

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 100 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Заведующим ГБДОУ
детского сада №100
Приказ № 132-ОД от 29.08.2025 г.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Нейрогимнастика»
на 2025 - 2026 учебный год

Учебный план для детей от 3 до 4 лет

2. Учебный план

Октябрь			
1	1 занятие	Приветствие «Знакомство» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Развитие пространственных представлений «Переход через болото». 3. Развитие мелкой моторики: «Дружба» (пальчиковая гимнастика). 4. Упражнение «Нейроладошки» (посуда) 5. Рисунок моего настроения Прощание. «Башенка»	1 час

2	2 занятие	Приветствие « Мячик» 1. Дыхательное упражнение «Перемести рыбок при помощи трубочки в аквариум» 1. Развитие пространственных представлений « Шумная комната» 2. Развитие мелкой моторики: «Дружба». 3. Упражнение «Нейроладошки» (продукты питания) Прощание. «Спасибо за занятие»	1 час
3	3 занятие	Приветствие «Мячик» (передаем мяч друг другу, приветствуем и называем ласково по имени 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Упражнение «Нейроладошки» (грибы) 3. Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник» 4. Развитие мелкой моторики «Апельсин» 5. Релаксация «Напряжение-расслабление» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 час
4	4 занятие	Приветствие разными способами: жмем руку, приветствуем словами, киваем и т.д. 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Упражнение «Яблочко и червячок», 3. Упражнение «Нейроладошки» (домашние птицы) 4. Развитие мелкой моторики «Апельсин» 5. Релаксация «Напряжение-расслабление» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 час
НОЯБРЬ			
5	5 занятие	Приветствие «Облако» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка», 2. Развитие мелкой моторики: «Аквариум». «Рисунок» 3. Упражнение «Нейроладошки»(рыбки) Прощание. «Облака»	1 час
6	6 занятие	Приветствие «Здравствуй, друг» 1. Дыхательное упражнение «Перемести рыбок при помощи трубочки в аквариум» 2. «Нейроладошки» (овощи) 3. Развитие пространственных представлений «Сосед слева, сосед справа» 4. Развитие мелкой моторики «Облака»	1 час

		5. Релаксация «Шум дождя» Прощание. «Башенка»	
7	7 занятие	Приветствие «Здравствуй, друг!» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Упражнение «Нейроладошки» (фрукты) 3. Упражнения «Яблочко и червячок», «Блинчики» 4. Релаксация «Напряжение-расслабление» Прощание. «Облака»	1 ча
8	8 занятие	Приветствие «Эстафета дружбы» 1. Дыхательное упражнение «Надуй шарик» 2. Упражнение «Выполний по хлопку», игра «Колечко» 3. Упражнение «Нейроладошки» (домашние птицы) 4. Развитие мелкой моторики «Кто живет у нас в квартире?» (пальчиковая гимнастика) 5. Релаксация «Напряжение-расслабление» Прощание. «Башенка»	1 ча
ДЕКАБРЬ			
9	9 занятие	Приветствие «Здравствуй, друг!» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Развитие пространственных представлений «Слепой и поводырь». 3. Упражнение « Нейроладошки» (») (домашние птицы и их птенцы) 4. Нейроигра « Лови фигуры» 5. Релаксация «Ковёр-самолёт» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 ча
10	10 занятие	Приветствие « Незнайка» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Развитие пространственных представлений «Путешествие друзей». 3. Развитие мелкой моторики «Сортеры» 4. Упражнения « Нейроладошки» (Яблочко и червячок, кастрюлька и крышечка) 5. Релаксация «Свеча на торе» Прощание. «Мы вместе»	1 ча
11	11 занятие	Приветствие « Мы похожи» 1. Дыхательное упражнение «Ветер» 2. Развитие пространственных представлений «Путешествие дружных паровозиков» 3. Упражнение «Нейроладошки» (Подвижные руки) 4. Нейро игра « Карлики- великаны»	1 ча

		<p>5. Развитие мелкой моторики «Поиграем с пальчиками»</p> <p>6. Мемо</p> <p>Прощание. «Спасибо за занятие»</p>	
12	12 занятие	<p>Приветствие «Я твой друг»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Развитие пространственных представлений «Правая верх, левая низ». 3. Мемо 4. Упражнение «Нейроладошки» (Лезгинка) 5. Рисунок «Фотография группы». 6. Релаксация « Звезда» <p>Прощание. «Мудрый Филин»</p>	1 ча
ЯНВАРЬ			
13	13 занятие	<p>Приветствие друг друга шепотом «Здравствуй, мой друг, как интересно вокруг»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Звукодыхательное упражнение « Дирижер и оркестр». 2. Развитие пространственных представлений «Переход через болото». 3. Игры « Тянушки на ручки» 4. Упражнение «Нейроладошки» (посуда) 5. Рисунок моего настроения 6. Релаксация «У камина» <p>Прощание. «Башенка»</p>	1 ча
14	14 занятие	<p>Приветствие «Пропоем приветствие»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение «Дыхание для самоуспокоения» 2. Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник» 3. Развитие мелкой моторики: «Лови фигуры». 4. Мемо 5. Упражнение «Нейроладошки» (Медвежонок) 6. Релаксация- сказка «Медведица и медвежата» <p>Прощание. «Волшебная сила улыбки»</p>	1 ча
15	15 занятие	<p>Приветствие «Звуками родного города»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Развитие пространственных представлений «Игры с мячами» 3. Развитие мелкой моторики « Пальчики в лесу».(пальчиковая гимнастика) 4. Игра на сплочение «Карандаш в стакане» 5. Рисунок «Соедини точки». 6. Релаксация «Звуки леса» <p>Прощание. «Башенка»</p>	1 ча
16	16	Приветствие «Здороваемся ручками»	1 ча

	занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Упражнение «Блинчик» «Яблоко и червячок» 3. Развитие мелкой моторики «Поиграем с фасолью». 4. Упражнение «Нейроладошки» (волшебное дерево-фасоль) 5. Работа с бумагой <p>6. Релаксация «Свеча на торте»</p> <p>Прощание. «Башенка»</p>	
ФЕВРАЛЬ			
17	17 занятие	<p>Приветствие «Здороваемся глазками»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение «Надуй шарик» 2. «Твистер». 3. Развитие мелкой моторики. «Поиграем с орешком». 4. Упражнение «Нейроладошки» (транспорт) 5. Работа с бумагой. 6. Релаксация «Ковер-самолет» <p>Прощание. «Спасибо за занятие»</p>	1 ча
18	18 занятие	<p>Приветствие «Здороваемся глазками»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Разминка для ума « Незаконченный рисунок» 3. Сортеры 4. Упражнение «Нейроладошки» (насекомые) 5. Релаксация «Напрягаем - расслабляем» <p>Прощание. «Спасибо за занятие»</p>	1 ча
19	19 занятие	<p>Приветствие « Рукопожатие»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Развитие пространственных представлений «Повтори». 3. Упражнение «Комната куклы». 4. Развитие мелкой моторики «Незаконченный рисунок». 5. Релаксация «Зернышко» <p>Прощание. «Спасибо за занятие»</p>	1 ча
20	20 занятие	<p>Приветствие «Улыбка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение «Перемести рыбок при помощи трубочки в аквариум» 2. Развитие пространственных представлений «Найди сокровища». 3. Развитие мелкой моторики: «Аквариум». «Рисунок» 4. Упражнение «Нейроладошки» (Времена года») 5. Релаксация « На песке» 	1 ча

		Прощание. «Башенка»	
МАРТ			
21	21 занятие	Приветствие друг друга шепотом 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Развитие пространственных представлений «Путешествие друзей». 3. Развитие мелкой моторики «Тянучки на ручки» 4. Упражнение «Нейроладошки» (одежда) 5. Релаксация «Кот-Баюн» Прощание. «Башенка»	1 ча
22	22 занятие	Приветствие «Солнышко» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник» 3. Упражнение «Нейроладошки» (обувь) 4. Соревновательная игра « Ручки» 5. Релаксация «Звезда» Прощание. «Башенка»	1 ча
23	23 занятие	Приветствие «Смешинки- веселинки» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» Упражнения « Яблочко и червячок», « Блинчики», «Кастрюлька и крышечка» 2. Упражнение «Нейроладошки» (головные уборы) 3. Развитие мелкой моторики «Незаконченный рисунок» 4. Релаксация «Ковёр-самолёт» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 ча
24	24 занятие	Приветствие «Ножки-кулачки-ладошки» 1. Дыхательное упражнение «Ныряльщик» 2. Упражнение «Выполняй по хлопку», игра «Ближе — дальше» 3. Упражнение «Нейроладошки» (профессии) 4. Развитие мелкой моторики «Поиграем с пальчиками» 5. Релаксация «Звуки леса» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 час
АПРЕЛЬ			
25	25 занятие	Приветствие «Ножки-кулачки-ладошки» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка» 2. Упражнение «Нейроладошки» (инструменты)	1 ча

		<p>3. Упражнения «Двигаемся по команде», «Четыре стихии», Нейроигра «Лову фигуры»» Тянушки на ручки»</p> <p>4. Релаксация «Кот-Баюн»»</p> <p>Прощание. «Спасибо за занятие»</p>	
26	26 занятие	<p>Приветствие «Хоровод приветствия»</p> <p>1. Звукорычажное упражнение «Распевка» 2. «Нейроладошки» (жилища и дома людей) 3. Развитие пространственных представлений «Сосед слева, сосед справа» 4. Развитие мелкой моторики «Природный массаж» 5. Релаксация «Игрушки спят»</p> <p>Прощание. «Башенка»</p>	1 ча
27	27 занятие	<p>Приветствие «Здороваемся глазками»</p> <p>1. Дыхательное упражнение «Перемести рыбок при помощи трубочки в аквариум» 2. Развитие мелкой моторики: «Аквариум». «Рисунок» 3. Упражнение «Нейроладошки»(обитатели морей) 4. Нейроигра « Тянушки на ручки» « Лови фигуры» 5. Релаксация «Ковёр-самолёт»</p> <p>Прощание. «Башенка»</p>	1 ча
28	28 занятие	<p>Приветствие. Здороваемся мимикой и жестами.</p> <p>1. Дыхательное упражнение « Задувание свечи» 2. Развитие мелкой моторики: «Фигурки на песке» 3. Упражнение «Свечка» 4. Нейроигра « Ухо-нос-хлопок» 5. Релаксация «Весеннее утро в поле»</p>	
МАЙ			
29	29 занятие	<p>Приветствие «Сказочное здравствуйте»</p> <p>1.Звукорычажное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Развитие мелкой моторики: «Аквариум». «Рисунок» 3. Упражнение «Нейроладошки»(фрукты) 4.Упражнение «Нейропризнаки», «Нейротаблица» 5. Соревновательная игра « Ручки» 6. Релаксация «На песке»</p> <p>Прощание. «Башенка»</p>	1 ча

30	30 занятие	Приветствие «Здороваемся ручками» 1. Звукодыхательное упражнение «Дирижер и оркестр». 2. Упражнение «Нейроладошки» (овоци) 3. Упражнение «Нейропризнаки», «Нейротаблица» 4. Развитие пространственных представлений «Сосед слева, сосед справа» 5. Развитие мелкой моторики «Природный массаж» 6. Релаксация «На песке» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 ча
31	31 занятие	Приветствие «Здороваемся ручками» 1. Дыхательное упражнение «Нырляльщик» 2. Упражнение «Нейроладошки» (грибы) 3. Упражнение «Нейропризнаки», «Нейротаблица» 4. Упражнения «Двигаемся по команде», «Четыре стихии», 5. Развитие мелкой моторики «Найди отличие» 6. Релаксация «Звезда» Прощание. «Спасибо за занятие»	1 ча
32	32 занятие	Приветствие «Здравствуй, друг!» 1. Звукодыхательное упражнение «Распевка», 2. Упражнение «Сигнал» 3. Упражнение «Нейроладошки»(фрукты) 4. Соревновательная игра « Повтори» 5. Релаксация « Кот Баюн» Прощание. «Башенка»	
33	33 занятие	Приветствие «Ножки-кулачки-ладошки» 1. Дыхательное упражнение «Нырляльщик» 2. Упражнение «Выполняй по хлопку», игра «Ближе — дальше» 3. Межполушарные доски 4. Разминка для ума « Незаконченный рисунок», « Найди отличия»	
34	34 занятие	Приветствие «Здороваемся ихвастаемся» 1. Дыхательное упражнение «Ветерок и травка» 2. Упражнение «Нейроладошки» 3. Упражнение «Кулак- ребро- ладонь» 4. Доска Бильбоо 5. Релаксация «Море»	
Итого 34 занятия			31ча