

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Пушкинского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 449 Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ О. В. Аксенова
Приказ № 252 от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Зарядка для ума»
для обучающихся 5 класса

Санкт-Петербург

2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Диагностике, коррекции и развитию познавательных процессов и эмоционально - волевой сферы «НейроУм» (далее – Программа «НейроУм») разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;

Актуальность:

Нейропсихология детского возраста – область нейропсихологии, изучающая взаимосвязь поведения и обучения ребенка с формированием его психических функций и личности, с развитием мозга в индивидуальном развитии, начиная с рождения, в норме и патологии, а также возможности использования этих знаний для коррекционно-развивающего обучения.

В настоящее время актуальность коррекционно-развивающего обучения определяется увеличением количества детей, нуждающихся в нейропсихологическом сопровождении, имеющих сложности в освоении образовательных программ и социальной адаптации, вследствие незрелости тех или иных мозговых структур. Проявляющихся чаще всего в общем недоразвитии речи, общей моторной неловкости, неустойчивости и истощаемости нервных процессов, снижением общей работоспособности, внимания, памяти, двигательной заторможенности или расторможенности, эмоционально-волевых проблемах, трудностях формирования пространственной организации и т.п.

Данная программа внеурочной деятельности «Зарядка для ума» имеет коррекционно-развивающую направленность в рамках дополнительного образования детей с трудностями освоения образовательной программы и социальной адаптации.

Современные методы нейропсихологической коррекции базируются на теориях Л. С. Выготского, А. Р. Лурии, а также разработках современных специальных психологов и нейропсихологов (В. И. Лубовский, Ж. М. Глозман, Т. В. Ахутина, Н. К. Корсакова, Ю. В. Микадзе, Г. Р. Новикова, А. В. Семенович, Л. С. Цветкова).

Нейропсихологические упражнения представляет собой комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. В результате ребенок лучше

адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию через гимнастику и игры.

Нейрогимнастика особенно полезна обучающимся:

- возбудимым, с нарушенным вниманием, агрессивным;
- тревожным, неуверенным;
- с плохой координацией;
- с речевыми нарушениями;
- которым трудно овладеть школьными навыками: чтением, письмом.

Актуальностью программы является и то, что образовательный процесс построен с учетом индивидуальных потребностей каждого обучающегося, чтобы каждый ребенок был способен продуктивно обучаться и усваивать большие объемы информации, для того чтобы ему было легче обучаться в дальнейшем.

Все знают, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность мозга достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий педагога, тем лучше у них будет успеваемость. Суть занятий заключается в идее взаимосвязи мышления и движения: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребенка к обучению.

Нейродинамическая гимнастика дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности. Польза ее в следующем:

- ✓ стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- ✓ помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- ✓ снижает утомляемость;
- ✓ улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- ✓ благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
- ✓ повышает продуктивную работоспособность;
- ✓ формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

Цель и задачи программы

Цель программы: активация природных механизмов работы мозга с помощью комплекса нейроупражнений, объединение движения и мысли.

Профилактика и коррекция двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений обучающихся,

Задачи программы:

- развитие межполушарной специализации;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие интеллектуальной деятельности;
- развитие мелкой моторики;
- воспитание воли ребенка;
- оздоровление организма за счет улучшения иммунитета.

В программе участвуют обучающиеся 5-х класса.

Информация о количестве часов

Срок реализации данной программы рассчитан на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Планируемые результаты

Занятия способствуют:

- Развитию памяти, внимания, пространственных представлений, моторики;
- Развитию межполушарного взаимодействия;
- Повышению умственной работоспособности;
- Оптимизации интеллектуальных процессов;
- Коррекции проблем поведения, развитию саморегуляции;
- Развитию способностей к межличностному взаимодействию;
- Совершенствованию способности к концентрации внимания;
- Стабилизации эмоционального фона;
- Развитию плавности, ритмичности, точности движений;
- Оптимизации мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;
- Преодолению стеснительности, робости;
- Оздоровлению организма, мобилизации ресурсов;
- Ребенок становится более самостоятельным и уверенным;
- Лучше ориентируется в окружающем мире;
- Легче налаживает отношения со сверстниками;
- Повышается работоспособность;
- Повышается развитие двигательной и пространственной сферы;
- Повышается самооценка ребенка;
- Повышается развитие мелкой моторики, памяти, мышления, внимания;
- Происходит оздоровление организма за счет улучшения иммунитета;
- Приобретает базу для успешной дальнейшей учебы в школе.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- умение отслеживать свое физическое и эмоциональное состояние;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способность удерживать учебную мотивацию;
- любознательность, сообразительность при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- внимательность, настойчивость, целеустремленность, умение преодолевать трудности – качества необходимые в практической деятельности любого человека;
- чувства справедливости, ответственности;
- самостоятельность суждений, независимость и нестандартность мышления.
- умения соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, выделять нравственный аспект поведения.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы по ходу решения образовательной задачи.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- самостоятельно находить способы решения проблем творческого и поискового характера;
- классифицировать объекты по заданным критериям и формулировать названия полученных групп;
- овладеть основами логического мышления, пространственного воображения и речи.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- слушать собеседника и вести диалог, признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- координировать свои действия с действиями партнёров;
- подчинять свое поведение нормам и правилам.
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы по существу;
- самостоятельно и совместно с педагогом планировать деятельность и сотрудничество.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- осуществлять мониторинг своего физического и эмоционального состояния;
- применять на практике комплекс мероприятий по улучшению физического самочувствия и поднятия эмоционального фона;
- координировать и концентрировать внимание, память;
- выполнять упражнения на активизацию межполушарного взаимодействия;
- решать нестандартные и нетиповые задачи;
- свободно ориентироваться в пространстве, самостоятельно составлять рисунки с использованием данных понятий на клетчатой бумаге.
- решать простые логические задачи, ребусы, лабиринты, головоломки.

Содержание тем программы:

- 1) Введение в образовательную программу. Техника безопасности. Нейрогимнастика. Игры-знакомства. (2 часа)
- 2) «Нейробика» - фитнес для мозга. Основные понятия. Упражнения. Принципы применения. (9 часа)
- 3) Нейротренажеры. Виды нейротренажеров. Практическое применение. (9 часа)
- 4) Нейро-игры. Игры на координацию движения. (9 часа)
- 5) Сенсомоторика. Сенсорная интеграция. Упражнения. (3 часа)
- 6) Итоговое занятие. (2 часа)

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности. Игры-знакомства.	1				
2	Введение в образовательную программу. Нейрогимнастика.	1				
3	Нейробика. Упражнения на внимание и концентрацию	1				
4	Нейротренажеры. Нейроладошки	1				
5	Нейро-игры. Подвижные игры на баланс и внимание	1				
6	Сенсомоторика.	1				
7	Нейробика. Упражнения на развитие памяти	1				
8	Нейротренажеры. Нейродорожки	1				
9	Нейро-игры. Игры с карандашами	1				
10	Нейробика. Упражнения на креативность и воображение	1				
11	Нейротренажеры. Рисуем двумя руками	1				
12	Нейро-игры. Игры с мячами	1				
13	Нейробика. Упражнения на внимание и концентрацию	1				
14	Нейротренажеры.	1				

	Нейроладошки					
15	Нейро-игры. Подвижные игры на пространственную ориентацию	1				
16	Сенсомоторика	1				
17	Нейробика. Упражнения на развитие памяти	1				
18	Нейротренажеры. Нейродорожки	1				
19	Нейро-игры. Подвижные игры на реакцию и внимание	1				
20	Нейробика. Упражнения на креативность и воображение	1				
21	Нейротренажеры. Рисуем двумя руками	1				
22	Нейро-игры. Игры с мячами	1				
23	Нейробика и повседневные дела	1				
24	Нейротренажеры. Головоломки	1				
25	Нейро-игры. Подвижные игры на реакцию и внимание	1				
26	Нейробика. Упражнения на развитие памяти	1				
27	Нейротренажеры. Нейроладошки	1				
28	Нейро-игры. Подвижные игры на пространственную ориентацию	1				
29	Сенсомоторика	1				
30	Нейробика. Творческие задания и поделки	1				
31	Нейротренажеры. Рисуем двумя руками	1				
32	Нейро-игры.	1				

	Подвижные игры на реакцию и внимание					
33	Итоговое занятие	1				
34	Итоговое занятие	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

Список литературы

1. П. Денинсон. «Гимнастика мозга» - 2015г.
2. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира школьников-СПб., 2008г.
3. Крупенчук О. И. Тренируем пальчики - развиваем речь! - СПб., 2009г.
4. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3 -9 лет – М.,2003г;
5. Журнал « Дошкольное воспитание» , 2005г № 3, №6, статьи Е. Плутаевой и П. Лосева «Развитие мелкой моторики у детей 5-6 лет.