

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 19 «Чебурашка»  
комбинированного вида

Программа рассмотрена на  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 29.08. 2025 г.



Утверждено:  
Заведующим «Детский сад № 19  
«Чебурашка»  
/Жамилова А.С.

**«Нейройога «Забавные зверята»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направленность: физическая  
Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель программы:  
Смольникова Олеся Николаевна,  
учитель-логопед

г. Верхняя Салда  
2025 год

## Паспорт программы

Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Название программы	«Забавные зверята»
По содержательной направленности	Физическая
Аннотация программы	Программа нейройоги направлена на укрепление здоровья и всестороннее развитие детей. В основе - сочетание детской йоги и нейропсихологической коррекции. Нейройога развивает гибкость, координацию, внимание, память и улучшает общее состояние, способствуя успешному обучению и гармоничному развитию. Простые упражнения с сказочным и сенсорным сопровождением обеспечивают высокую мотивацию и быстрый результат.
Форма обучения	Очная
Сроки реализации программы	Долгосрочная Количество занятий – 34 Занятия 1 раз в неделю по 30 минут
Возрастная категория контингента, Особенности контингента	4-7 лет Без ограничений
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Укрепить физическое и психическое здоровье детей через воспитание культуры здорового образа жизни
Задачи программы	<b>Воспитательные:</b> Обеспечивать эмоциональное благополучие ребенка. Укреплять психическое и физическое здоровье ребенка. <b>Образовательные:</b> Обеспечивать целостность процесса психического, физического, умственного и духовного развития личности ребенка. <b>Развивающие:</b> Развивать мотивацию личности ребенка к познанию и творчеству.

	Развивать крупную и мелкую моторику, речь, память, внимание, мышление. Развивать эмоционально-коммуникативную сферу личности.
Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение психосоматического здоровья детей, повышение тонуса организма,</li> <li>- повышения тонуса организма, укрепления иммунитета, вестибулярного аппарата, развития костно-мышечной структуры,</li> <li>- улучшения работы внутренних органов;</li> <li>- повышения устойчивости нервной системы,</li> <li>- активизации всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания</li> </ul>
ФИО педагога, квалификация	Смольникова Олеся Николаевна
Наименование учреждения, в котором реализуется программа	Детский сад №19 «Чебурашка»

## Оглавление

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>Комплекс основных характеристик образования</b>	
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Цель и задачи общеразвивающей программы	6
1.3	Планируемые результаты освоения программы	7
1.4	Учебный план	8
1.5	Содержание учебного плана	8
<b>2</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1	Календарно-учебный график	9
2.2	Учебно-тематическое планирование	9
2.3	Условия реализации образовательной программы	11
2.4	Формы аттестации / контроля образовательных результатов	11
2.5	Информационные источники	12
2.6	Приложения	13

# **1 Комплекс основных характеристик образования**

## **1.1 Пояснительная записка**

Сохранение и укрепление здоровья современных детей, особенно, проживающих в мегаполисах, вызывает огромную озабоченность в современном обществе. В современной популяции детей наблюдается большое разнообразие нейропсихологических и психосоматических симптомов, говорящих об отклонениях – скрытых и явных, в состоянии здоровья ребенка.

По данным Минздрава, только 10 процентов детей, поступающих в школу, можно считать полностью здоровыми.

При этом усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки не только в школе, но и в детском саду, что при дефиците движения неблагоприятно влияет на здоровье детей.

Применение методов оздоровления и здоровьесбережения является важнейшим условием в работе с детьми для их успешного обучения, социализации и гармоничного развития.

Детская йога может помочь ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние, а также быть более сосредоточенным в повседневной жизни, стать гармонично развитой, творческой личностью. Йога обеспечивает достижение эмоционального равновесия через физическое развитие, дает ощущение самоконтроля и душевного комфорта. Тело становится сильным и гибким, а разум – спокойным и сосредоточенным.

Нейропсихологическая коррекция способствует развитию мозга ребенка, улучшению процессов нервной деятельности, повышению умственных способностей. Нейрокоррекционные упражнения необходимы для развития внимания, моторики, восприятия, памяти и других высших психических функций.

Комплекс системы нейройоги имеет сказочный сюжет, аудио- и сенсорное сопровождение для воздействия на все каналы восприятия и наилучшего закрепления всесторонних позитивных изменений.

Упражнения нейройоги достаточно просты в освоении и применении, создают высокую мотивацию и дают наглядный и быстрый эффект уже на начальных этапах освоения.

Занятия нейройогой необходимы:

1. Детям с серьезными нарушениями в развитии. Они улучшают деятельность головного мозга малыша, что положительно влияет на психический и неврологический статус ребенка.

*Для детей, у которых застыл процесс развития и роста, нейройога работает как правильно подобранный инструмент.*

2. Одаренным детям, так как помогают оценить, поддержать и развивать возможности ребенка.

*В случае с детьми одаренными, система помогает сбалансировать развитие, снять напряжение.*

*Эти «маленькие взрослые» словно заново открывают для себя детство – с шумной возней, радостными криками, прыжками от переполнения чувств.*

3. Обычным детям, потому что содействуют развитию умственных, психологических возможностей. За счет активизации деятельности головного мозга улучшаются следующие психические процессы: память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности.

*Детям с обычными способностями – занятия помогают подобраться, оттолкнуться и прыгнуть выше. За счет мощной активизации работы мозга улучшаются память, внимание, восприятие, речь, мышление, творческие способности, воображение.*

Весь детский опыт, приобретаемый в процессе социализации, связан с развитием и совершенствованием произвольных движений. Развивая двигательную сферу, мы идем по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов.

Как известно, более 80% информации в процессе общения передается невербальным способом. А у ребенка «живой язык» спонтанных движений и жестов гораздо в большей степени отражает характер его коммуникации и появляется задолго до отчетливых речевых навыков. Поэтому включение телесно-ориентированных психотехник и приемов, в том числе йоги в деятельность ребенка существенно расширяет его возможности.

## **1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы**

Цель: Обеспечение обучения, воспитания, развития и укрепление физического и психического здоровья детей.

### Задачи:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- соблюдение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- развитие крупной и мелкой моторики, речи, памяти, внимания, мышления;
- развитие эмоционально-коммуникативной сферы личности;
- развитие познавательного мышления.

### **1.3 Планируемые результаты освоения программы**

#### Упражнения йоги помогают:

- нормализовать работу внутренних органов, способствуют улучшению кровообращения;
- улучшению координации движений, оздоровлению психики;
- профилактике сколиоза, астмы, простудных заболеваний;
- улучшению психосоматического здоровья детей;
- повышению тонуса организма, укреплению иммунитета, вестибулярного аппарата, развитию костно-мышечной структуры, улучшению работы внутренних органов;
- повышению устойчивости нервной системы, и, как следствие, снижению тревожности, гиперактивности, импульсивности;
- улучшению сна и аппетита;
- улучшению поведения, повышению внимательности, усидчивости, умению организовать свою деятельность;
- развитию интеллектуальной сферы ребенка и познавательной активности;
- раскрытию творческого потенциала, выявлению и целенаправленного развития всех имеющихся у ребенка способностей;
- активизации всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания.

### 1.3 Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество занятий			Форма аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
1	Правила поведения, техника безопасности. Что такое нейройога	1		1	
2	Мониторинг уровня подготовленности		2	2	Тестирование
3	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»		3	3	
4	Комплекс 2 «Прогулка по лесу»		3	3	
5	Комплекс 3 «На море – 1»		2	2	
6	Комплекс 4 «Кто живет рядом с нами»		3	3	
7	Комплекс 5 «По полям по лугам»		3	3	
8	Комплекс 6 «В джунглях»		3	3	
9	Комплекс 7 «На море – 2»		2	2	
10	Комплекс 8 «Поход в горы»		3	3	
11	Комплекс 9 « Путешествуем по реке»		3	3	
12	Комплекс 10 «На море – 3»		2	2	
13	Итог:	1	29	30	Мероприятие с педагогами и родителями

График проведения: 1 занятие в неделю во второй половине дня, после дневного сна, 4 занятия в месяц (по 3 занятия в январе и в мае).

Возраст детей: 4-7 лет.

Продолжительность занятия: 20 минут (4-5 лет), 30 минут (6-7 лет).

Форма проведения: групповая.

### 1.4 Содержание учебного плана «Нейройога»

Раздел программы: Нейройога – всего 30 часов

Теория: Правила поведения, техника безопасности. Что такое нейройога.

Практика: Структура занятия:

### 1 Вводная, вступительная часть (2-3 минуты)

Приветствие (ритуал, предложенный взрослым, затем может дополняться пожеланиями детей).

Цель – психологический настрой, установление благожелательного эмоционального контакта, подготовка / разогрев мышц.

### 2 Основная часть

Игровой тематический комплекс.

Цель – игровое освоение физических упражнений (20 минут)

### 3 Заключительная часть

Упражнения на релаксацию (3-5 минут).

Цель – снятие психомышечного напряжения.

Форма аттестации: Итоговое занятие с педагогами и родителями

## 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество занятий в неделю	1
3	Количество часов в неделю	0,5
4	Недель в 1 полугодии	12
5	Недель во 2 полугодии	18
6	Начало занятий	01.09.2025
7	Окончание учебного года	31.05.2025

### 2.2 Учебно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Место проведения
1	08.09.25 06.10.25	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
2	15.09.25 13.10.25	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
3	22.09.25 20.10.25	Комплекс 2 «Прогулка по лесу»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
4	29.09.25	Комплекс 2 «Прогулка по лесу»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2

	27.10.25				
5	03.11.25	Комплекс 3 «На море – 1»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
6	10.10.25	Комплекс 3 «На море – 1»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
7	17.10.25	Комплекс 4 «Кто живет рядом с нами»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
8	24.10.25	Комплекс 4 «Кто живет рядом с нами»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
9	01.12.25	Комплекс 5 «По полям по лугам»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
10	08.12.25	Комплекс 5 «По полям по лугам»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
11	15.12.25	Комплекс 6 «В джунглях»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
12	22.12.25	Комплекс 6 «В джунглях»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
13	12.01.26	Комплекс 7 «На море – 2»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
14	19.01.26	Комплекс 7 «На море – 2»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
15	26.01.26	Комплекс 8 «Поход в горы»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
16	02.02.26	Комплекс 8 «Поход в горы»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
17	09.02.26	Комплекс 9 « Путешествуем по реке»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
18	16.02.26	Комплекс 9 « Путешествуем по реке»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
19	23.02.26	Комплекс 10 «На море – 3»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
20	02.03.26	Комплекс 10 «На море – 3»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
21	16.03.26	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
22	23.03.26	Комплекс 2 «Прогулка по лесу»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
23	30.03.26	Комплекс 3 «На море – 1»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
24	06.04.26	Комплекс 4 «Кто живет рядом с нами»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
25	13.04.26	Комплекс 5 «По полям по лугам»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
26	20.04.26	Комплекс 6 «В джунглях»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2

					зал №2
27	27.04.26	Комплекс 7 «На море – 2»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
28	04.05.26	Комплекс 8 «Поход в горы»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
29	18.05.26	Комплекс 9 « Путешествуем по реке»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2
30	25.05.26	Комплекс 10 «На море – 3»	15:00	0,5	Физкультурный зал №2

### **2.3 Условия реализации образовательной программы**

#### Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия проводятся в физкультурном / музыкальном зале, в котором имеются коврики для йоги, колонка, магнитофон, аудиозаписи.

#### Методическое обеспечение программы:

К методическому обеспечению программы относятся:

- Разработка сказочного сюжета для каждого комплекса упражнений;
- Разработка аудиосопровождения для каждого комплекса упражнений;
- Разработка методических рекомендаций по проведению занятий: техника и последовательность выполнения упражнений;
- Разработка и проведение Мастер-классов для обучения заинтересованных специалистов проведению занятий по системе Нейройога.

### **2.4 Форма контроля образовательной программы**

Контроль проводится по трем уровням овладения различных видов заданий: Простые растяжки с элементами суставной гимнастики; массаж; глазодвигательные упражнения; артикуляционные упражнения; упражнения для развития общей и мелкой моторики; сложные растяжки; функциональные упражнения; скороговорки; дыхательные упражнения; релаксация.

В – высокий – ребенок полностью справился с заданием

С – средний – ребенок частично справился с заданием

Н – низкий – ребенок не справился с заданием

№	ФИ ребенка	Простые растяжки с элем. суставной гимнастики	массаж	глазодвигательные упр./ арт. упр.	упражнения для развития общей и мелкой моторики	сложные растяжки	функциональные упражнения	скороговорки	дыхательные упражнения	релаксация	ИТОГО
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

## 2.5 Информационные источники

1. Кузнеченкова С.О. «Нейройога» Спб.: Речь, М: Сфера, 2010г.
2. «Йога для детей, родителей и преподавателей», Янус, 2000г.
3. Андрей Верба. Методическое пособие «Азбука асан»,

2.6 Программное содержание занятий

<b><u>Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Часики»
	«Бом-ку-ку»
	«До свидания»
	«Самолет»
	«Смотрим по сторонам»
	«Ушки зайчика»
	«Подъемный кран»
	«Тянемся к солнышку»
	«Потянемся - 1
Самомассаж	«Молоток»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Глазки» 5 артикуляционных упражнений
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Кнопки»
Сложные растяжки	«Чемоданчик»
	«Заяц»
	«Кошка»
Скороговорка	«Трава»
Дыхательные упражнения	«Буквы»
	«Продуваем двигатель»
	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Пора отдохнуть»
<b><u>Комплекс 2 «Прогулка по лесу»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Медведь»
	«Ладушки»
	«Нет-1»
	«Нет-2»
	«Раздвигаем ветки»
	«Волки»
	«Паровозик»
Самомассаж	«Ножки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Хомяк» 5 арт. упражнений по теме

Упражнения для общей и мелкой моторики	«Волшебная мельница»
Сложные растяжки	«Ворон»
	«Березка»
Функциональные упражнения	«Тачка»
	«Крик в лесу»
Скороговорка	«Кукушка»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Под стук колес»
<b><u>Комплекс 3 «На море – 1»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Лодочка»
	«Волны»
	«Черепашка»
	«Пингвины»
	«Потянемся»
Самомассаж	«Рыбки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки»
Сложные растяжки	«Здравствуй солнце!»
	«Гора»
	«Приветствие»
	«Полумесяц»
	«Лодка»
	«Черепашка»
Скороговорка	«Водовоз»
Дыхательные упражнения	«Надувной круг» («Насос»)
	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Костер»
<b><u>Комплекс 4 «Кто живет рядом с нами»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Будильник»
	«Петушок»
	«Яблоко на тарелочке»
	«Утка»
	«Птички»

	«Большая лягушка»
	«Потянемся»
Самомассаж	«Уточка»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Маленький птенчик» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Лягушка»
Сложные растяжки	«Собака»
	«Аист»
	«Ласточка»
	«Маятник»
Скороговорка	«Полкан»
Функциональные упражнения	«Аисты и лягушки»
	«Кто летает?»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Тикают часики»
<b><u>Комплекс 5 «По полям по лугам»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Бабочка»
	«Стрекоза»
	«Гусеница»
	«Чайник»
	«Потянемся»
Самомассаж	«Язычок»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Полет жука» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ухо и нос»
Сложные растяжки	«Кузнечик»
	«Рубим дрова»
Скороговорка	«Жук»
Функциональные упражнения	«Большая гусеница»
	«Пчелки»
Дыхательные упражнения	«Горячий чай»
	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Полежим на лугу»
<b><u>Комплекс 6 «В джунглях»</u></b>	

Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Обезьянки на дереве»
	«Бревнышко»
	«Сбросим усталость»
	«Потянемся»
Самомассаж	«Обезьяна расчесывается»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Задания слона» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Лезгинка»
Сложные растяжки	«Пальма»
	«Лев»
	«Кобра»
Скороговорка	«Шакал»
Функциональные упражнения	«Хлопки»
	«Слоник»
Дыхательные упражнения	«Ах!»
	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Ковер-самолет»
<b><u>Комплекс 7 «На море – 2»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Медуза»
	«Змейки»
	«Катамаран»
	«Дельфины»
	«Цыпочки»
Самомассаж	«Зевота»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Глазки» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки»
	«Клешня краба»
Сложные растяжки	«Краб»
	«Парусник»
Скороговорка	«Краб крабу»
Функциональные упражнения	«Вместе быстрее и веселее»
	«Море волнуется»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Загораем»

<b><u>Комплекс 8 «Поход в горы»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Заводим мотор»
	«Машина-трясучка»
	«Сидячие шаги»
	«Горный баран»
	«Потянемся»
	«К солнцу»
Самомассаж	«Глазки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Следим за орлом» % арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Репка»
Сложные растяжки	«Орел»
	«Корзиночка»
	«Здравствуй, полянка!»
Скороговорка	«Виноград»
Функциональные упражнения	«Ворота»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Плещутся волны в озере»
<b><u>Комплекс 9 « Путешествуем по реке»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Лодочка»
	«Вертолетик»
	«Качаем куклу»
Самомассаж	«Сильные ручки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Смотрим во все стороны» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Бычок»
Сложные растяжки	«Мост»
	«Всадник»
	«Дерево»
	«Корова»
Скороговорка	«Простокваша»
Функциональные упражнения	«Дерево дружбы»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Полежим в лодочке»

### **Комплекс 10 «На море – 3»**

Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Стройные ноги»
	«Локотки»
	«Морские ежики»
	«Дракон»
Самомассаж	«Ушки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Акула» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки»
	«Сильные пальчики»
Сложные растяжки	«Журавль»
	«Рыба»
Скороговорка	«Тридцать три корабля»
Функциональные упражнения	«Морская звезда»
	«Цыганочка»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
	«Кит»
Релаксация	«На пляже»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849297

Владелец Жамилова Анна Сергеевна

Действителен с 20.08.2025 по 20.08.2026