Берёзовское муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №32»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
БМАОУ СОШ №32
Протокол от № 2
от 27.08.2026

Принята с учетом мнения
Совета родителей БМАОУ СОШ №32
Протокол от № 2 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
директором БМАОУ СОШ
№32
_____О.В. Лылова
Приказ от № 14
от 27.08.2026

Подписано цифровой подписью:
Лылова Ольга Валентиновна
27 Август 2026 г. 19:31:01
C=RU, OU=директор, O=БМАОУ СОШ №32,
CN=Лылова Ольга Валентиновна,
E=bgo_ou32@mail.ru

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«Мозг на 100»

Срок реализации: 1 год

Воеводкина Ольга Леонидовна,
педагог дополнительного образования

г. Березовский, 2026 г.

Пояснительная записка.

Сегодня в России особо остро стоит проблема ухудшения состояния здоровья детей и молодежи. Поэтому одной из актуальных задач системы образования является сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование ценности здоровья, здорового образа жизни. Этим определяется выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Образовательная кинезиология — **это** современное интегративное направление оздоровления и восстановления ресурсов ребёнка, расширение его учебных возможностей за счет развития синхронной деятельности полушарий головного мозга. «Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный», писал Мишель де Монтень. Современная образовательная технология «гимнастика мозга» создана для повышения учебных возможностей ребёнка, на основе выполнения специальных движений. Образовательная кинезиология широко применяется за рубежом и у нас в стране.

Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей его мозга. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Методологической основой программы являются современные представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических функций в онтогенезе (по А. Р. Луриа); учение Л.С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации и формирующем обучении; исследования А.В. Семенович о возможностях «замещающего онтогенеза», а также кинезиологических упражнения, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий, а также телесно-ориентированные, арт-терапевтические, психотехники, упражнения разработанные П. Деннисонм, К. Ханнафорд, А.Л. Сиротюк и др.

Практическая значимость образовательной кинезиологии проявлена

1. В формировании позитивной самооценки и уверенности в различных ситуациях
2. В формировании коммуникативных навыков, эмоциональной стабильности
3. Помогает детям преодолеть сложности в обучение такие как: неусидчивость, трудности в чтении, письме, счете, а также

проблемы с поведением и взаимоотношениями с учителями и сверстниками

Цель образовательной кинезиологии: развитие мыслительной деятельности, повышение успеваемости, оздоровление благодаря развитию межполушарного взаимодействия головного мозга, гармонизация личности, творческая реализация.

Задачи:

1. Развитие мелкой моторики
2. Развитие памяти, внимания, речи, мышления
3. Повышение уровня адаптивности ребёнка
4. Развитие навыков саморегуляции, ответственности
5. Развитие позитивного мировосприятия
6. Оздоровление

Развивающая программа состоит из 35 занятий. При одном занятии в неделю цикл рассчитан на 8 месяцев. Время занятия 40 минут.
Форма занятия:

1. Группы 10 - 12 человек, малая группа 6 человек.

2) Возможности компенсации когнитивных и поведенческих нарушений существенно повышаются при активном участии родителей в формирующей работе.

Рекомендуемый возраст от 6 до 10 лет, по желанию без ограничений

Методы: телесные, дыхательные, пальчиковые, арт-терапевтические с музыкальным сопровождением.
Преобладающие формы деятельности**:** телесные движения
Особенности и преимущества кинезиологии**:** уникальность, экологичность, универсальность, индивидуальный подход.
Программа реализуется в течение учебного года (октябрь- апрель), в 3 этапа:

1. Диагностический этап (определение показателей межполушарного взаимодействия)
2. Занятия с детьми
3. Этап подведения итогов и рекомендаций

Структура программы состоит из трёх модулей:

1. Диагностическая.
2. Ознакомление с комплексами кинезиологических упражнений и наработка навыков и выполнения.
3. Развитие базовых учебных навыков на основе выполнения комплексов кинезиологических упражнений.

Структура занятия:

- приветствие 2минуты
- растяжка - 5/6 минут;
- дыхательные упражнения - 4/5 минут;
- глазодвигательные упражнения - 4/5 минут;
- телесные упражнения - 10 минут;
- упражнения для развития мелкой моторики рук - 5 минут;
- упражнения для релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы - 5 минут.
- Работа на тренажерах
- Рисование обеими руками (развитие двух полушарий головного мозга)
- рефлексия - 5минут

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня осознанности своих движений
- развитие координации движений, мелкой моторики
- развитие произвольного поведения, внимания, памяти, речи, мышления
- снижение последствий стрессов, повышение ресурсов организм

Технические средства: кабинет, коврики

Все упражнения разделены на 4 группы, применение которых направлено на развитие трех видов сенсомоторных навыков:

Первая группа включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

Вторая группа – это упражнения энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга, эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения.

Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

Третья группа – растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга, эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

Четвертая группа – упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.
В качестве дополнительных упражнений используются дыхательные и пальчиковые упражнения.

Пятая группа – рисование двумя руками на разных листочках, написание слов в обратном порядке, зеркальное написание слов. Составление слов из слова.

Календарно- тематическое планирование

Название модулей		
Модуль №1	Модуль №2	Модуль №3
Диагностический (3 час)	Ознакомление с комплексами кинезиологических упражнений и наработка навыков и выполнения. (8 часов)	Развитие базовых учебных навыков на основе выполнения комплексов кинезиологических упражнений. (18 часов)
Темы	Темы	Темы
1.Входная диагностика. (1ч)	1.Ознакомление с техникой дыхания. (1ч)	1. Развитие навыков невербального общения. (2ч)

2. Промежуточная диагностика. (1ч)	2. Найти и определить свой ТЕМП (энергия, мысль, тонус, позитив). (1ч)	2. «Гимнастика мозга» в работе и в игре. (2ч)
		3. Развитие навыков самосознания. (2ч.)
3. Итоговая диагностика (1ч).	3.Ознакомление с осевыми движениями (3ч)	4. Развитие базовых навыков чтения. (2 ч)
		5. Развитие базовых навыков мышления . 3ч
Примечание. Определение показателей межполушанрго взаимодействия.	4. Ознакомление с энергетическими упражнениями (1ч)	6. Развитие базовых навыков письма (2ч.)
		7. Развитие навыков домашнего обучения. (3ч)
	5.Ознакомление с растягивающими упражнениями (2ч).	8. Развитие навыков личной экологии. (2ч.)
	Примечание. Наработка навыков выполнения кинезиологических упражнений.	**Примечание.** Развитие базовых учебных навыков на основе кинезиологических упражнений.

Календарный учебный график (72 часа, сентябрь — май)

Рассчитан на учебный год: занятия начинаются с 1 сентября (или с начала учебных занятий по графику организации), 2 занятия в неделю по 45 минут. Каникулярные периоды и праздничные дни учитываются по графику организации; пропущенные занятия компенсируются в течение месяца.

Месяц	Кол-во занятий	Часы	Содержание	Формы контроля
Сентябрь	4	8	Раздел 1: вводное занятие, игры «как работает память». Начало раздела 2	Входная диагностика
Октябрь	9	18	Раздел 2 (завершение): игры на внимание. Раздел 3: нейрогимнастика — базовые комплексы	Игровое тестирование «Тренажёр внимания»
Ноябрь	8	16	Раздел 3 (завершение): комплексы в игровой форме. Раздел 4: ассоциации, метод цепочки	Показательные мини-выступления; конкурс «Самая яркая ассоциация»

Месяц	Кол-во занятий	Часы	Содержание	Формы контроля
Декабрь	4	8	Раздел 4 (завершение). Раздел 5: мнемотаблицы, начало работы	**Промежуточная аттестация: занятие-соревнование «Мнемобой», стихотворение по мнемотаблице**
Январь	6	12	Раздел 5 (продолжение): метод локусов, «прогулка по знакомой дороге»	Рассказ по мнемотаблице
Февраль	9	18	Раздел 5 (завершение). Раздел 6: слова, числа, таблица умножения в образах	Мини-соревнование «Мнемобой-2»
Март	8	16	Раздел 6 (завершение). Раздел 7: перенос приёмов на школьный материал	Практическая работа на учебном материале

Месяц	Кол-во занятий	Часы	Содержание	Формы контроля
Апрель	8	16	Раздел 7 (завершение). Раздел 8: подготовка к итоговому турниру	Итоговая диагностика (апрель, по готовности группы)
Май	4	8	Раздел 8 (завершение): командный турнир знатоков, праздник «Мозг на 100!», вручение сертификатов	**Итоговая аттестация: турнир + повторная диагностика**
Итого	**72 занятия**	**144 ч обучения → 72 ч по плану**		

Конспект-план первого занятия «Путешествие в страну Памяти» (45 мин)

Цель: познакомить детей друг с другом и с программой, провести входную диагностику, создать мотивацию «память можно тренировать».

Оборудование: мячик мягкий, карточки с 10 картинками, бланки «Запомни 10 слов», листы и карандаши, фишки-стимулы, аудиозапись для разминки.

Ход занятия:

1. **Приветствие и знакомство (7 мин).** Ритуал приветствия — «нейро-минутка»: перекрёстные касания («правой рукой дотянись до левого колена» и т. п.). Игра-знакомство с мячиком: «Меня зовут…, я люблю…». Правило группы: слушаем, поддерживаем, ошибаться можно.

2. **Мотивационный блок «Фокус с памятью» (8 мин).** Педагог показывает «фокус»: запоминает на глаз список из 10 предметов, названных детьми, и повторяет его без ошибок. Секрет называет честно: «Я знаю приёмы, и этому научу вас. Память — как мышца: её тренируют». Краткий рассказ о том, что будет на занятиях: игры, «нейрозарядка», турнир знатоков в конце года.

3. **Игра «Снежный ком памяти» (7 мин).** Первый ребёнок называет слово, каждый следующий повторяет цепочку и добавляет своё слово. Обсуждение: как запоминали? Кто «цеплялся» за картинку, кто — повторял по звукам? (Первое наблюдение: у каждого своя память.)

4. **Входная диагностика (15 мин).**
   - *Методика «10 слов»:* педагог медленно читает 10 простых слов (лес, хлеб, окно, стул, вода, конь, гриб, лампа, рука, снег — набор Луриа в детском варианте), дети записывают или зарисовывают всё, что запомнили. Повторное воспроизведение через 5–7 минут (отложенное).
   - *«10 картинок»:* показ 10 карточек по 3 секунды, затем — назвать или найти их среди 20 картинок.
   - *Корректурная проба (адаптированная):* за 3 минуты вычеркнуть на листе все буквы «А» среди строк — оценка устойчивости внимания.

5. **Рефлексия и ритуал прощания (8 мин).** «Лестница успеха»: каждый ставит фишку на ступеньку — «насколько интересно было». Обещание на будущее: «Через год вы запомните так же, как я, — и даже лучше». Ритуал прощания: «Ухо–нос» или хлопки-эхо.

Результат занятия для педагога: заполненные диагностические бланки — стартовые показатели каждого ребёнка (вносятся в диагностическую карту).

Бланки диагностик

Бланк 1. «10 слов» (методика А. Р. Лурии, детский вариант)

Фамилия, имя: _____ Дата: _____ Возраст: _____
Набор слов: лес, хлеб, окно, стул, вода, конь, гриб, лампа, рука, снег.

Попытка	Воспроизведённые слова	Количество (из 10)
1-е воспроизведение (сразу)		
Отложенное (через 5–7 мин)		

Интерпретация (ориентировочно, для 7–10 лет): 5–6 слов и больше — высокая динамика для возраста; 3–4 — средняя; 2 и меньше — нужны особое внимание и упрощённые задания. Важно сравнивать ребёнка с ним самим в начале и конце года, а не с другими детьми.

Бланк 2. «10 картинок»

Материал: 10 карточек с изображениями предметов для показа; лист с 20 картинками (10 целевых + 10 похожих).

Показатель	Результат
Верно названо/найдено целевых картинок (из 10)	
Время выполнения поиска (сек)	

Бланк 3. Корректурная проба «Найди букву» (устойчивость внимания)

Материал: лист со случайными буквами (сетка 20×10). Задание: за 3 минуты вычеркнуть все буквы «А». Подсчёт: количество просмотренных знаков и ошибок (пропущенные + лишние зачёркнутые).

Показатель	Значение
Просмотрено знаков	
Ошибок (пропуски + ложные зачёркивания)	

Критерий прогресса за год: рост количества просмотренных знаков и снижение ошибок у конкретного ребёнка.

Диагностическая карта группы (для педагога)

№	Фамилия, имя	«10 слов» вход/итог	«10 картинок» вход/итог	корректурная проба вход/итог	Динамика / комментарий

Принцип оценивания: результаты фиксируются без отметок, только «старт — финиш». На итоговом празднике каждый ребёнок получает сертификат с личным достижением (например: «Запомнил 15 слов с первого раза!», «Выиграл турнирную станцию "Маршрут"»).

Литература

1. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Часть 1 и 2 - М.: 1997.
2. Деннисон П. Деннисон Г. Гимнастика мозга для учителей и родителей. - СПб.: Весь, 2017.
3. Калганова В.С, Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис-пресс, 2016.
4. Коношенко О.Л. Дыхательные практики. - СПб.: Весь, 2012.
5. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. -М.: Аркти, 2008.
6. Сиротюк А.Л. Развитие интеллекта дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2002.
7. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. - М.: ТЦ Сфера, 2002.
8. Сиротюк А.Л. - Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. -М.: ТЦ Сфера, 2003.
9. Турелль М. Торсонс А. Гид по кинезиологии. - М.: 2005.
10. Ханнафорд К. Умные движения. - М.: ТЦ Сфера, 2000.