вдохе подъём разноименной руки и ноги» .Глазодвигательный репертуар: «Слежение» №2, самостоятельно. Растижки: «Локотки 3,4». Базовые сенсомоторные взаимодействия:«Крылья». Релаксация: «Звезда». Прощание: «Башенка»
15	Комплекс нейропсихологической коррекции №7	Улучшение процессов активации баланса психических процессов.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №7. Игры для развития внимания «Корректурные пробы»№7. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №2». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 7 двумя руками.
16	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки»№7	Оптимизация тонуса психической активности	Дыхательные упражнения: Дыхание с задержкой, счет «раз-два-три-четыре». Глазодвигательный репертуар: «Слежение-1» №2 самостоятельно. Растижки: «Локотки». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Четверенки 1» Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-4».

			Прощание: «Башенка»
17	Комплекс нейропсихологической коррекции №8	Повышение уровня психической активности	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №8. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №8. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №2» Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись № 8 двумя руками.
18	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №8	Оптимизация мышечного тонуса	Дыхательные упражнения: Дыхание с задержкой, счет «четыре», с поднятием руки на вдохе. Глазодвигательный репертуар: «Слежение-2» №2, самостоятельно. Растворы: «Мостик-1». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Вертушка». Релаксация: «Порхание бабочки». Прощание: «Башенка»
19	Комплекс нейропсихологической коррекции №9	Преодоление зажимов	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №9. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №9. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №3». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 9 двумя руками.
20	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №9	Повышение энергетизации организма	Дыхательные упражнения: Дыхание с задержкой. Счёт «четыре». Поднятие ноги на вдохе. Глазодвигательный репертуар: «Слежение -3» №2, самостоятельно. Растворы: «Мостик-2». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки-2». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-4» Прощание: «Башенка»
21	Комплекс нейропсихологической коррекции №10	Развитие умения произвольно контролировать дыхание.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №10. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №10. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №3». Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись №10 двумя руками.
22	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №10	Улучшение ритмирования организма.	Дыхательные упражнения: Дыхание с задержкой. Счёт «четыре». Поднятие одноимённых руки и ноги на вдохе. Глазодвигательный репертуар: «Слежение» №3 сидя, с помощью взрослого. Растворы: «Полетели 1». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Велосипед» Релаксация: «Полет высоко в небе» Прощание: «Башенка»
23	Комплекс нейропсихологической коррекции №11	Преодоление мышечных дистоний	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №11. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №11. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №3». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 11 двумя руками.
24	Сеанс в «Кабинете психологической	Развитие самоконтроля	Дыхательные упражнения: Дыхание с задержкой. Счёт «четыре». Поднятие разноимённых руки и ноги на вдохе. Глазодвигательный репертуар: «Слежение-1» №3 сидя, с помощью взрослого. Растворы:

	разгрузки» №11		«Полетели-2». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки-3». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-5». Прощание: «Башенка»
25	Комплекс нейропсихологической коррекции №12	Снятие синкинезий и мышечных зажимов	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №12. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №12. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №3». Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись № 12 двумя руками.
26	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №12	Расширение поля зрения	Дыхательные упражнения: Дыхание через одну ноздрю, правая рука, сидя. Глазодвигательный репертуар: «Слежение-2» №3 сидя, с помощью взрослого. Растворы: «Змея». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки-4». Релаксация: «Песчаный пляж» Прощание: «Башенка»
27	Комплекс нейропсихологической коррекции №13	Преодоление патологических ригидных телесных установок	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №13. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №13 Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №4». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 13 двумя руками.
28	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №13	Оптимизация ритмирования организма.	Дыхательные упражнения: Дыхание через одну ноздрю, левая рука. Глазодвигательный репертуар: «Слежение-3» сидя, с помощью взрослого. Растворы: «Корзинка». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки-5». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-6» Прощание: «Башенка»
29	Комплекс нейропсихологической коррекции №14	Формирование сенсомоторного контроля	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №14. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №14. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №4». Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись № 14 двумя руками.
30	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №14	Ослабление мышечных дистоний	Дыхательные упражнения: Сигнальщик. Глазодвигательный репертуар: «Восьмёрки», с помощью взрослого, сидя. Растворы: «Лодочка». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки- 6». Релаксация: «Поляна». Прощание: «Башенка»
31	Комплекс нейропсихологической коррекции №15	Формирование умения произвольно контролировать дыхание.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №15. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №15. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №4». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 15 двумя руками.
32	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №15	Развитие межполушарного взаимодействия	Дыхательные упражнения: Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. Глазодвигательный репертуар: «Слежение», сидя, самостоятельно. Растворы: «Лягушка». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 1». Релаксация: «Напрягаем –

			расслабляем-7» Прощание: «Башенка»
33	Комплекс нейропсихологической коррекции №16	Оптимизация общего тонуса тела.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №16. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №16. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №4». Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись № 16 двумя руками.
34	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №16	Развитие одновременной координации у детей	Дыхательные упражнения: Рука вперёд, вверх, в стороны, вниз. Глазодвигательный репертуар: «Слежение-1», сидя, самостоятельно. Растворы: «Кошечка». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 2». Релаксация: «Полежим на лугу». Прощание: «Башенка»
35	Комплекс нейропсихологической коррекции №17	Формирование навыков произвольной саморегуляции.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №17. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №17. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №5». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 17 двумя руками.
36	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №17	Функциональная активация подкорковых образований мозга	Дыхательные упражнения: «Кулак-ладонь вперёд». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 2», сидя, самостоятельно. Растворы: «Пистолет». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 3 ». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-8» Прощание: «Башенка»
37	Комплекс нейропсихологической коррекции №18	Стабилизация межполушарного взаимодействия	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №18. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №18. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №5» . Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись №18 двумя руками.
38	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №18	Улучшение процессов статокинетического баланса психических процессов	Дыхательные упражнения: «Кулак-палец» Глазодвигательный репертуар: «Слежение 3 », сидя, самостоятельно. Растворы: «Сова». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 4» Релаксация: «Ковер-самолет» Прощание: «Башенка»
39	Комплекс нейропсихологической коррекции №19	Формирование реципрокной координации.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №19. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №19. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №5». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 19 двумя руками.
40	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №19	Улучшение процессов энергоснабжения баланса психических процессов	Дыхательные упражнения: «Кулак-ладонь» Глазодвигательный репертуар: «Слежение» стоя, с помощью взрослого. Растворы: «Вращение плечом» Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 5» Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-9» Прощание: «Башенка»
41	Комплекс	Развитие навыков	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение

	нейропсихологической коррекции №20	произвольной саморегуляции	№20. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №20. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №5». Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись № 20 двумя руками.
42	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №20	Формирование сенсомоторного контроля	Дыхательные упражнения: «Кулак-ладонь» Глазодвигательный репертуар: «Слежение 1» стоя, с помощью взрослого. Растворы: «Вращение локтем» Базовые сенсомоторные взаимодействия «Четвереньки боком 6» Релаксация: «Плещутся волны в озере». Прощание: «Башенка»
43	Комплекс нейропсихологической коррекции №21	Улучшение процессов активации баланса психических процессов.	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №21. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №21. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №6». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 21 двумя руками.
44	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №21	Оптимизация тонуса психической активности	Дыхательные упражнения: «Насос 1». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 2» стоя, с помощью взрослого. Растворы: «Вращение коленом». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание, стоя на коленях 1». Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-10» Прощание: «Башенка»
45	Комплекс нейропсихологической коррекции №22	Повышение уровня психической активности	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №22. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №22. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №6». Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись № 22 двумя руками.
46	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №22	Оптимизация мышечного тонуса	Дыхательные упражнения: «Насос 2». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 3» стоя, с помощью взрослого. Растворы: «Вращение кистью». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание, стоя на коленях 2». Релаксация: «Костер». Прощание: «Башенка»
47	Комплекс нейропсихологической коррекции №23	Преодоление зажимов	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №23. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №23. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №6». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 23 двумя руками.
48	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №23	Повышение энергетизации организма	Дыхательные упражнения: «Насос 3». Глазодвигательный репертуар: «Восьмерки» стоя, с помощью взрослого. Растворы: «Вращение кистью разнонаправленно». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание, стоя на коленях 3». Релаксация: по желанию Прощание: «Башенка»
49	Комплекс нейропсихологической	Преодоление патологических ригидных	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №24. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №24. Работа с оборудованием

	коррекции №24	телесных установок	«Общеразвивающая гимнастика №6». Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись № 24 двумя руками.
50	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №24	Улучшение ритмирования организма.	Дыхательные упражнения: «Носочки-пятки 1». Глазодвигательный репертуар: «Слежение» стоя, самостоятельно. Растворы: «Вращение ступни». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хождение, стоя у стены 1» Релаксация: «Напрягаем – расслабляем-11» Прощание: «Башенка»
51	Комплекс нейропсихологической коррекции №25	Закрепление навыков произвольной саморегуляции	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №25. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №25. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №7». Общий двигательный репертуар. Работа с межполушарными досочками, пропись № 25 двумя руками.
52	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №25	Преодоление мышечных дистоний	Дыхательные упражнения: «Носочки-пятки 2». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 1» стоя, самостоятельно. Растворы: «Ныряет пальчик». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Хождение, стоя у стены 2». Релаксация: «Полежим в лодочке». Прощание: «Башенка»
53	Комплекс нейропсихологической коррекции №26	Развитие самоконтроля	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №26. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №26. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №7». Функциональные упражнения. Работа с межполушарными досочками, пропись № 26 двумя руками.
54	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №26	Снятие синкинезий и мышечных зажимов	Дыхательные упражнения: «Носочки-пятки 3». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 2» стоя, самостоятельно. Растворы: «Ныряет пальчик». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Хождение, стоя у стены 3». Релаксация: «Солнышко». Прощание: «Башенка»
55	Комплекс нейропсихологической коррекции №27	Развитие навыков произвольной саморегуляции	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №27. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №27. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №7». Работа с межполушарными досочками, пропись № 27 двумя руками.
56	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №27	Укрепление сенсомоторного контроля	Дыхательные упражнения: «Носочки-пятки 4». Глазодвигательный репертуар: «Слежение 3» стоя, самостоятельно. Растворы: «Ныряет пальчик». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Хождение, стоя у стены 4». Релаксация по желанию. Прощание: «Башенка»
57	Комплекс нейропсихологической коррекции №28	Преодоление зажимов	Ритуал приветствия. Кинезиологическое упражнение №28. Игры для развития внимания «Корректурные пробы» №28. Работа с оборудованием «Общеразвивающая гимнастика №7». Работа с межполушарными досочками, пропись № 28 двумя

			руками.
58	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №28	Повышение энергетизации организма	Дыхательные упражнения: «На вдохе подъём одноименной руки и ноги под счет до 4». Глазодвигательный репертуар: «Восьмерки» стоя, самостоятельно. Растворы: «Ныряют пальчики перекрестно». Базовые сенсомоторные взаимодействия: «Хождение, стоя у стены 6». Релаксация по желанию. Прощание: «Башенка»
59	Нейропсихологическая диагностика	Оценка состояния нейродинамических компонентов психической деятельности.	Тесты для оценки нейродинамики протекания психических процессов, межполушарного взаимодействия в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей А.В. Семенович
60	Нейропсихологическая диагностика	Исследование двигательной сферы.	Тесты для оценки сформированности базовых сенсомоторных взаимодействий; развития двигательной и графомоторной сферы в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей А.В. Семенович

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

- 1 Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / Под ред. Л.С. Цветковой. М., 2001.
- 2 Архипов Б.А., Воробьева Е.А., Семенович А.В., Назарова Л.С Шегай В.М. Комплексная методика психомоторной коррекции. М 1998.
- 3 Воробьева В.А., Иванова Н.А., Сафонова Е.В., Семенович А.В., Серова Л.И. Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. М., 2001.
- 4 Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Часть 1 и 2 Пер. С.М. Масгутовой. М., 1997.
- 5 Зуев В.И. Волшебная сила растяжки. М., 1993.
- 6 Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб.. 2001.
- 7 Комплексная методика психомоторной коррекции / Под ред А.В. Семенович. М-, 1998.
- 8 Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.
- 9 Корсакова Н.К., Микадзе Ю.В., Балашова Е.Ю. Неуспевающие дети нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. М., 1997.
- 10 Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч. 1, Ч. 2. – М.: АЙРИС-пресс, 2015.
- 11 Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 2003.
- 12 Нейропсихологический анализ межполушарной асимметрии мозга / Под ред. Е.Д. Хомской. М., 1986.
- 13 Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2002. 232 с.
- 14 Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. М., 2000.
- 15 Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2001.
- 16 Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: ТЦ Сфера, 2003.
- 17 Спрингер С. Дейч Г. Левый мозг, правый мозг. М., 1983.
- 18 Стамбулова Н.Б. Исследование психических процессов и двигательных качеств у школьников 8—12 лет. Л., 1978.
- 19 Цветкова Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей. М., 2000.
- 20 Хомская ЕЖ Нейропсихология. М., 1987.
- 21 Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга. Л., 1978.
- 22 Шанина Т.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. М., 1999.

Приложение №1
к программе «Гимнастика для мозга»
Диагностический лист обучающегося по программе «Гимнастика для мозга»

Ф.И.О. _____
Возраст _____ даты проведения _____

№п/п	Результаты усвоения программы.	Начало уч.года	Конец уч.года
1	Нейродинамика протекания психических процессов		
2	Межполушарное взаимодействие		
3	Базовые сенсомоторные взаимодействия		
4	Развитие двигательной сферы.		
5	Развитие графомоторной сферы.		
Баллы			
Уровень			

Баллы: 16. – низкий уровень, 2 б.- ниже среднего, 3б. - средний, 4б.-выше среднего, 5б. – высокий.

Уровни усвоения общеразвивающей программы:

0-4б. – низкий;
5-9б. – ниже среднего;
10 - 14б. – средний;
15 – 19б. – выше среднего;
20 - 25б. - высокий уровень

Приложение №2
к программе «Гимнастика для мозга»

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ ДО ППМС
«Центр диагностики и консультирования»

Т.С. Парамонова

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»
Группа №1**

Педагог-психолог: Жарова Л.А.

Возрастная группа обучающихся:

Режим занятий: 2 раза в неделю

Количество часов в учебном году: 60

Год обучения: первый

№ заня- тия п/п	Название темы	Планир- уемые сроки	Фактические сроки
1	Нейропсихологическая диагностика		
2	Нейропсихологическая диагностика		
3	Комплекс нейропсихологической коррекции №1		
4	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №1		
5	Комплекс нейропсихологической коррекции №2		
6	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №2		
7	Комплекс нейропсихологической коррекции №3		
8	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №3		
9	Комплекс нейропсихологической коррекции №4		
10	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №4		
11	Комплекс нейропсихологической коррекции №5		
12	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №5		
13	Комплекс нейропсихологической коррекции №6		
14	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №6		
15	Комплекс нейропсихологической коррекции №7		
16	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №7		
17	Комплекс нейропсихологической коррекции №8		
18	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №8		
19	Комплекс нейропсихологической коррекции №9		
20	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №9		
21	Комплекс нейропсихологической коррекции №10		
22	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №10		
23	Комплекс нейропсихологической коррекции №11		
24	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №11		
25	Комплекс нейропсихологической коррекции №12		

26	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №12		
27	Комплекс нейропсихологической коррекции №13		
28	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №13		
29	Комплекс нейропсихологической коррекции №14		
30	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №14		
31	Комплекс нейропсихологической коррекции №15		
32	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №15		
33	Комплекс нейропсихологической коррекции №16		
34	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №16		
35	Комплекс нейропсихологической коррекции №17		
36	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №17		
37	Комплекс нейропсихологической коррекции №18		
38	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №18		
39	Комплекс нейропсихологической коррекции №19		
40	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №19		
41	Комплекс нейропсихологической коррекции №20		
42	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №20		
43	Комплекс нейропсихологической коррекции №21		
44	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №21		
45	Комплекс нейропсихологической коррекции №22		
46	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №22		
47	Комплекс нейропсихологической коррекции №23		
48	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №23		
49	Комплекс нейропсихологической коррекции №24		
50	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №24		
51	Комплекс нейропсихологической коррекции №25		
52	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №25		
53	Комплекс нейропсихологической коррекции №26		
54	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №26		
55	Комплекс нейропсихологической коррекции №27		
56	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №27		
57	Комплекс нейропсихологической коррекции №28		
58	Сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» №28		
59	Нейропсихологическая диагностика		
60	Нейропсихологическая диагностика		
Итого		60	