



Научная статья

УДК 373.2+37.037.1

[https://doi.org/10.55523/27822559_2026_3\(23\)_89](https://doi.org/10.55523/27822559_2026_3(23)_89)

НЕЙРОФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Н.А. Малий¹, О.А. Крапивкина²

^{1, 2} МАДОУ «Детский сад № 216», Краснодар, Россия, ds216@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема снижения двигательной активности современных дошкольников, обусловленная увлечённостью цифровыми устройствами. Обосновывается актуальность поиска эффективных средств мотивации детей к двигательной активности в рамках реализации программы раннего физического развития. Нейрофитнес представлен как комплекс упражнений, направленных на развитие когнитивных функций (координация, баланс, концентрация внимания, память, скорость реакции) через физическую активность. Раскрыты основные принципы его применения в дошкольном возрасте: учёт индивидуальных особенностей, постепенность, разнообразие, игровая форма, позитивное подкрепление. Описаны возможности интеграции нейрофитнеса в различные образовательные области, приведены конкретные примеры упражнений и игр, используемых инструкторами по физической культуре, воспитателями, учителями-логопедами и музыкальными руководителями, а также формы взаимодействия с родителями. Обобщён практический опыт дошкольной образовательной организации: отмечены улучшение внимания, памяти, координации движений, повышение двигательной активности и устойчивой мотивации к занятиям, формирование позитивного отношения к физической деятельности. Сделан вывод о целесообразности внедрения нейрофитнеса в образовательный процесс дошкольных организаций для гармоничного физического, когнитивного, эмоционального и социального развития детей и их готовности к школе.

Ключевые слова: нейрофитнес, мотивация, игра, физическое развитие, когнитивные способности, дошкольники, двигательная активность

Для цитирования: Малий Н.А., Крапивкина О.А. Нейрофитнес как средство повышения мотивации дошкольников к двигательной активности // Педагогическая перспектива. 2026. № 3(23). С. 89–95. [https://doi.org/10.55523/27822559_2026_3\(23\)_89](https://doi.org/10.55523/27822559_2026_3(23)_89)

NEURO-FITNESS AS A MEANS OF INCREASING PRESCHOOLERS' MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY

N.A. Maliy¹, O.A. Krapivkina²

^{1, 2} Kindergarten No. 216, Krasnodar, Russia, ds216@yandex.ru

Abstract. This article addresses the issue of reduced physical activity among today's preschoolers, a trend driven by their preoccupation with digital devices. It substantiates the need to find effective ways to motivate children to engage in physical activity as part of early physical development programs. Neuro-fitness is presented as a set of exercises designed to develop cognitive functions—such as coordination, balance, attention, memory, and reaction speed—through physical activity. The article outlines the key principles of applying neuro-fitness in early childhood education: considering individual needs, ensuring a gradual approach, maintaining variety, using a play-based format, and employing positive reinforcement. It describes opportunities for integrating neuro-fitness into various educational domains, provides specific examples of exercises and games used by physical education instructors, preschool teachers, speech therapists, and music educators, and discusses forms of collaboration with parents. The article summarizes the practical experience of a preschool educational institution, noting improvements

in attention, memory, and motor coordination, as well as increased physical activity, sustained motivation for sessions, and the development of a positive attitude toward physical activity. It concludes that incorporating neuro-fitness into the educational process of preschool institutions is beneficial for the harmonious physical, cognitive, emotional, and social development of children and for their school readiness.

Keywords: neuro-fitness, motivation, play, physical development, cognitive abilities, preschoolers, physical activity

For citation: Maliy N.A., Krapivkina O.A. Neuro-fitness as a Means of Increasing Preschoolers' Motivation for Physical Activity. *Pedagogical perspective*. 2026; 3(23): 89–95. [https://doi.org/10.55523/27822559_2026_3\(23\)_89](https://doi.org/10.55523/27822559_2026_3(23)_89)

Современные дети всё меньше времени проводят в активном движении, предпочитая экраны гаджетов подвижным играм, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. В связи с этим в рамках реализации программы раннего физического развития детей дошкольного возраста остро встаёт вопрос о поиске эффективных форм и методов их мотивации к двигательной активности.

Учёные и практики активно исследуют эту проблему, акцентируя внимание на всё возрастающее влияние цифровизации на современную жизнь ребёнка [1; 2; 3; 4; 5; 6 и др.]. Ими предлагаются различные формы мотивации детей к двигательной активности, носящие в силу возрастных особенностей игровой характер. При этом отмечается необходимость соблюдения базовых педагогических принципов:

- принцип учёта индивидуальных особенностей, реализующийся посредством подбора упражнений, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности и когнитивных способностей каждого ребёнка;

- принцип постепенности, проявляющийся в процессе разучивания упражнений с постепенным их усложнением;

- принцип разнообразия, который реализуется в подборе различных упражнений, затрагивающих различные группы мышц и когнитивные функции;

- принцип использования игровой формы проведения занятий, способ-

ствующий превращению занятий в увлекательные игры, активизирующий интерес и вовлечённость детей;

- принцип позитивного подкрепления, который используется для стимулирования желания заниматься спортом и достигать лучших результатов через похвалу, награды или другие приятные стимулы.

Одним из современных средств, которое может быть использовано для мотивации дошкольников к двигательной активности, является нейрофитнес, который становится всё более популярным [7; 8; 9; 10 и др.].

С практической точки зрения нейрофитнес – это комплекс упражнений, направленных на развитие когнитивных способностей мозга через физическую активность. Он включает в себя упражнения на координацию, баланс, концентрацию внимания, память и скорость реакции. Для дошкольников нейрофитнес особенно важен, так как именно в этом возрасте происходит активное формирование нейронных связей, отвечающих за развитие различных функций организма. Регулярные занятия нейрофитнесом не только улучшают физическую форму детей, но и способствуют развитию их интеллекта, улучшают восприятие информации и адаптацию к новым условиям.

Система дошкольного образования предоставляет достаточно широкие возможности для использования нейрофитнеса. Помимо включения отдельных упражнений и игр в утреннюю гимнастику и физкультурные за-

нения, упражнения на развитие внимания можно использовать на занятиях по подготовке к обучению грамоте, на развитие координации – на занятиях по рисованию и лепке и т.д. Отдельно отметим большой потенциал специализированных нейрофитнес-студий в детских садах, в которых может быть установлено разнообразное оборудование, способствующее развитию сенсорной интеграции и координации движений (сенсорные дорожки, балансировочные доски, мягкие модули и т.д.).

Для достижения наилучших результатов нейрофитнес как развивающая методика не должен использоваться изолированно; его важно органично включать в повседневные занятия, способствуя всестороннему развитию ребёнка: физическому, когнитивному, эмоциональному и социальному. Такой комплексный подход позволяет максимально эффективно использовать нейрофитнес для развития детей, усиливая эффект от традиционных образовательных практик и способствуя формированию устойчивых навыков.

Важную роль в повышении эффективности такой работы и достижении значимых результатов играет организация совместной деятельности всех работников детского сада: инструкторов по физической культуре, воспитателей, логопедов, психологов, музыкальных руководителей и т.д. Современная методическая литература [11; 12; 13 и др.] предоставляет сегодня обширный банк занятий по нейрофитнесу различного уровня сложности, возрастной направленности и целевого назначения, которые позволяют организовать такую деятельность в рамках конкретного учреждения дошкольного образования на основе единых подходов.

Приведём примеры упражнений, которые помогут профильным специалистам в решении различных задач.

Учитель-логопед может использовать методы нейрофитнеса для стимуляции речевой активности, улучшения

артикуляции, расширения словарного запаса и развития грамматического строя речи. Специализированные упражнения помогают установить новые нейронные связи, необходимые для формирования речи:

– Игры на развитие фонематического слуха с использованием ритмических упражнений. Логопед предлагает ребёнку распознавать звуки и слоги, одновременно выполняя ритмичные движения руками или ногами. Это синхронизирует работу речевого и двигательного центров мозга, улучшает восприятие и дифференциацию звуков.

– Нейропсихологические упражнения для развития внимания и памяти. Логопед может включить в занятия нейроигры, направленные на улучшение переключения внимания, концентрации и запоминания информации. Например, игра «Кулачок – ладошка». Ребёнку нужно согнуть на уровне груди правую руку в локте перед собой, при этом ладонь расправлена, а левую руку согнуть в локте и поднять вверх, ладонь сжать в кулак. Положение рук меняется через хлопок с проговариванием звуков, слогов, слов на автоматизацию.

Музыкальный руководитель может использовать элементы нейрофитнеса для стимуляции различных областей мозга, развития слуха, чувства ритма, координации движений, памяти и эмоционального интеллекта:

– Ритмические игры и упражнения. Например, игра «Хлоп-хлоп, топ-топ». Дети стоят в кругу. Ведущий задаёт ритм, хлопая в ладоши или топая ногой. Дети повторяют ритм. Затем ведущий меняет ритм, постепенно усложняя его. Игра развивает слуховое внимание, координацию и ритмическое чувство.

– Пение с выполнением двигательных упражнений. Исполнение песен с одновременным выполнением простых движений (хлопки, приседания, повороты) укрепляет связь между речевым и двигательным центрами мозга, улучшает координацию и память.

Инструктор по физической культуре может включать упражнения с элементами нейрофитнеса во все части физкультурных занятий:

- Упражнения на равновесие. Ходьба по канату, стояние на одной ноге развивают вестибулярный аппарат и улучшают координацию движений.

- Кросс-латеральные упражнения. Выполнение движений, где одна рука касается противоположной ноги (например, касание левой рукой правого колена), активирует оба полушария мозга и улучшает межполушарное взаимодействие.

- Полоса препятствий с когнитивными задачами. Создание полосы препятствий, где дети должны не только преодолевать физические трудности, но и решать простые логические задачи (например, прочитать и выполнить указание, написанное на карточке).

Воспитатель интегрирует методы нейрофитнеса в повседневную деятельность группы: во время утренней гимнастики, динамических пауз, гимнастики после сна, на прогулке.

Игры на развитие внимания и памяти:

- «Нейроклассики». Квадраты для классиков делают из изоленты, скотча, рисуют мелом или используют ортоковрики. Комбинация квадратов составляется в зеркальном изображении. Взрослый прыжками задаёт расстановку ног в квадратах, ребёнок повторяет.

- «Цветные квадраты». Ортоковрики четырёх цветов раскладывают дорожкой, квадратом, сотами и другими вариантами. Каждый ребёнок выбирает свой вариант раскладки. Задача ребёнка – встать и запрыгнуть на коврик того цвета, который показывает взрослый.

Игры, требующие координации тела и внимания, например, игры с мячом, где нужно ловить, бросать, отбивать, концентрируясь на удержании равновесия:

- «Найди цвет». Исходное положение – на одной стороне площадки; справа

и слева расположены фишки двух разных цветов. Воспитатель называет цвет одной из фишек. Задача ребёнка – выставить ногу в сторону этой фишки.

- «Поймай мяч». Исходное положение – на одной стороне площадки; справа и слева расположены фишки двух разных цветов. Напротив – воспитатель с теннисным мячом. Воспитатель катит мяч в сторону, называя цвет одной из фишек. Задача ребёнка – успеть взять названную фишку и накрыть ею мяч.

Отметим также важную роль активного участия родителей воспитанников в повышении эффективности проводимой работы. Для организации их продуктивного взаимодействия с педагогами можно использовать как традиционные, так и нестандартные формы:

- информационные стенды и буклеты, применение которых позволяет в краткой и доступной форме предоставить родителям информацию о нейрофитнесе, упражнениях, рекомендациях для занятий дома (описание упражнений с картинками, советы по организации занятий, информация о пользе нейрофитнеса для конкретных аспектов развития ребёнка: внимание, память, речь, координация);

- открытые занятия по нейрофитнесу с участием родителей для демонстрации способов проведения занятий в детском саду и обсуждения возможностей участия родителей в их проведении;

- мастер-классы для родителей по использованию нейрофитнеса в домашних условиях;

- практикумы, направленные на совместное обсуждение конкретных проблем и вопросов, обмен опытом между родителями;

- онлайн-консультации для родителей, которые обеспечивают их оперативное информирование и дают возможность получить совет специалиста в удобное время. Такие консультации могут включать лекции, советы по адап-

тации упражнений для детей с разными потребностями, ответы на вопросы, демонстрацию упражнений и т.д.;

- соревнования и эстафеты, направленные на стимулирование интереса к нейрофитнесу, создание позитивной атмосферы соревнований и сотрудничества.

Практический опыт внедрения технологий нейрофитнеса в образовательный процесс нашего детского сада привёл к следующим положительным изменениям.

- Улучшение внимания. Дети дольше фокусируются на задачах (например, собирают пазл 10–15 минут вместо 5), реже отвлекаются на занятиях. Отмечено, что в играх они лучше следят за последовательностью действий в эстафетах.

- Улучшение памяти. Дети вспоминают последовательность упражнений или новые слова после одного показа. Эффекты видны в повседневности: лучше помнят правила игр или инструкции воспитателя.

- Повышение уровня двигательной активности детей. Дети стали более подвижными в повседневной жизни: чаще бегают, прыгают, выполняют сложные движения без усталости. Педагоги и родители отметили, что после 1–2 месяцев занятий они самостоятельно инициируют игры с элементами нейрофитнеса (например, «перекрёстные прыжки» на прогулке). Эффекты видны в увеличении времени активных игр (с 20–30 минут до 45–60 минут в день), уменьшении жалоб на усталость. Родители отметили, что дети лучше спят и реже болеют (улучшение иммунитета за счёт физической нагрузки).

- Улучшение координации. Движения становятся точнее – дети более ловко ловят мяч, рисуют ровные линии, не спотыкаются на прогулке. За-

мечено на творческих занятиях: лепка и письмо улучшаются за счёт мелкой моторики.

- Повышение мотивации к занятиям физической культурой. Дети проявляют энтузиазм: чаще выражают желание участвовать в упражнениях, просят повторить «весёлую гимнастику» дома или в группе, делятся опытом с друзьями. Замечено, что мотивация растёт через игровые элементы – дети воспринимают нейрофитнес как «супергеройские тренировки», а не как обязанность.

- Формирование позитивного отношения к физической деятельности. Дети выражают положительные эмоции: улыбаются во время упражнений, хвалят себя и друзей («Я молодец, я смог!»), ассоциируют движение с удовольствием. Замечено в поведении: рост уверенности (дети не стесняются пробовать новое), снижение страхов (например, перед прыжками) и улучшение настроения после занятий. Эффекты видны в социуме: дети чаще зовут сверстников играть активно, формируя позитивные привычки. Родители наблюдают, как дети с радостью гуляют на свежем воздухе, что укрепляет семейные традиции здорового образа жизни.

Таким образом, внедрение элементов нейрофитнеса в программу раннего физического развития детей дошкольного возраста способствует формированию у них устойчивого интереса к движению, укреплению здоровья и развитию универсальных навыков, необходимых для полноценного гармоничного развития. Дети становятся более активными, улучшаются их координация, внимание, память и скорость реакции, кроме того, наблюдаются положительные изменения в их эмоциональном состоянии – они становятся более уверенными в себе, открытыми и общительными.

Список литературы

1. Ефимова М.В. Развитие двигательной активности дошкольников через систему подвижных игр // Вестник Воронежского института развития образования. 2023. № 11. С. 65–71.
2. Корнева А.А., Цветкова Я.А. Разнообразие форм организации двигательной активности дошкольников // Методист. Дошкольное образование. 2024. № 5. С. 39–44.
3. Курдюков Б.Ф., Бойкова М.Б., Стоякина Т.В., Бойков И.А. Возрастные предпочтения дошкольников в выборе нетрадиционных средств двигательной активности // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. № 1. С. 10–14. https://doi.org/10.53742/1999-6799/1_2022_10
4. Молодцова О.О. Роль подвижной игры в развитии двигательной активности дошкольников // Дошкольная педагогика. 2023. № 7(192). С. 20–21.
5. Томащук Я.Ю. Особенности двигательной активности старших дошкольников: гендерный анализ // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 76-1. С. 299–302.
6. Туктарова И.Р., Волкова Е.А. Двигательная активность как основа здоровья дошкольника: современные подходы к организации воспитания // Теория и практика современной науки. 2026. № 4(130). С. 165–169.
7. Никишина Т.В., О.М. Корчуганова, Забелина Н.С. Применение элементов нейрофитнеса в развитии детей дошкольного возраста // Современные ориентиры и проблемы дошкольного и начального образования: Материалы V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Барнаул–Липецк, 23–26 апреля 2024 года. Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2024. С. 344–347.
8. Прокофьева И.Д., Николаев П.П. Нейрофитнес – взаимосвязь физических упражнений и когнитивных функций, влияние спорта на работу мозга и память // Гуманитарный научный журнал. 2025. № 12-1. С. 263–268.
9. Тупичкина Е.А., Крутикова Н.И. Физкультурное развлечение «Путешествие в страну Нейрофитнес с Нейроспортиком» // Инструктор по физической культуре. 2026. № 4. С. 50–55.
10. Унанян И.Н. Нейрофитнес на занятиях по физкультуре в детском саду // Инструктор по физической культуре. 2026. № 3. С. 24–25.
11. Касинова Е.М. Пальчиковая гимнастика: нейрофитнес для малышей. М.: Эксмо, 2023. 64 с.
12. Колганова В.С., Пивоварова Е.В., Колганов С.Н. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. Ч. 1. М.: АЙРИС-пресс, 2015. 416 с.
13. Колганова В.С., Пивоварова Е.В., Колганов С.Н. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. Ч. 2. М.: АЙРИС-пресс, 2017. 144 с.

References

1. Efimova M.V. Development of motor activity of preschoolers through a system of active games. *Vestnik Voronezhskogo instituta razvitiya obrazovaniya*. 2023; 11: 65–71. (In Russ.).
2. Korneva A.A., Tsvetkova Y.A. Variety of forms of organization of motor activity of preschoolers. *Metodist. Doshkol'noe obrazovanie*. 2024; 5: 39–44. (In Russ.).
3. Kurdyukov B.F., Boykova M.B., Stoyakina T.V., Boykov I.A. Age preferences of preschoolers in choosing non-traditional means of motor activity. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika*. 2022; 1: 10–14. doi:10.53742/1999-6799/1_2022_10 (In Russ.).
4. Molodtsova O.O. The role of active games in the development of motor activity of preschoolers. *Doshkol'naya pedagogika*. 2023; 7(192): 20–21. (In Russ.).
5. Tomashchuk Y.Yu. Features of motor activity of older preschoolers: gender analysis. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2022; 76-1: 299–302. (In Russ.).
6. Tuktarova I.R., Volkova E.A. Motor activity as the basis of a preschooler's health: modern approaches to the organization of upbringing. *Teoriya i praktika sovremennoi nauki*. 2026; 4(130): 165–169. (In Russ.).
7. Nikishina T.V., Korchuganova O.M., Zabelina N.S. Application of neuro-fitness elements in the development of preschool-age children. In: *Sovremennyye oriyentiry i problemy doshkol'nogo i nachal'nogo obrazovaniya: Materialy V Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiyem, Barnaul–Lipetsk, April 23–26, 2024*. Barnaul: Altayskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet, 2024; 344–347. (In Russ.).
8. Prokofieva I.D., Nikolaev P.P. Neurofitness – the relationship between physical exercises and cognitive functions, the influence of sports on brain function and memory. *Gumanitarnyy nauchnyy zhurnal*. 2025; 12-1: 263–268. (In Russ.).

9. Tupichkina E.A., Krutikova N.I. Physical culture entertainment "Journey to the Land of Neurofitness with Neurosportik". *Instruktor po fizicheskoi kul'ture*. 2026; 4: 50–55. (In Russ.).
10. Unanyan I.N. Neurofitness in physical education classes in kindergarten. *Instruktor po fizicheskoi kul'ture*. 2026; 3: 24–25. (In Russ.).
11. Kasinova E.M. *Finger gymnastics: neurofitness for toddlers*. Moscow: Eksmo; 2023. 64 p. (In Russ.).
12. Kolganova V.S., Pivovarova E.V., Kolganov S.N. *Neuropsychological classes with children: In 2 parts. Part 1*. Moscow: AIRIS-press; 2015. 416 p. (In Russ.).
13. Kolganova V.S., Pivovarova E.V., Kolganov S.N. *Neuropsychological classes with children: In 2 parts. Part 2*. Moscow: AIRIS-press; 2017. 144 p. (In Russ.).

Информация об авторах

Наталья Александровна Малий – старший воспитатель МАДОУ «Детский сад № 216», Краснодар.

Оксана Анатольевна Крапивкина – старший воспитатель МАДОУ «Детский сад № 216», Краснодар.

Information about the authors

Natalya A. Maliy – Senior educator, Kindergarten No. 216, Krasnodar.

Oksana A. Krapivkina – Senior educator, Kindergarten No. 216, Krasnodar.

Статья поступила в редакцию 07.09.2026; одобрена после рецензирования 24.09.2026; принята к публикации 25.09.2026.

The article was submitted 07.09.2026; approved after reviewing 24.09.2026; accepted for publication 25.09.2026.