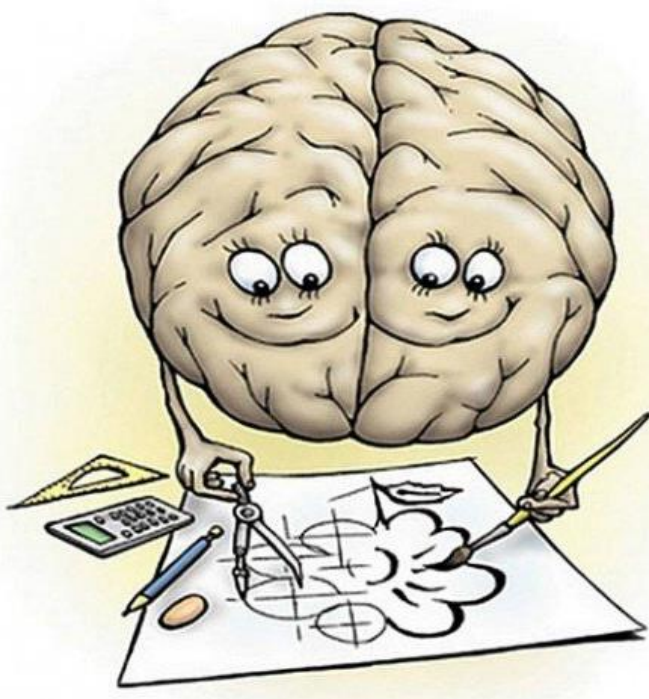


2024г.

# КАРТОТЕКА «НЕЙРОГИМНАСТИКА»



Гусейнова Л. В., воспитатель  
высшей квалификационной  
категории

МБДОУ №41 «Рябинушка»

2024г.

## НЕЙРОГИМНАСТИКА

Этот сборник упражнений «Нейрогимнастика» - отличный инструмент для развития мозга у детей от 5 лет. Он предлагает комплексный подход, сочетая двигательные и графические задания для улучшения различных когнитивных функций.

### **Основные преимущества.**

- **Комплексное развитие.** Стимулирует как общую моторику, так и мелкую, что способствует развитию мозга в целом.
- **Улучшение когнитивных функций.** Направлен на улучшение внимания, памяти, мышления, межполушарного взаимодействия и координации.
- **Разнообразие заданий.** Включает двигательные и графические упражнения, что делает занятия интересными и разнообразными.
- **Развитие сенсорных навыков.** Способствует развитию зрительного восприятия, пространственной ориентации и графических навыков.
- **Универсальность.** Подходит для использования как специалистами (педагогами, психологами), так и родителями для самостоятельных занятий.

«Нейрогимнастика» — это полезный и эффективный сборник упражнений, который поможет детям улучшить работу мозга, развить когнитивные навыки и подготовиться к успешной учебе и жизни.

## **Нейропсихологические и кинезиологических игры и упражнения.**

### **Игры и упражнения на разно типичное согласование движений рук.**

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук. Обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности. Формирование произвольности действий.

#### **Упражнение «Капитанское»**

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

#### **Упражнение «Класс»**

Одну ладонь выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

#### **Упражнение «Колечки»**

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца.

То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца. Задача – делать упражнение одновременно двумя руками.

#### **Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»**

Используем эту игру для развития фонематического восприятия либо для дифференциации звуков (если услышишь звук Ш — ставь кулак, звук С — ставь ребро; звук Р — кулак, звук Л — ладонь и т.д.).

### **Упражнение «Ладушки»**

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

### **Упражнение «Класс – заяц»**

Левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

### **Упражнение «Зеркало»**

Выполнять его необходимо в паре. Два ребенка встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Меняются ролями.

### **Упражнение «Попробуй повтори»**

В этой игре участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение. Игра способствует развитию внимания, пространственных представлений, улучшает реакцию. Набор движений, предложенный в игре, часто используется психологами в программах по психомоторному развитию и нейропсихологической коррекции детей и, несмотря на простоту и увлекательность, является эффективным инструментом работы.

### **Упражнение «Резиночки»**

Эта игра полезна для развития мелкой моторики, внимания, пространственной ориентировки. Здесь есть специальные карточки со схемами одевания резинок на пальцы. Такую игру легко сделать самим. Так же полезен вариант без использования карточек по словесной инструкции (Одень на указательный пальчик левой руки розовую резинку, на безымянный пальчик правой руки-синюю и т.д. Таким образом закрепляем названия пальцев и понятия: «право-лево»).

### **«Зеркальное рисование»**

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

### **Упражнение «Ухо – нос – хлопок»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

### **Упражнение Игры с мячами (обычными, прыгунами,).**

Игры и упражнения с мячом, направленные на развитие фонематического восприятия, закрепление правильного произношения.

-На звук Ш отбивай мяч правой рукой, на звук С левой;

-Если назову один предмет, отбивай правой рукой мяч, если много — левой;

-Гласный звук услышат ушки – мяч взлетает над макушкой - если услышишь гласный звук, подбрось мяч вверх;

- Стукни раз, а может два, по частям скажи слова - разделить слово на слоги, ударяя мячом об пол;

- Мяч кидай, где звук узнай - определить позицию заданного звука в слове;
- Мы играем – раз, два, три, мяч бросаем, посмотри - подбросить мяч столько раз, сколько звуков в заданном слове;
- Разноцветные мячи по порядку собери - составить звуковую схему слова;
- С мячиком иду играть, звуки, слоги повторять» - автоматизация звуков, слогов;
- Лови да бросай, слово новое узнай - заменить один звук на другой и узнать новое слово (лак – рак, усы – уши);
- Мяч бросаю, диких животных называю;
- Мяч передаю, деревья назову;
- Чья у зверя голова? Подскажи скорей слова - образование притяжательных прилагательных (у волка - волчья, у лисы – лисья) и т.д.

### **Упражнение «Передай мячи»**

Игра проходит в парах, дети встают друг против друга, в руках у одного ребенка 2 мяча.

- Передают поочередно в руки другому;
- Передают, держа руки крест на крест;
- Передают по одному мячу с хлопком и т.д.

### **Метод «Су-Джок»**

Это колючие мячики с металлическими колечками внутри. На руках находится множество биологических точек, и при прокатывании Су-Джок между ладонями происходит стимуляция этих точек. Металлические колечки надеваются и снимаются на каждый пальчик. Такой массаж ребёнок может делать самостоятельно под присмотром взрослого. Здесь не страшно ошибиться: любое действие с «ёжиками» принесёт пользу. Вместо Су-Джок можно воспользоваться дарами природы: шишки, каштаны, орехи. Подойдут также любые колючие мячики, например, для стиральной машинки.

## **Чтение стихотворения под хлопки или стук двумя руками.**

Цель: Развитие слухомоторной координации, улучшение дикции, развитие концентрации и распределения внимания

1. Взрослый читает и одновременно прохлопывает стихотворение. Голосом и хлопками выделяются ударные слоги (в тексте эти слоги помечены ударением). Метод прохлопывания стихотворения полезен при заучивании любых стихов наизусть, так как к работе подключается левая височная доля мозга (речь, текст стихотворения) и правая височная доля (ритм, мелодика).

Зима недаром злится. Прошла ее пора'.

Весна в окно стучится

И гонит со двора'. (Ф. И. Тютчев)

2. Взрослый читает ребёнку текст в среднем темпе и одновременно стучит по столу. Ребёнок должен пересказать текст и назвать количество ударов. Текст берётся в зависимости от уровня подготовленности и возраста ребёнка. Рекомендованное количество ударов от 5 до 10.

В деревне

Приехал Миша летом в деревню из города. Всё незнакомо. Вышел во двор. А у крыльца маленький поросёнок ест из корыта. На заборе петух сидит. Крылья у петуха большие, гребешок красный. Взлетел на забор: — Ку-ка-ре-ку! Заглянул Миша в сарай. А там корова Зорька стоит, сено жуёт. Такого в городе не увидишь.

## **Упражнения с мячиками**

*Выполняется в паре. У каждого по одному мячику (массажный, либо резиновый, маленький).*

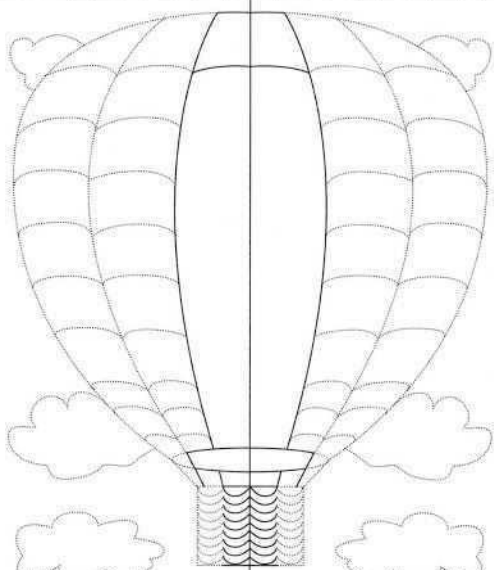
Способы действий с мячиками:

- мяч в противоположной руке – перекладывать из руки в руку друг другу;
- мяч в противоположной руке, перекладываем с левой в правую и другому отдаем;
- мяч в противоположной руке – себе – другому,

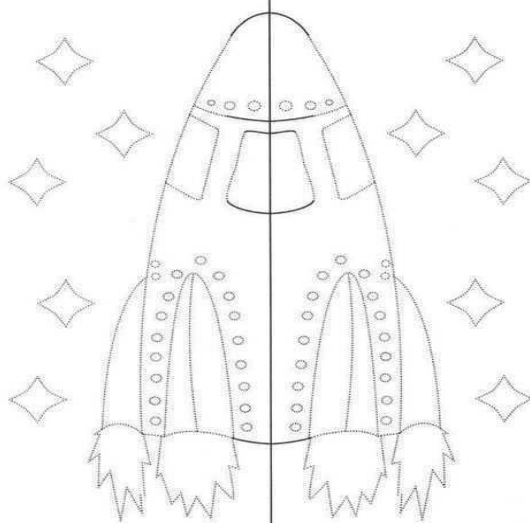




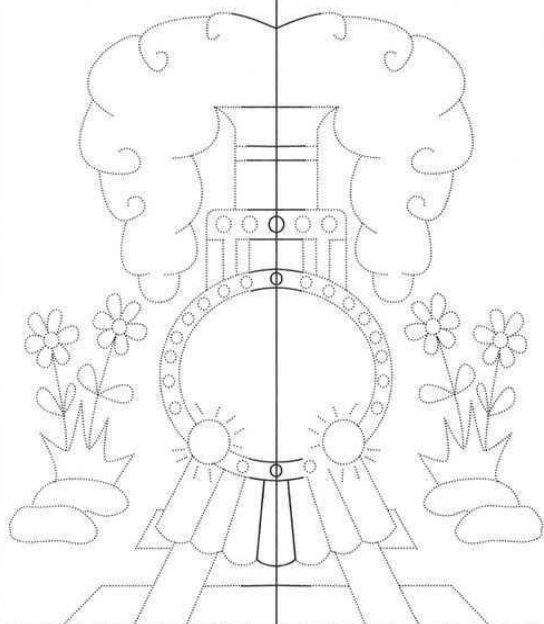
Дорисуй и раскрась рисунок обеими руками:  
левая правая



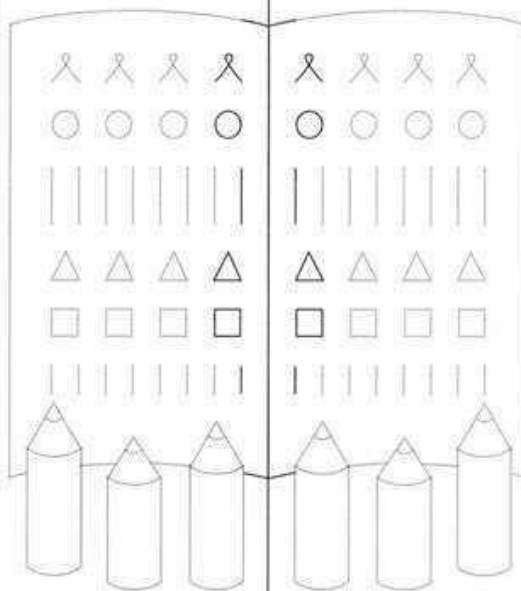
Дорисуй и раскрась рисунок обеими руками:  
левая правая



Дорисуй и раскрась рисунок обеими руками:  
левая правая

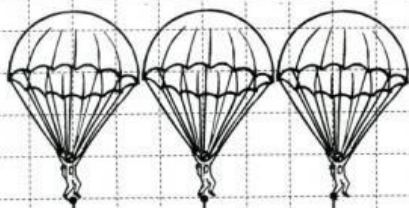


Дорисуй и раскрась рисунок обеими руками:  
левая правая



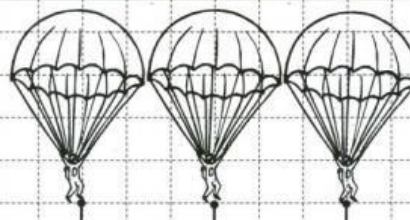
### ЛЕВАЯ РУКА

Помоги парашютистам приземлиться на землю.  
Проведи непрерывные линии по пунктиру  
левой рукой. Начни от точки.



### ПРАВАЯ РУКА

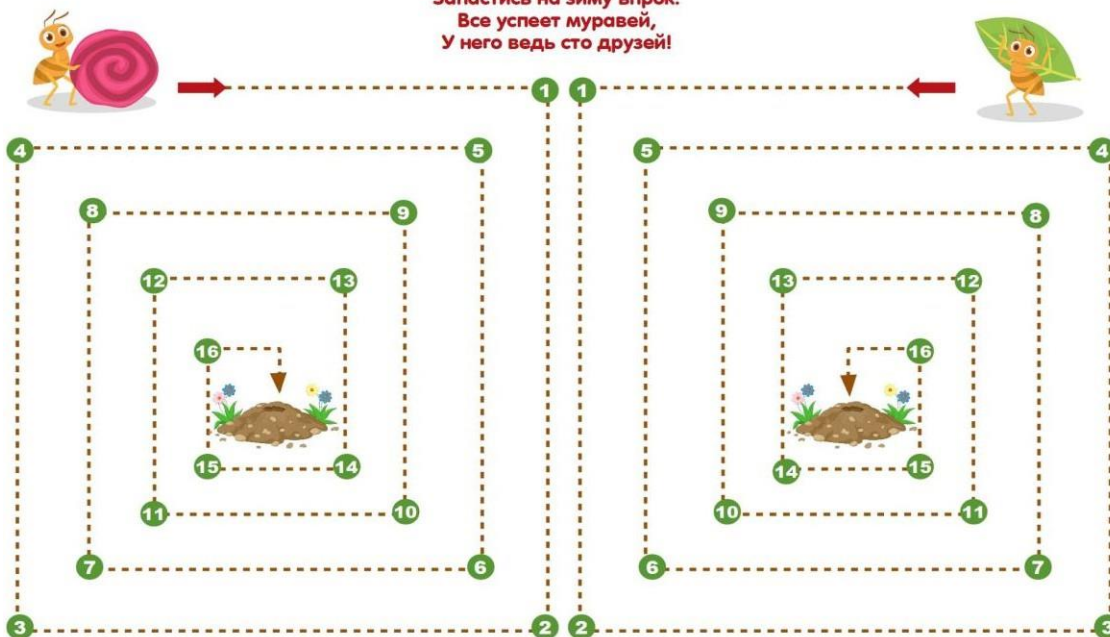
Помоги парашютистам приземлиться  
на землю. Проведи непрерывные линии  
по пунктиру правой рукой. Начни от точки.



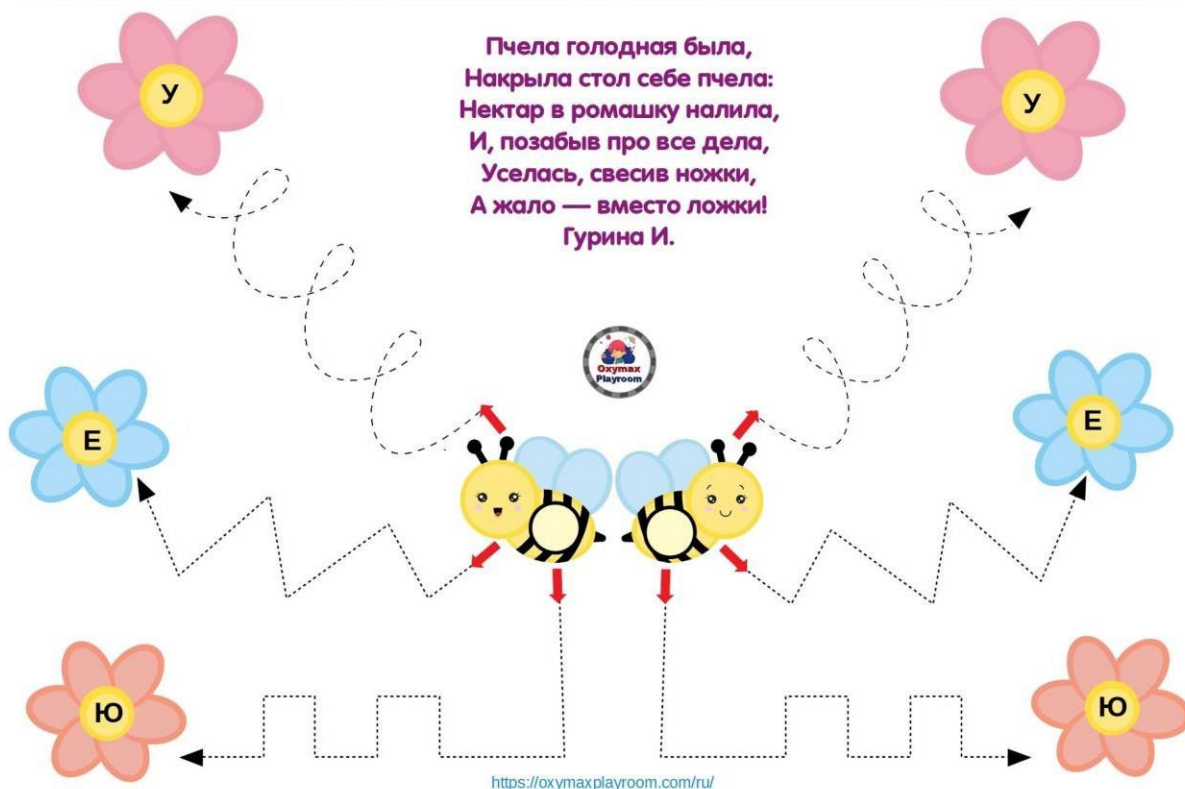
Помоги муравьям найти дорогу. Проведи пальчиком по линии сначала правой рукой, а затем, левой.  
Посчитай кружочки. А теперь возьми карандаши в обе руки, и нарисуй дорожки.

<https://oxymaxplayroom.com/ru/>

Муравей весь день работал,  
Все проблемы, да заботы.  
Дом построить надо в срок,  
Запасись на зиму впрок.  
Все успеет муравей,  
У него ведь сто друзей!



Проведи по пунктирной линии сначала правой рукой, затем левой, послушай стихотворение.  
А теперь возьми два карандаша и помоги пчелам собрать нектар двумя руками одновременно.  
Прочитай отдельно буквы, а теперь составь слоги.



### Нейроигры, нейротренажеры, нейродорожки задания на активацию работы мозга.

**Цель:** Развитие межполушарных связей, когнитивной сферы, мелкой моторики рук, пространственной ориентации. Способствование развитию речи, ориентировке в пространстве.

**Игра с цветными ладошками:** перед ребенком силуэты цветных ладошек (левой и правой руки). Ребенок должен дотронуться до ладошек в определенном порядке:

- двумя руками одновременно по словесной инструкции взрослого;
- двумя руками одновременно, но с опорой на цветные фишки (для каждой руки свои цветные фишки).

**Игра с нейродорожками:** ребенку необходимо двумя руками одновременно пройти дорожки.



**Игра с ладошками по автоматизации звуков:** ребенку необходимо называть картинки в ладошках, при этом выполнять соответствующей рукой действие (нажать звоночек, поднять руку с мячом и др.)



***Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком***

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

***Упражнение №1***

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик) Покатаем и потрем.

(катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймает, (подбрасываем вверх и ловим)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы) Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик) И немножко покатаем ... (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

### ***Упражнение №2***

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему) Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)

Помассируем бока. (катаем между ладошек) Ежика в руках кручу, (пальчиками крутим мячик) Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках) Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

### ***Упражнение №3***

Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту) Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошки,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму, И другой рукой начну.

А теперь последний трюк! Мяч катаю между рук!

### ***Упражнение №4***

Я мячом круги катаю, (катаем мячик между ладонями круговыми движениями) Взад-вперед его гоняю, (гоняем мячик между ладонями по столу)

Им поглажу я ладошку, (гладим одну ладошку мячиком) Будто бы сметаю крошку, (гладим другую ладошку мячиком) И помню его немножко, (сжимаем

мячик одной рукой)

Как сжимает лапу кошка. (меняем и сжимаем мячик другой рукой)

### ***Упражнение №5***

Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад) Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)

Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз) Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)

И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатавать мяч по шее) Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)

Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад) А навстречу скачет заяка,

Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик) В огороде чьем – то ловко

Раздобыл косой морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)

### ***Упражнение №6***

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту) Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем Им ладошки разотрем. Вверх и вниз его катаем Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу. Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!

### ***Упражнение №7***

Катится колючий ежик (выполняем круговые движения мячиком между ладонями) Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками) И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегаёт туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам)

Да, да, да! Уходи, колючий еж, (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев) В темный лес, где ты живешь!

### ***Упражнение «Муха»***

*Цель: Развитие концентрации внимания, зрительно-моторной координации, ориентации в пространстве на плоскости*

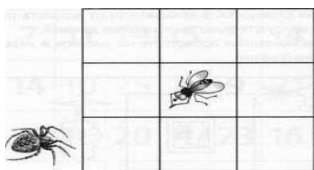
Лист бумаги расчерчивается на девять квадратов, на один из них кладётся или рисуется фигурка мухи. Взрослый даёт устную инструкцию, например: «Муха полетела вверх, теперь налево, теперь вниз, опять налево. Откуда муха вылетела?»

Задание выполняется двумя способами: на листе бумаги и на полу, и имеет несколько уровней сложности.

На листе бумаги 1. Ребёнок передвигает муху или палец на листе согласно инструкции взрослого. Дается 2-3 шага, прежде чем «муха вылетит» за пределы квадрата. 2. Ребёнок следит за мухой глазами, без помощи пальца. Число шагов и скорость, с которой взрослый даёт инструкцию, увеличиваются. 3. Ребёнок следит за мухой без зрительной опоры, т. е. с

закрытыми глазами, представляя квадрат в уме.

На полу 1. Ребёнок, выполняя роль мухи, передвигается по ковру, глядя на листочек с квадратами. 2. Ребёнок передвигается без листка бумаги. Как только «муха вылетела», нужно хлопнуть и показать на листке, откуда она вылетела.



### ***Метод «Графический диктант»***

*Цель: Развитие пространственной ориентации на листе бумаги,*

*произвольного внимания*

Ребёнок должен рисовать (не видя рисунок) по устной инструкции взрослого. Например: 2 клетки вправо, 7 клеток вниз, 4 клетки вправо и т. д.

### ***Игра: «Хлоп-Топ-Тук»***

Это работа над темпом, ритмом речи. А также у ребенка формируется внимание, зрительная память, быстрота реакции, способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации.

### ***Игра «Звонкие колечки»***

Маленьким участникам предстоит проверить свою скорость реакции и внимательность весьма оригинальным способом: необходимо быстрее всех надевать на свои пальчики разноцветные резиночки так, как показано на рисунке карточки. После того, как необычное преобразование будет завершено, необходимо просигнализировать специальным звоночком и забрать карточку. Победа достанется тому, кто соберет первым пять карточек.



### ***Игра «Нос — пол — потолок»***

Цель: Развитие внимания и снятие импульсивности

Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый, увеличивая



скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, то, что называет взрослый, игнорируя его показывание.

### ***Игра «Ритм».***

Цель: ритмирование правого полушария.

Сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, "2-2- 3" (в начале освоения дается зрительное подкрепление - дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) комбинированно (например, 2 - правой рукой, 2 - левой рукой, 3 - одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

### **Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком**

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно

увеличивая темп.

### ***Упражнение №1***

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик) Покатаем и потрем.  
(катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймем, (подбрасываем вверх и ловим)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы) Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик) И немножко покатаем  
... (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

### ***Упражнение №2***

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему) Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)

Помассируем бока. (катаем между ладошек) Ежика в руках кручу,  
(пальчиками крутим мячик) Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках) Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

### ***Упражнение №3***

Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту) Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошки,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму, И другой рукой начну.

А теперь последний трюк! Мяч катаю между рук!

#### ***Упражнение №4***

Я мячом круги катаю, (катаем мячик между ладонями круговыми движениями) Взад-вперед его гоняю, (гоняем мячик между ладонями по столу)

Им поглажу я ладошку, (гладим одну ладошку мячиком) Будто бы сметаю крошку, (гладим другую ладошку мячиком) И помну его немножко, (сжимаем мячик одной рукой)

Как сжимает лапу кошка. (меняем и сжимаем мячик другой рукой)

#### ***Упражнение №5***

Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад) Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)

Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз) Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)

И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатавать мяч по шее) Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)

Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад) А навстречу скачет заяка,

Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик) В огороде чьем – то ловко

Раздобыл косой морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)

#### ***Упражнение №6***

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту) Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем Им ладошки разотрем. Вверх и вниз его катаем Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!

### ***Упражнение №7***

Катится колючий ежик (выполняем круговые движения мячиком между ладонями) Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пытит, пытит, пытит.

Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками) И пытит, пытит, пытит

Бегают туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам) Да, да, да! Уходи, колючий еж, (подкидываем мяч)

В темный лес, где ты живешь.

### ***Игра «Веселое путешествие»***

Игра начинается на указанной разметке. Педагог сначала знакомит детей с маршрутом, демонстрирует на своем примере, как его пройти. Затем дети самостоятельно проходят маршрут.



### ***Упражнения в перекладывании предмета (мешочка, малого мяча, кубика)***

- Перекладывание мешочка (малого мяча) из одной руки в другую с поворотом в сторону;
- Перекладывание мешочка из одной руки в другую во время

выполнения наклона (за коленями и ниже) - ноги вместе и ноги врозь (за каждой ногой);

- Перекладывание мешочка из одной руки в другую под коленом (нога согнута в колене, вверх);

- Из и. п. лежа на спине передача мяча за поднятыми прямыми ногами, за согнутыми в коленях ногами (колени подтягивать к груди).

### ***Упражнения в передаче мешочка (малого мяча) по кругу.***

- Дети стоят в кругу, у каждого в руках мешочек. По сигналу начинают передавать мешочки друг другу по кругу вправо (влево);

- Дети сидят по кругу по-турецки, в центре водящий с мешочком в руках. Подбрасывая мешочек вверх, водящий называет имя одного из игроков, тот должен поймать мешочек. Поймавший мяч становится водящим.

### ***Упражнения в подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета.***

- Подбрасывание мешочка (малого мяча) правой (левой) рукой и ловля двумя руками; то же с хлопком;

- Подбрасывание (или перебрасывание) мешочка (малого мяча) правой рукой и ловля левой; то же, меняя руки;

- Бросок малого мяча об пол правой рукой и ловля после отскока левой; то же другой рукой;

- Перебрасывание мешочка друг другу одной и двумя руками.

### ***Задание «Фантазия»***

Развитие речи, мышления (понятийных категорий), умения чётко излагать свои мысли Ребёнок должен описать то или иное понятие так, чтобы у него вышло полное определение. Например: взрослый предлагает ребёнку объяснить инопланетянам, которые никогда не видели диван, что это такое. Сначала дети описывают диван так:

«То, на чём сидят». Задавая наводящие вопросы и подсказывая

прилагательные, нужно прийти хотя бы к такой версии: «Это предмет мебели. Бывает двухместный. Бывает из кожи, замши и т. д. Предназначен для отдыха и сна».

### ***Настольные игры:***

- Кубики Никитина.
- Танграм.
- Копирование фигур.

### ***Игра «Запомни фигуры»***

Развитие зрительной памяти, распределения внимания и закрепление понятия о геометрических фигурах. Вариант 1. Ребёнку предлагают рассмотреть и запомнить изображения на карточках, а затем нарисовать их на бумаге.

### ***Игра «Угадай».***

Возьмите 10–15 карточек. Например, с изображениями животных. Взрослый выбирает карточку. Ребенок должен узнать, какую именно. Для этого школьник может задавать вопросы. Но только такие, на которые можно ответить односложно. То есть, «да» или «нет».

У ребенка 10 попыток. Перебирать карточки по очереди нельзя.

Есть вариант сложнее: карточки не используются. Взрослые загадывают любой предмет из конкретной категории. Например: птицы. Ребенок задает вопросы, получает на них ответы и, учитывая признаки загаданного, предполагает, что именно это было.

### ***Межполушарная доска.***

Межполушарные доски — это развивающая игра для тренировки обоих полушарий головного мозга ребёнка и взрослого. Она позволяет составлять разные комбинации заданий, в результате которых:

- Улучшается взаимодействие работы левого и правого полушарий мозга
- Развивается мелкая моторика и координация движений рук
- Улучшается концентрация, память и внимание

Улучшается процесс развития речи, чтения и письма

Ускоряется развитие нейронных связей и общее развитие ребёнка

К доске прилагается стилус (палочка), с помощью которой можно попрактиковаться в правильном захвате карандаша или ручки на начальном этапе. При прохождении лабиринта двумя руками (обе доски расположить зеркально) активизируются оба полушария.

Можно использовать как одну доску, так и две, а также две разные доски.

Упражнения для доски:

Пройти лабиринт сначала правой рукой, потом левой рукой.

- Пройти лабиринт одной рукой (сначала правой, потом левой) поместив доску горизонтально, потом повернуть доску вертикально и опять пройти лабиринт правой рукой, то же самое сделать левой рукой.

- Пройти лабиринт одной рукой, при этом второй выполнять другое упражнение – хлопать ладошкой по поверхности стола, катать массажный шарик.

При похлопывании по поверхности стола произносить звуки (согласные: звонкие/глухие, гласные)

- Пройти лабиринт с помощью движения палочки – точка, тире.

- Пройти лабиринты с помощью двух разных досок



### ***Упражнение «Колечко»***

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. При этом можно адаптировать ее для автоматизации звуков в слогах (двумя руками одновременно проведи по линиям, произнося звук Ш (любой автоматизируемый звук)).

Сопровождайте это упражнение потешками или музыкой. Дети 6-7 лет могут самостоятельно заниматься с балансиром+ автоматизировать звуки и т.д. Такая игра направлена на концентрацию и удерживание равновесия.

***Балансировочная доска***, по-настоящему уникальный инструмент коррекционно-развивающего процесса, так как мозжечок, на который идет воздействие, связан со всеми структурами нервной системы. Он участвует в интеллектуальном, речевом и эмоциональном развитии ребенка.

При попытке удержать равновесие на балансире происходит тренировка проприоцепции, то есть способности осознавать положение тела в пространстве, что является ключевым в стимуляции межполушарного взаимодействия и в работе мозжечка у детей и взрослых. Помогая ребенку сконцентрировать внимание на себе и своих действиях, мы напрямую влияем на процессы речи и мышления.

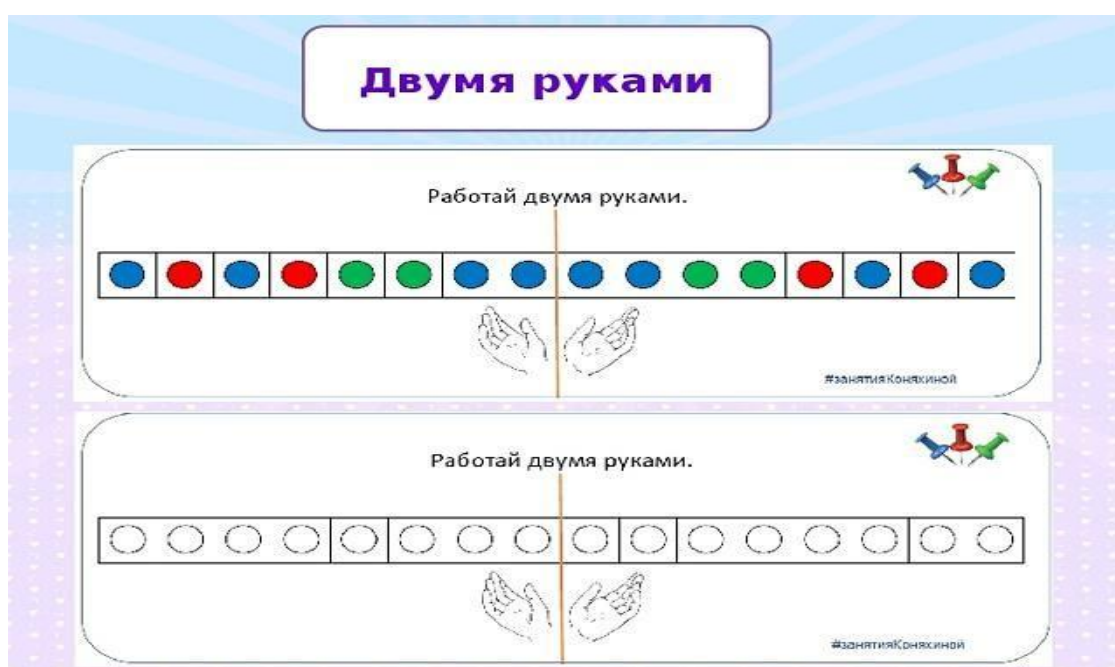
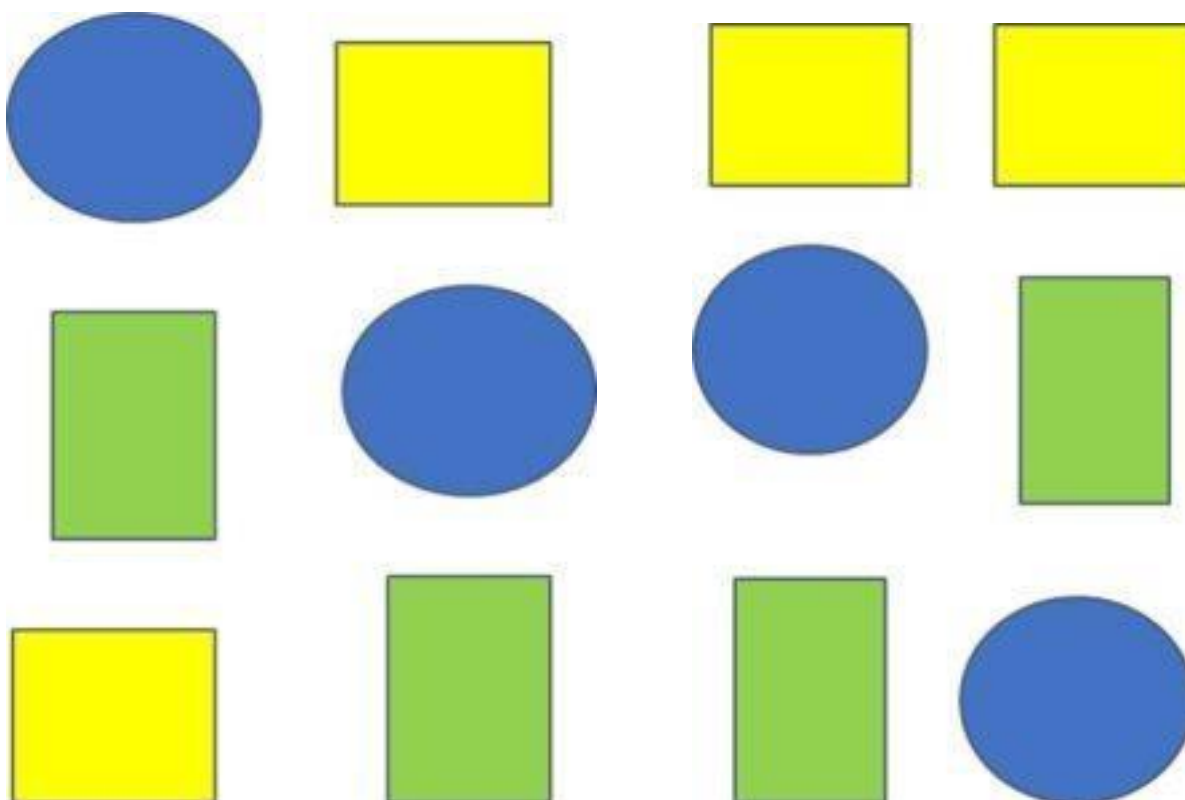




### ***Упражнение «Кулак, ребро, ладонь»***

Материал: карточки с геометрическими фигурами – круг, прямоугольник, квадрат.

Ход: необходимо выполнять действия руками согласно образцу, где круг – кулак, прямоугольник – ребро, квадрат – ладонь.



### ***«Назови правильно цвет»***

Условия выполнения: необходимо назвать правильно цвет, не читая написанных слов.



### ***Метод «Нейродорожки для рук»***

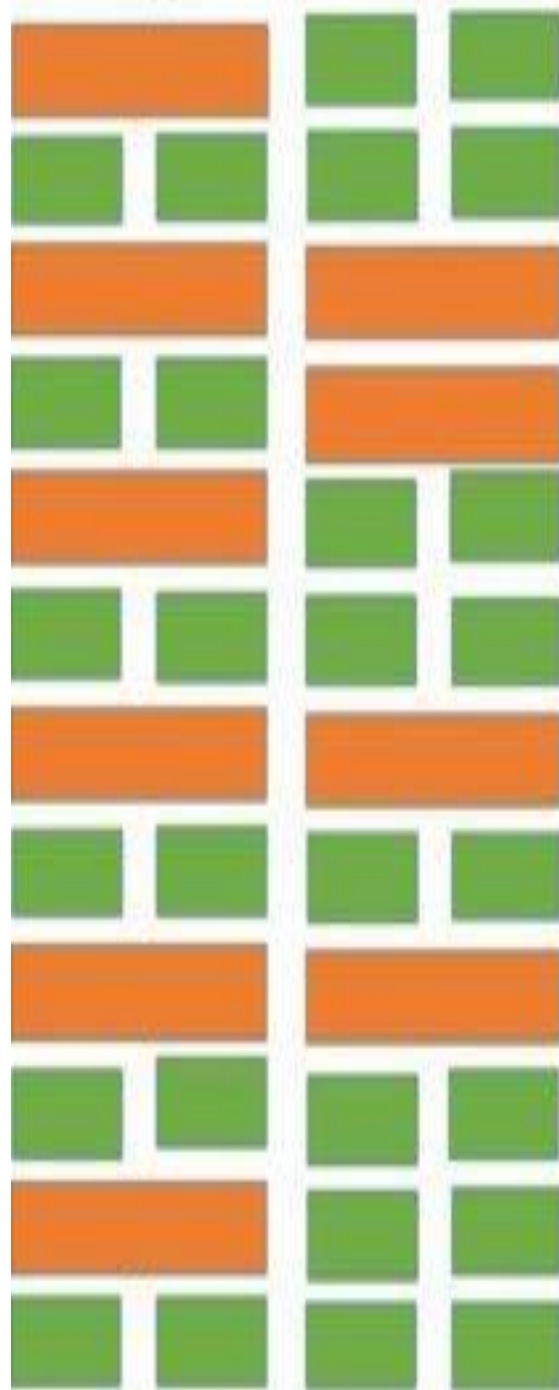
Материал: карточки с дорожками разных видов.

Ход: на небольшие прямоугольники нужно установить указательный и средний палец, на длинные – указательный и средний палец, сложить вместе. Каждая рука движется в одно и то же время по собственной дорожке, переставляя пальцы одновременно.

Данные упражнения выполняются двумя руками. Во время прохождения дорожки можно добавлять дополнительные задания. Например, произнеси звук, слог или хлопни в ладоши

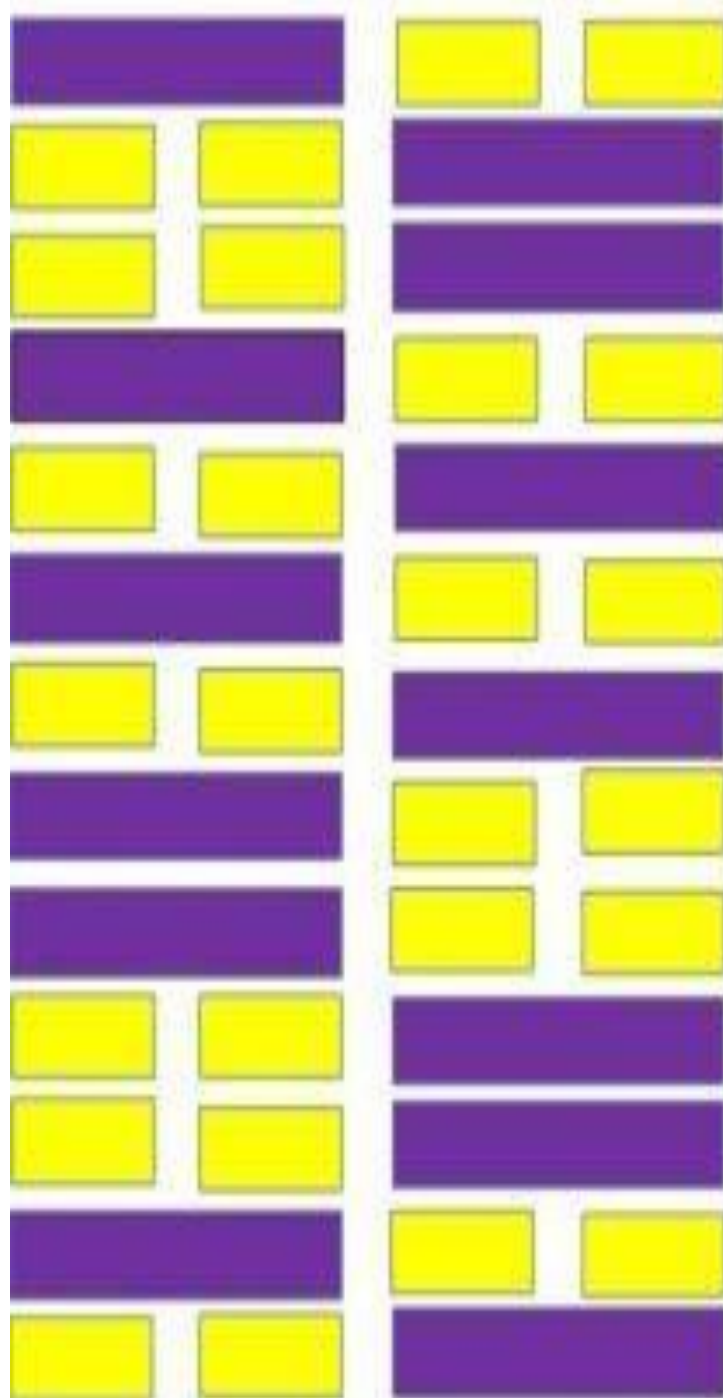
Левая рука

Правая рука



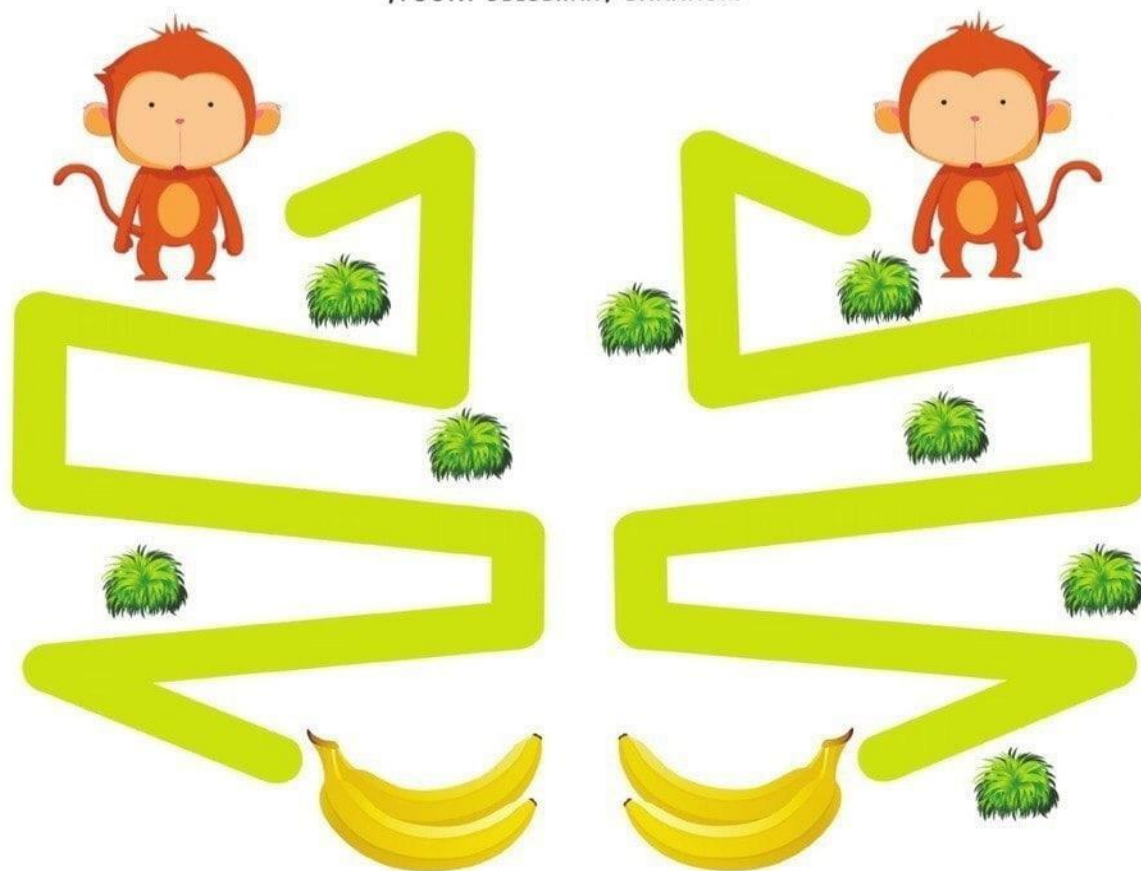
Левая рука

Правая рука



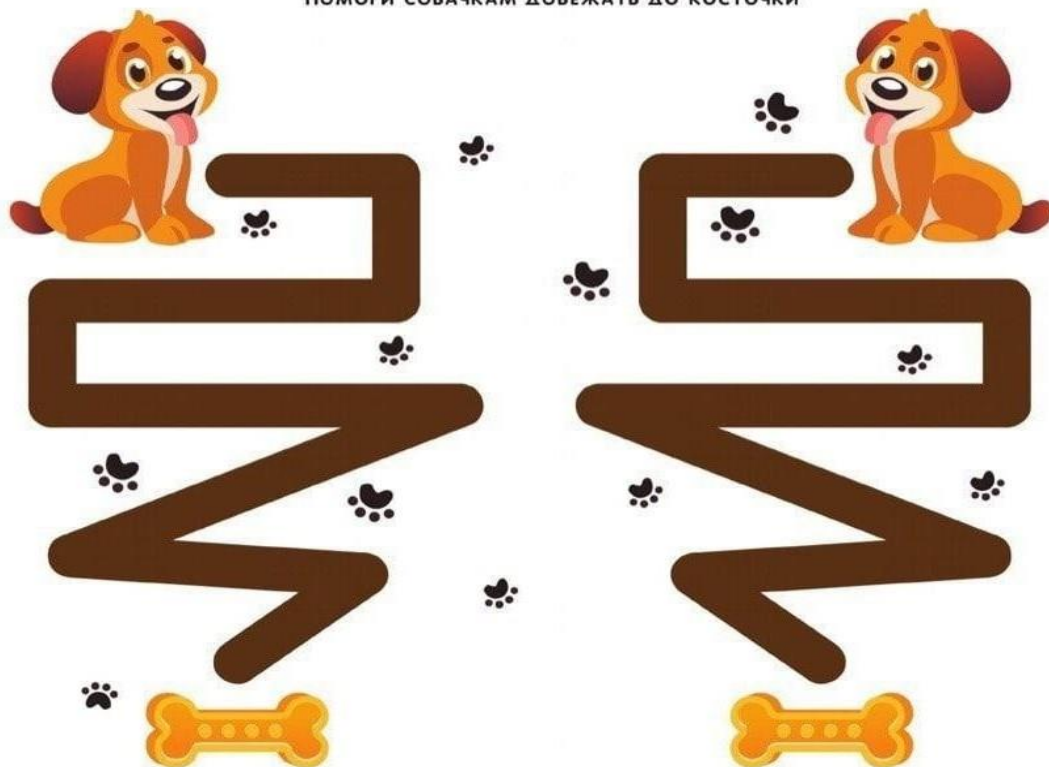


УГОСТИ ОБЕЗЬЯНКУ БАНАНОМ

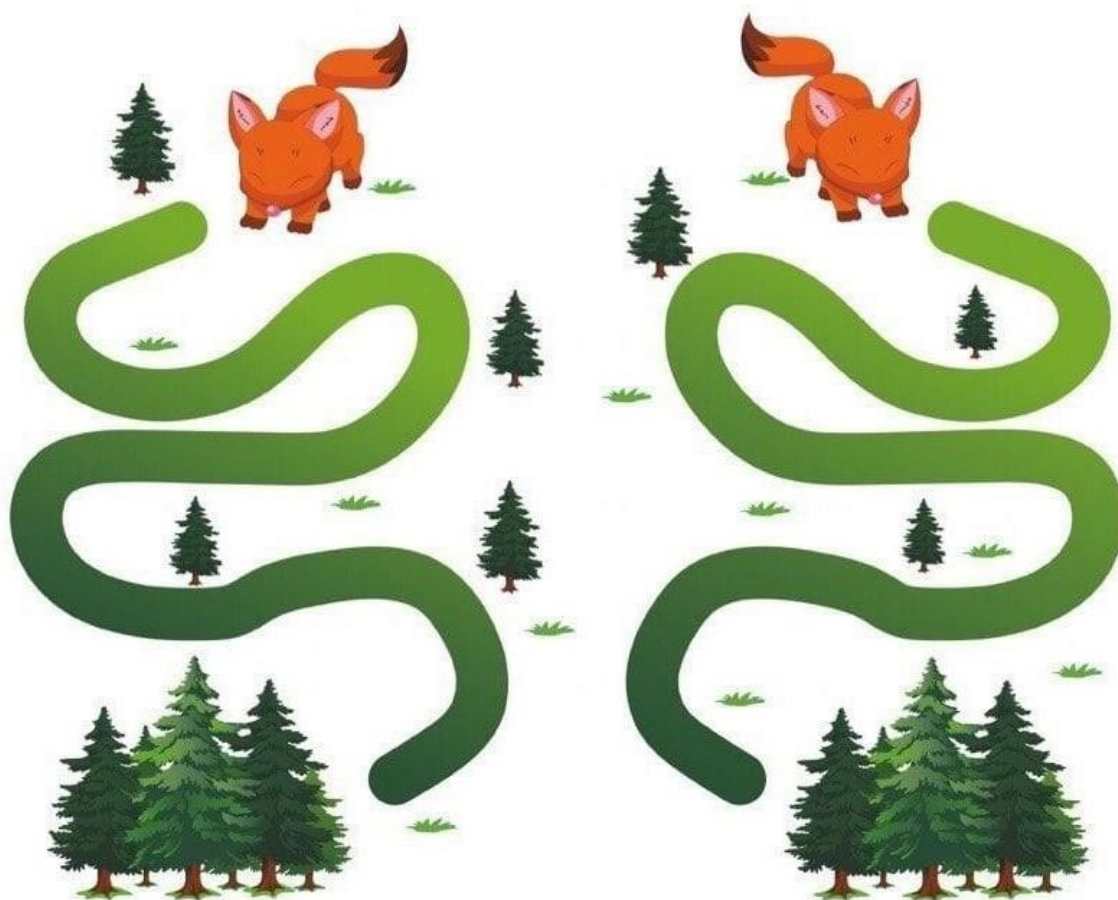




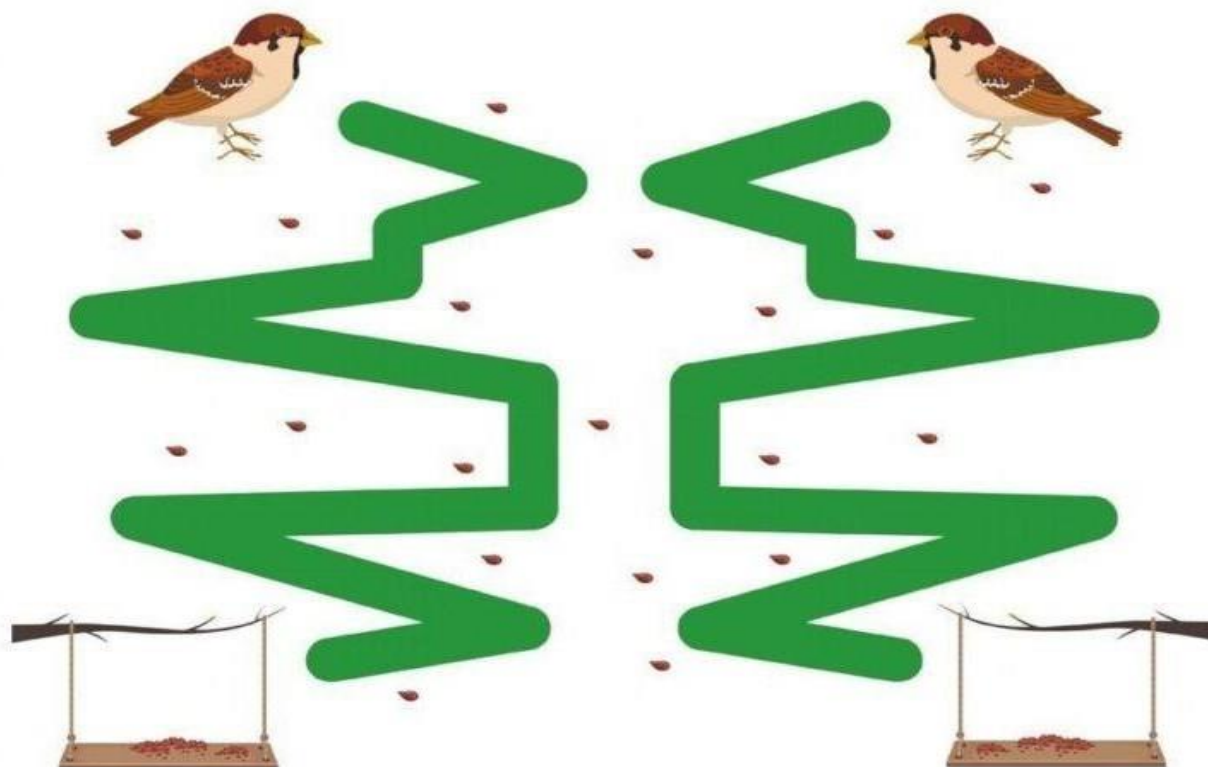
ПОМОГИ СОБАЧКАМ ДОБЕЖАТЬ ДО КОСТОЧКИ



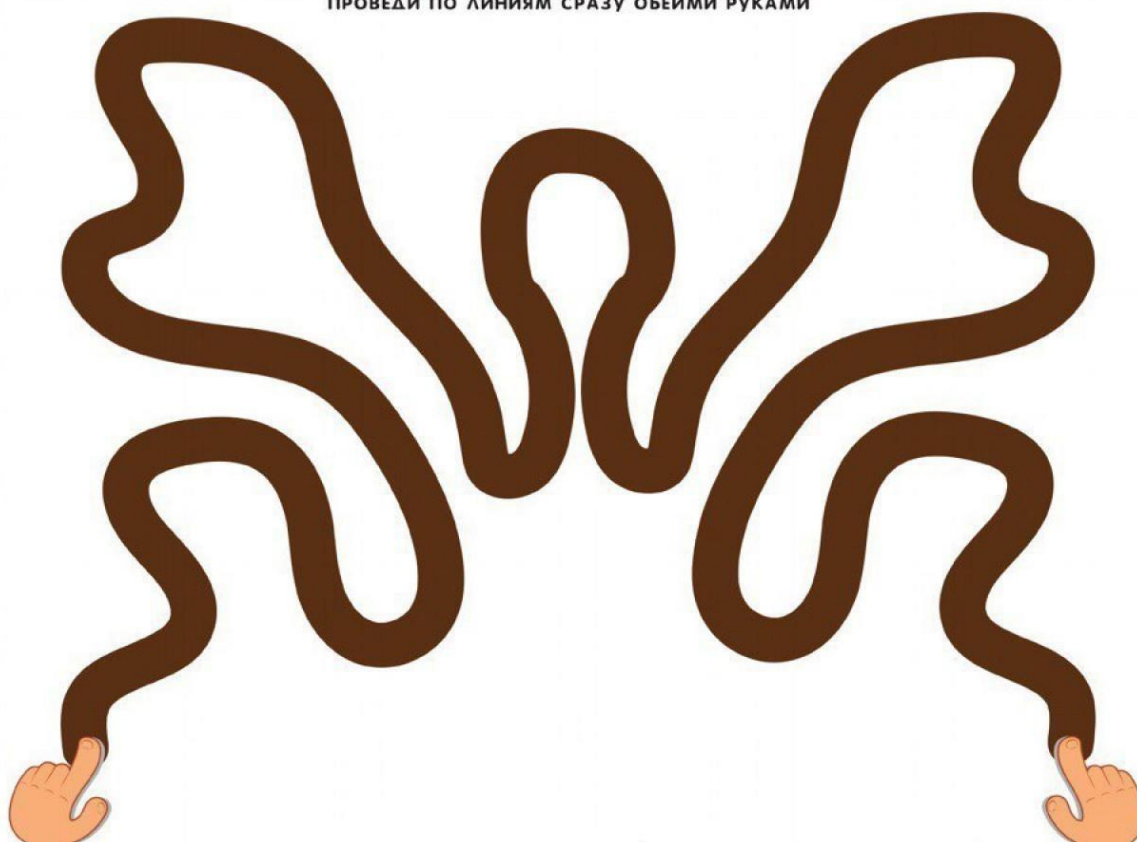
ПОМОГИ ЛИСЯТАМ ДОЙТИ ДО ЛЕСА



ВОРОБУШКИ ГОЛОДНЫ. ПРОВЕДИ ИХ ДО КОРМУШЕК



ПРОВЕДИ ПО ЛИНИЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ

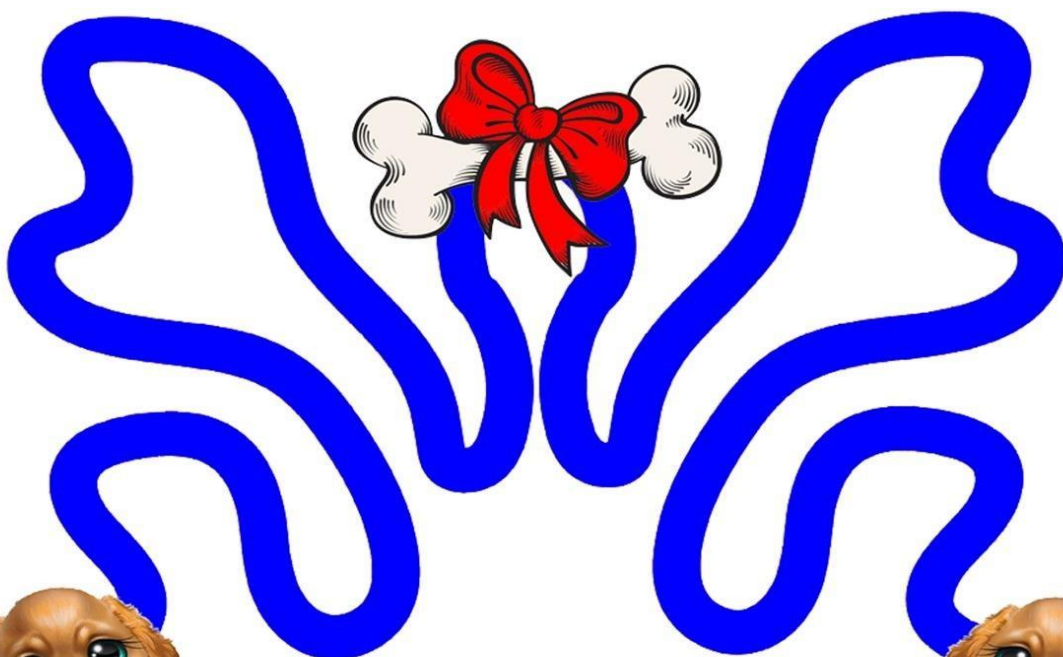


ПРОВЕДИ ПО ЛИНИЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ



ПОМОГИ ЗАЙЧИКАМ ДОБРАТЬСЯ  
ДО МОРКОВКИ

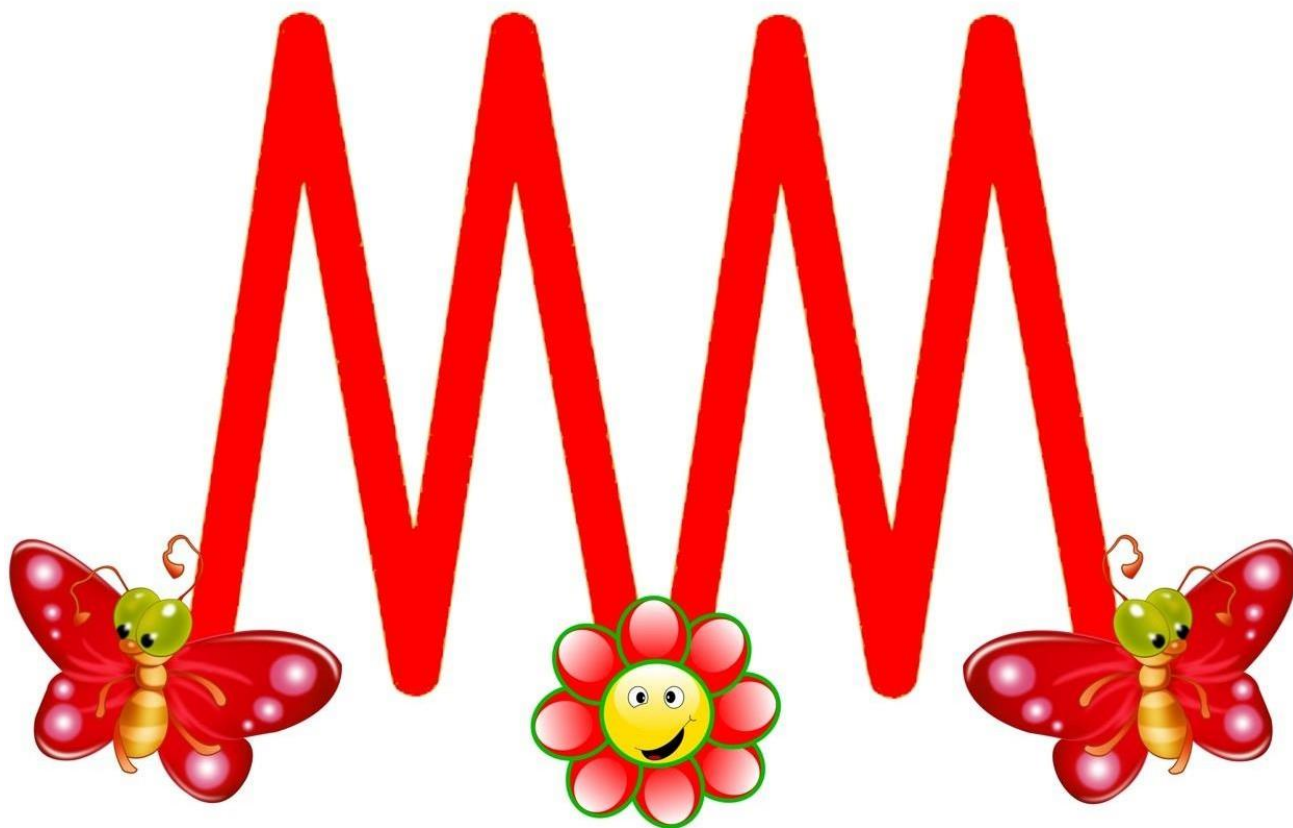




**ПОМОГИ ШЕНКАМ  
НАЙТИ КОСТОЧКУ**



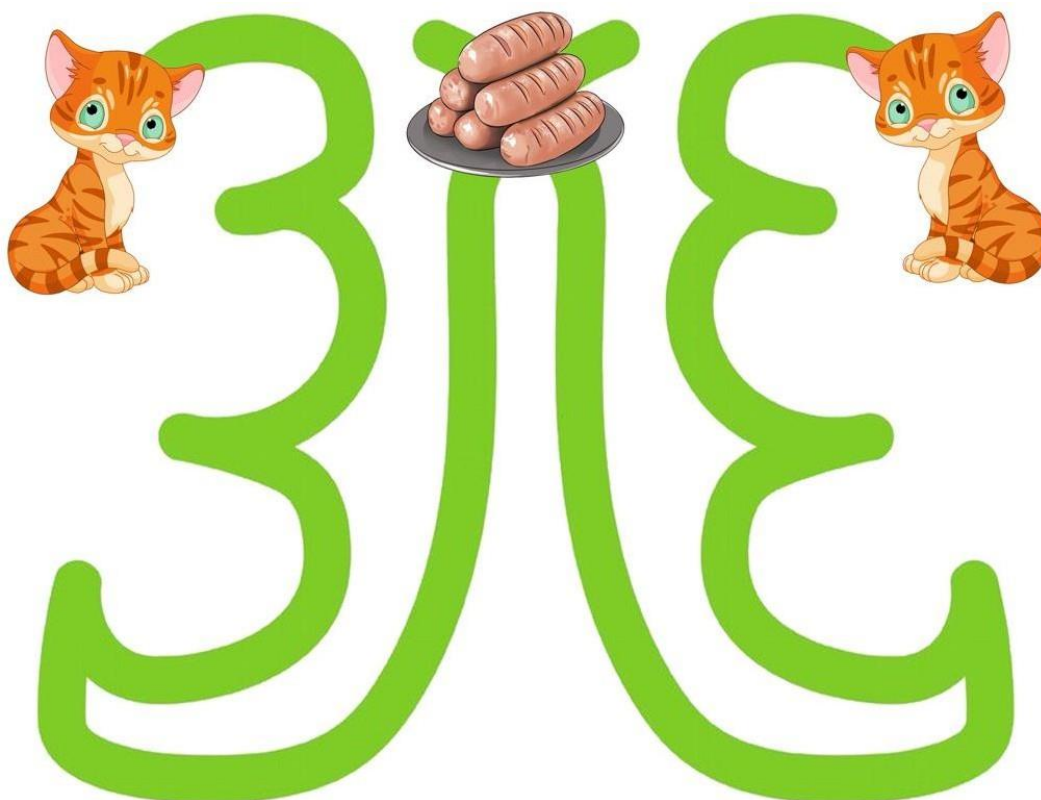
**ПОМОГИ БАБОЧКАМ ДОЛЕТЕТЬ ДО ЦВЕТКА**



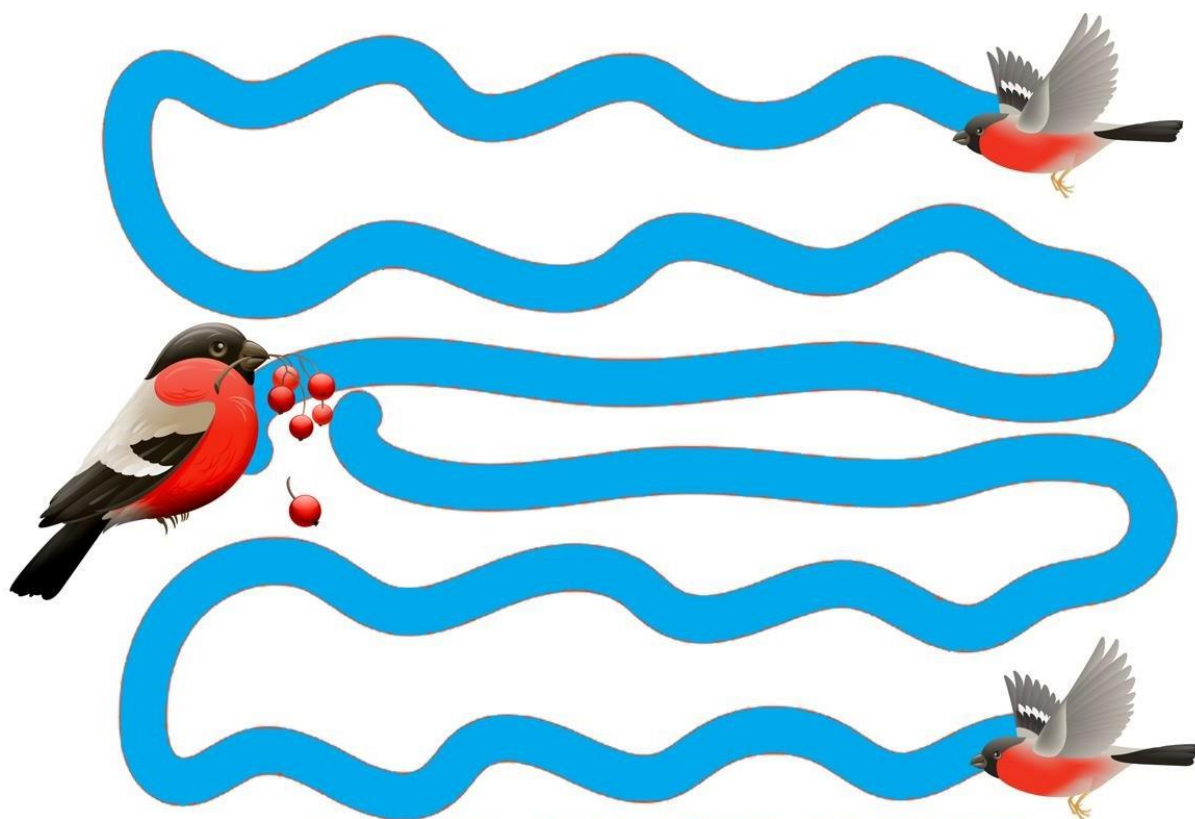




**ПОМОГИ БЕЛОЧКАМ  
ВСТРЕТИТЬСЯ**

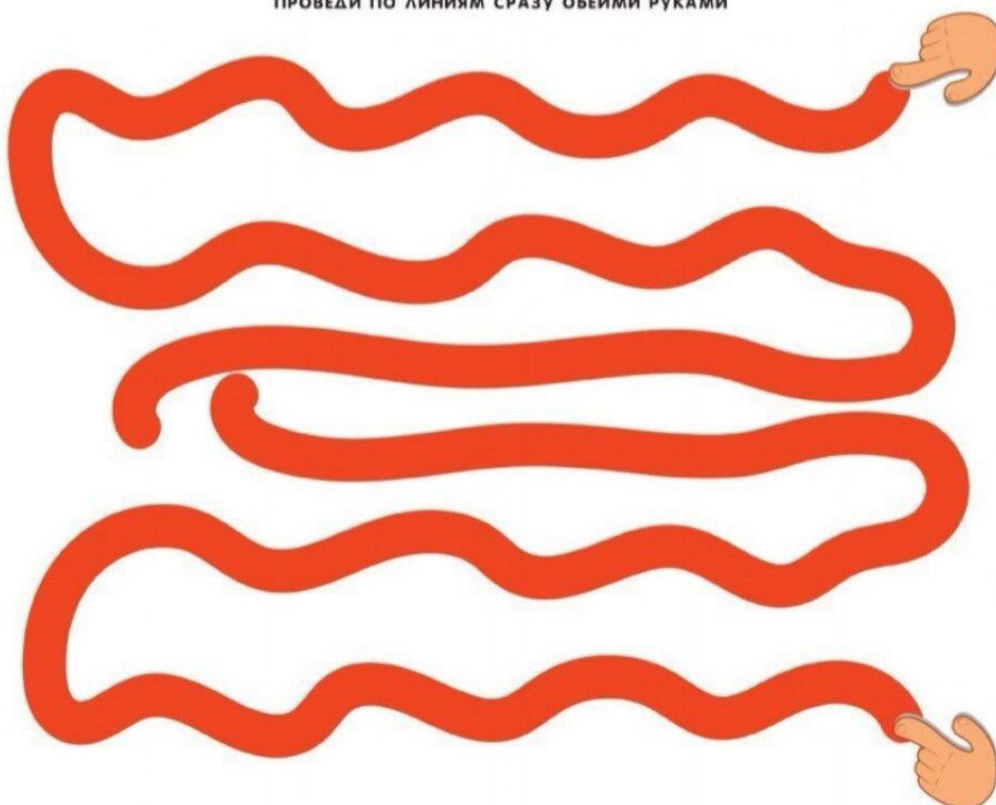


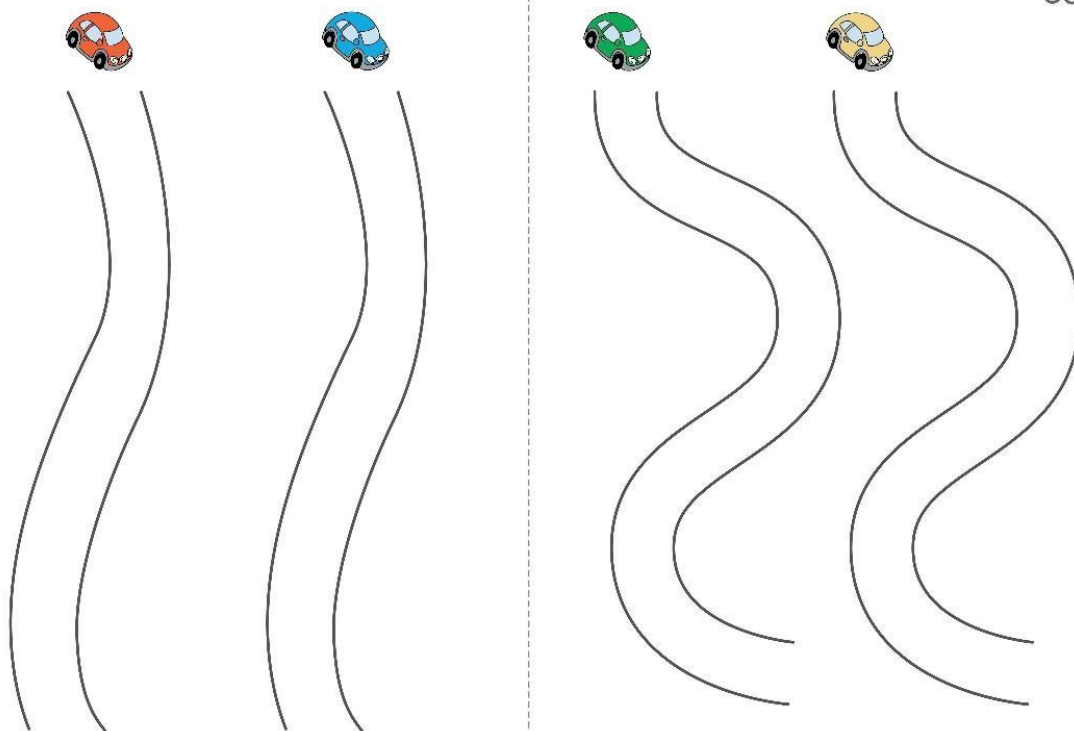
**ПОМОГИ КОТЯТАМ ДОБРАТЬСЯ  
ДО ЛАКОМСТВА**

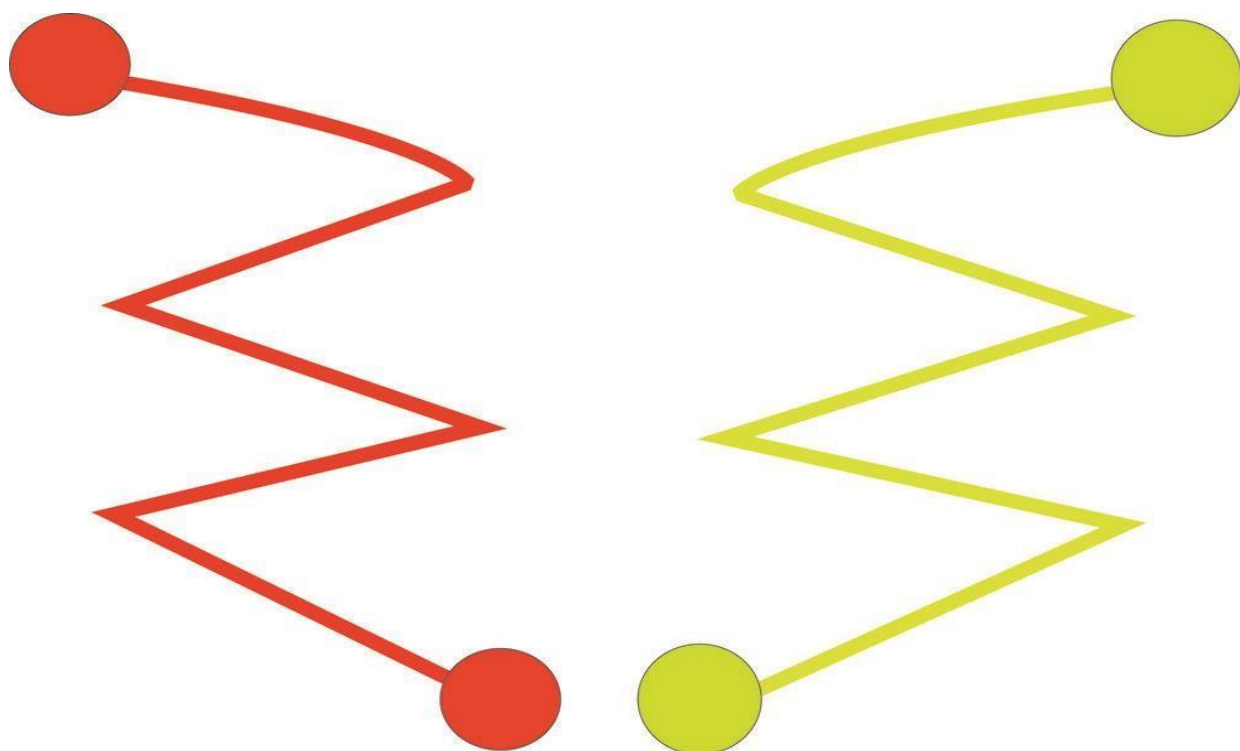


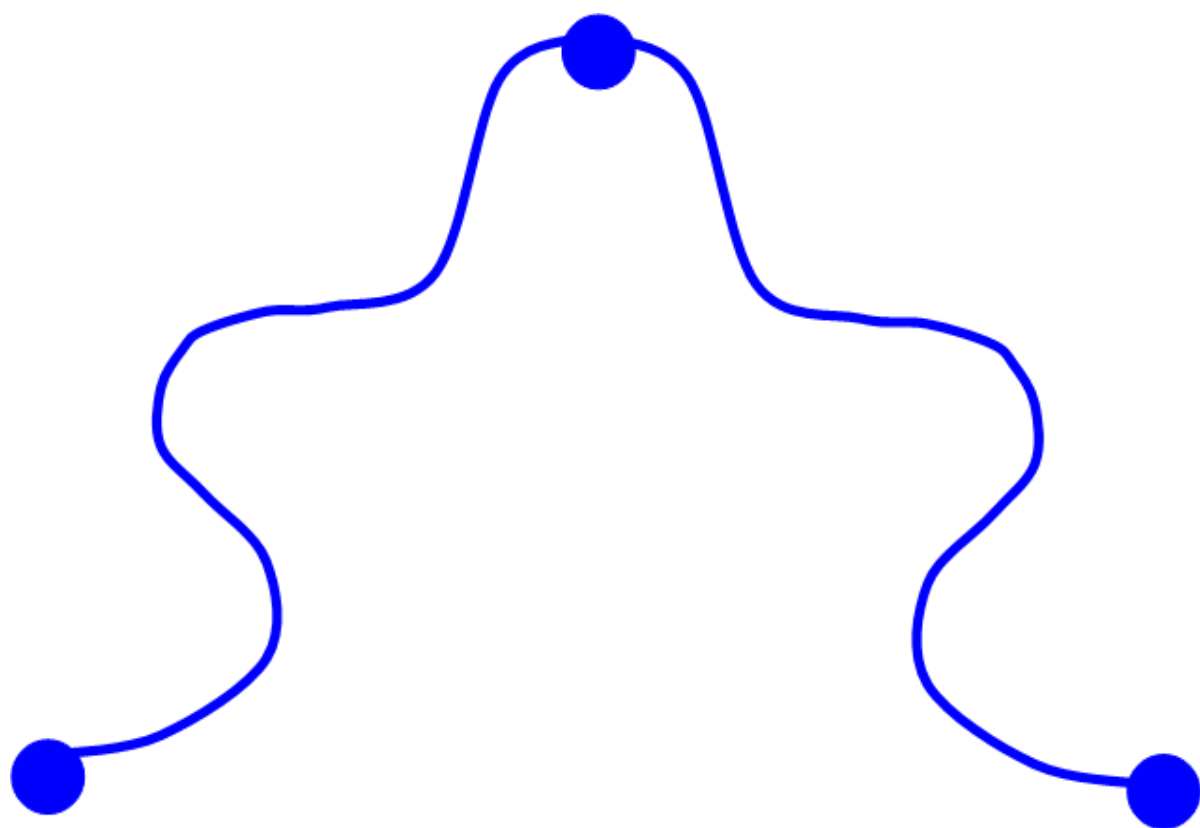
## ПОМОГИ СНЕГИРЯМ ДОЛЕТЕТЬ ДО РЯБИНЫ

ПРОВЕДИ ПО ЛИНІЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ









## Упражнение 1 «Звездочки»

Выполняем задание сначала правой рукой, затем левой рукой. Двигаемся сверху вниз по строчкам. На каждую звездочку в строке нужно поставить пальцы. Количество звездочек в каждой строке чередуется, соответственно и количество пальцев будет чередоваться (от 1 до 3). Стараемся выполнить задание с максимальной скоростью. Аналогично известной всем игре «классики», только вариант более расширенный и для пальцев.

- Для усложнения задания можно добавить произнесение определенного звука для каждого цвета звездочек. Например, когда пальцы на желтом, произносим «А», на красном- «О» и на зеленом «И» и т.д.



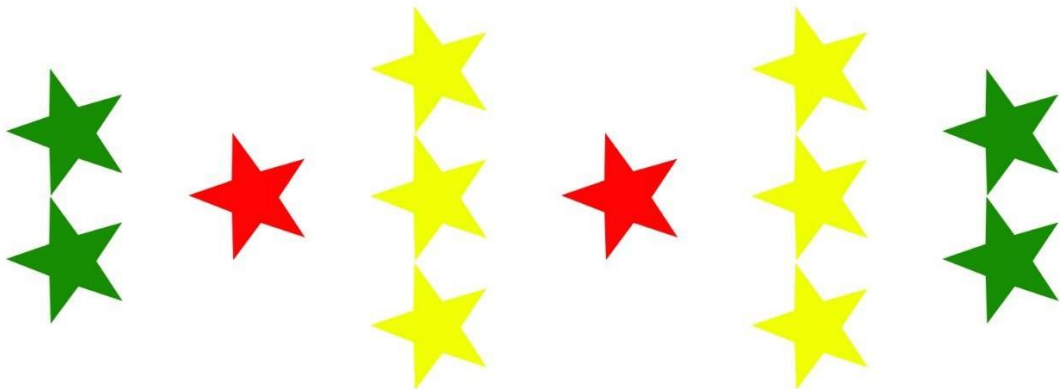


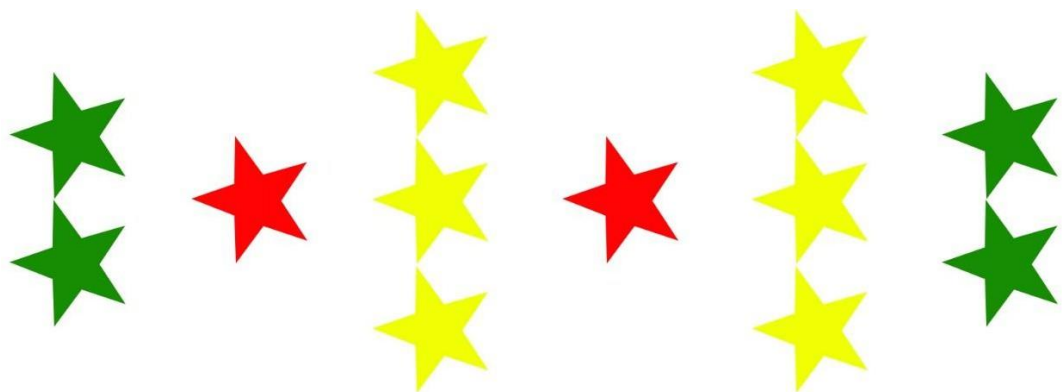
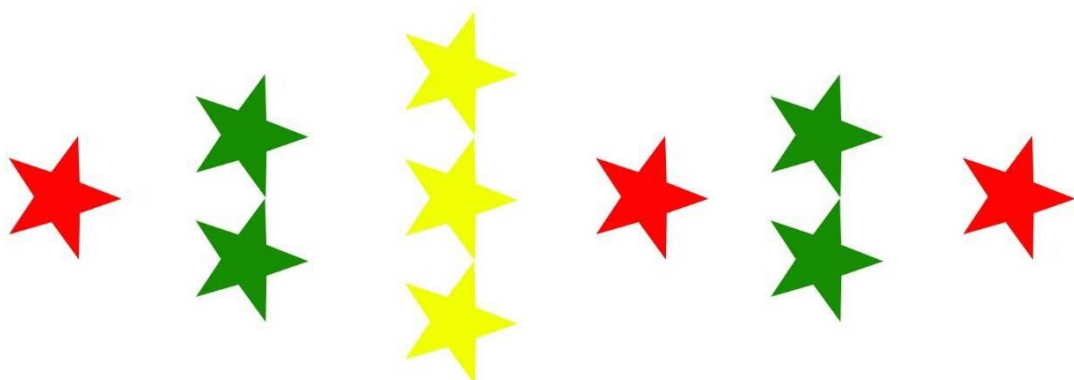




- Вариант задания для выполнения двумя руками одновременно

Выполняем задание двумя руками одновременно. Поле с левой стороны используем для левой руки, поле с правой стороны- для правой. Двигаемся сверху вниз по строчкам. На каждую звездочку в строке нужно поставить пальцы. Количество звездочек в каждой строке чередуется, соответственно и количество пальцев будет чередоваться (от 1 до 3). Стараемся выполнить задание с максимальной скоростью. Аналогично известной всем игре «классики», только вариант более расширенный и для пальцев.

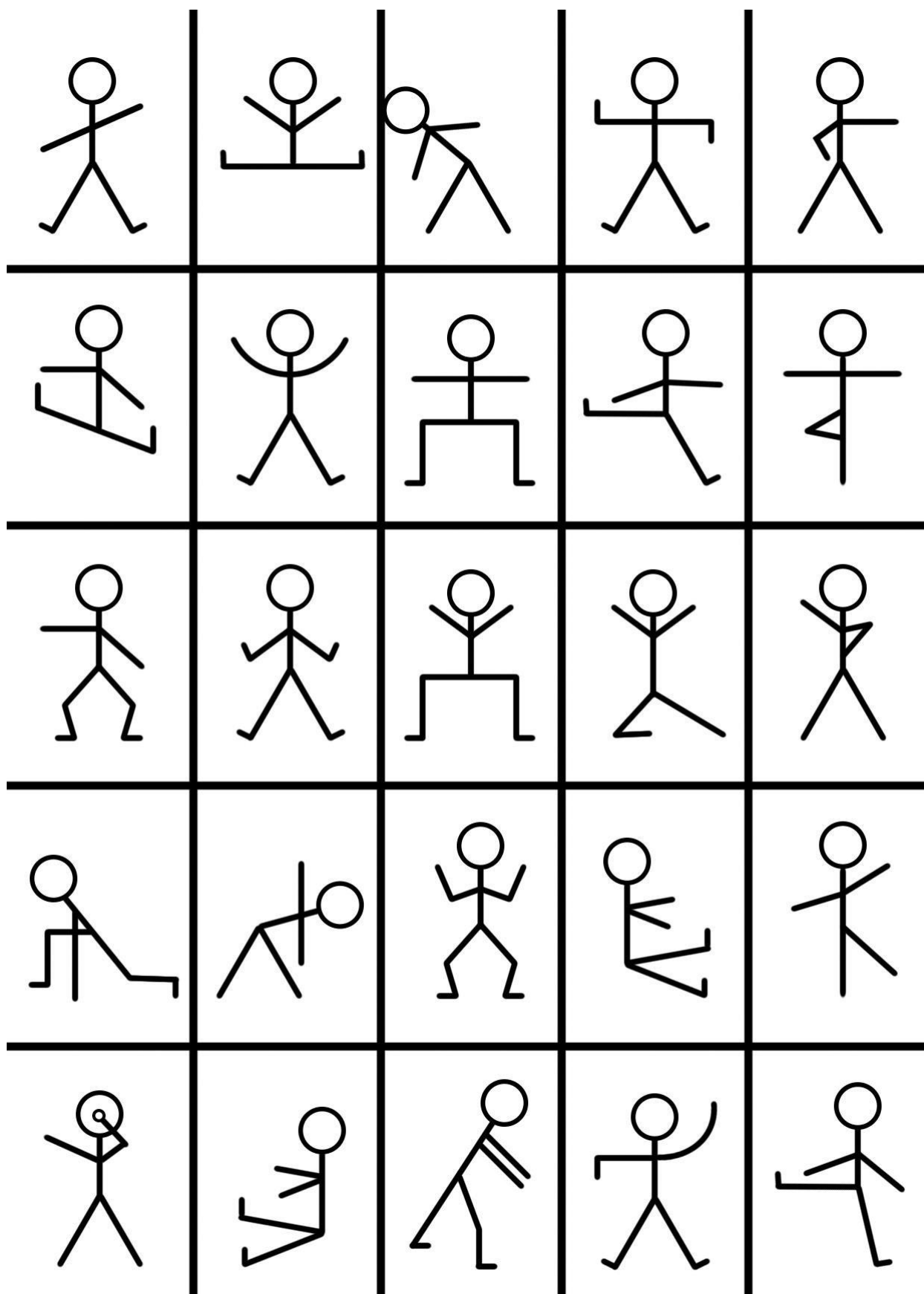




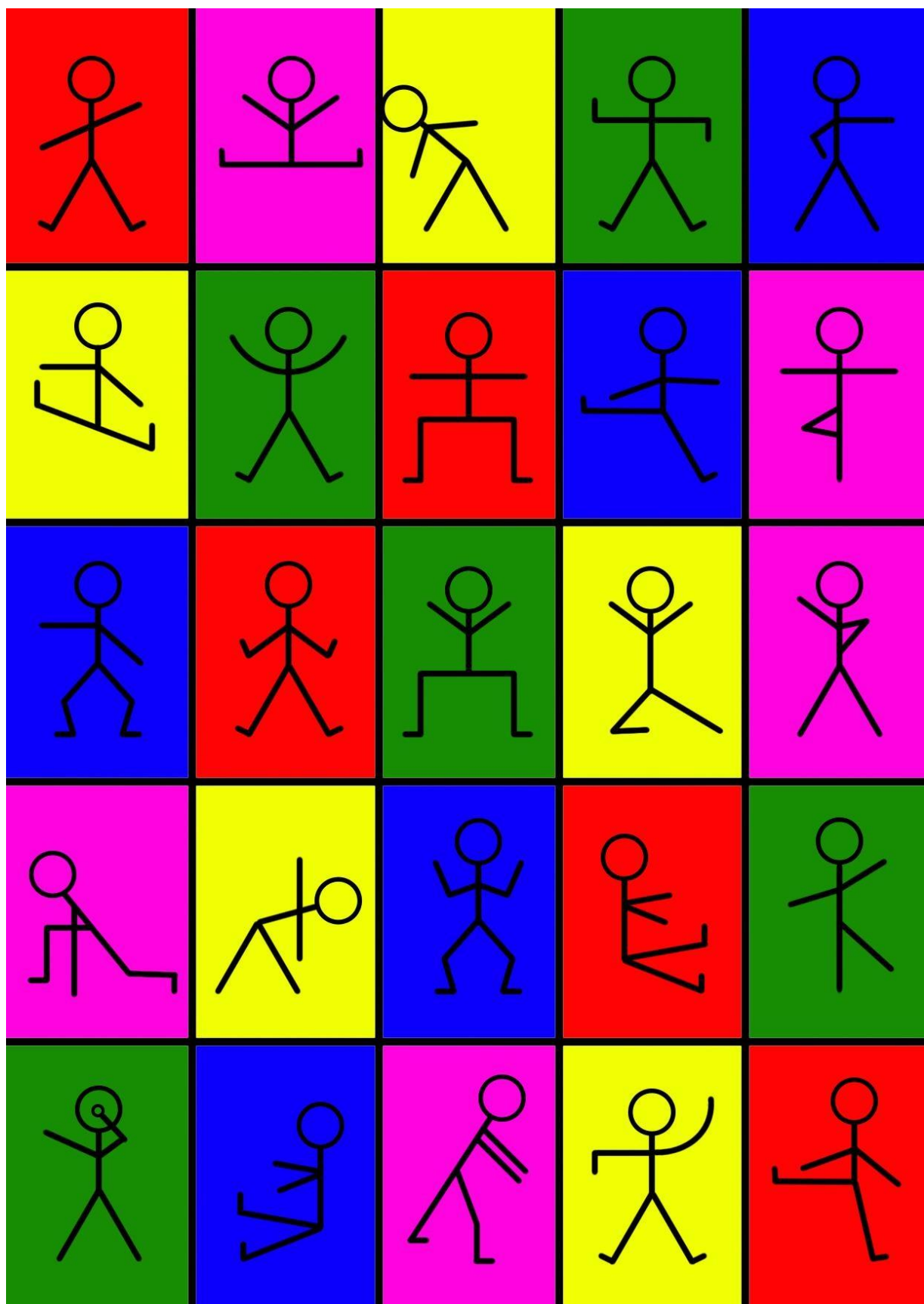


## Упражнение 2 «Гимнастика»

- Посмотри на карточки-позы (поле 1). Повтори те позы, на которые будет показывать взрослый (порядок может быть произвольный).
- Разрежь поле 2 на прямоугольники- позы. Перемешайте все карточки-позы с поля 1 и поля 2. Найти две одинаковые карточки позы с поля 1 и поля 2



Поле 1



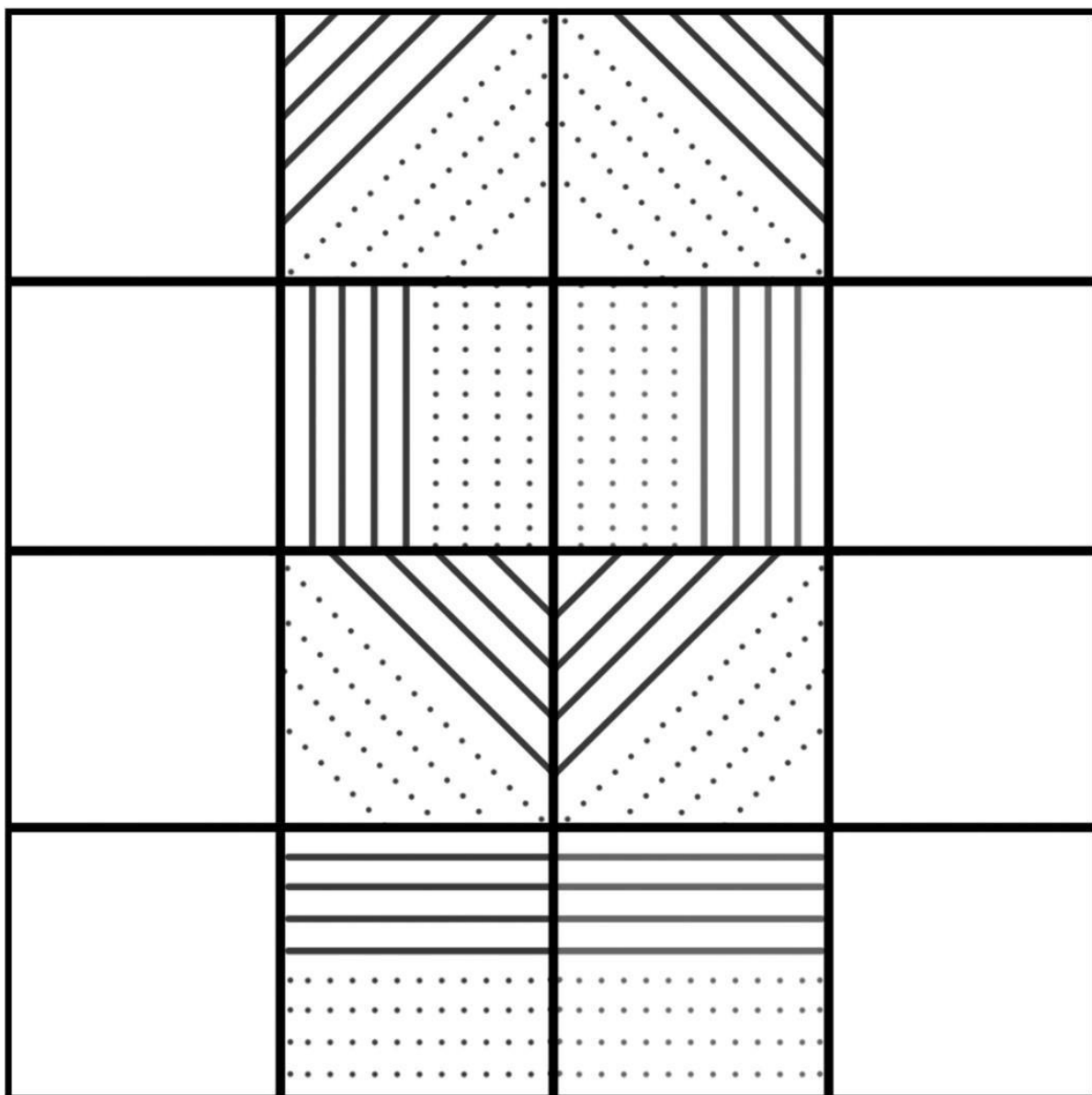
Поле 2

### Упражнение 3 «Поле»

- Задание выполняется двумя руками одновременно.
- В каждую руку берем карандаш, ручку или фломастер разных цветов.
- На поле 1 заштриховываем каждый квадрат по указанному примеру.

Сначала обводим линии и пунктирные линии сверху вниз. Затем на оставшихся свободных квадратах выполняем такую же штриховку, но меняем направление: линии проводим снизу вверх.

- Дублируем самостоятельное выполнение задания на поле 2 (можно с опорой на зрительный образец)



Поле 1

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

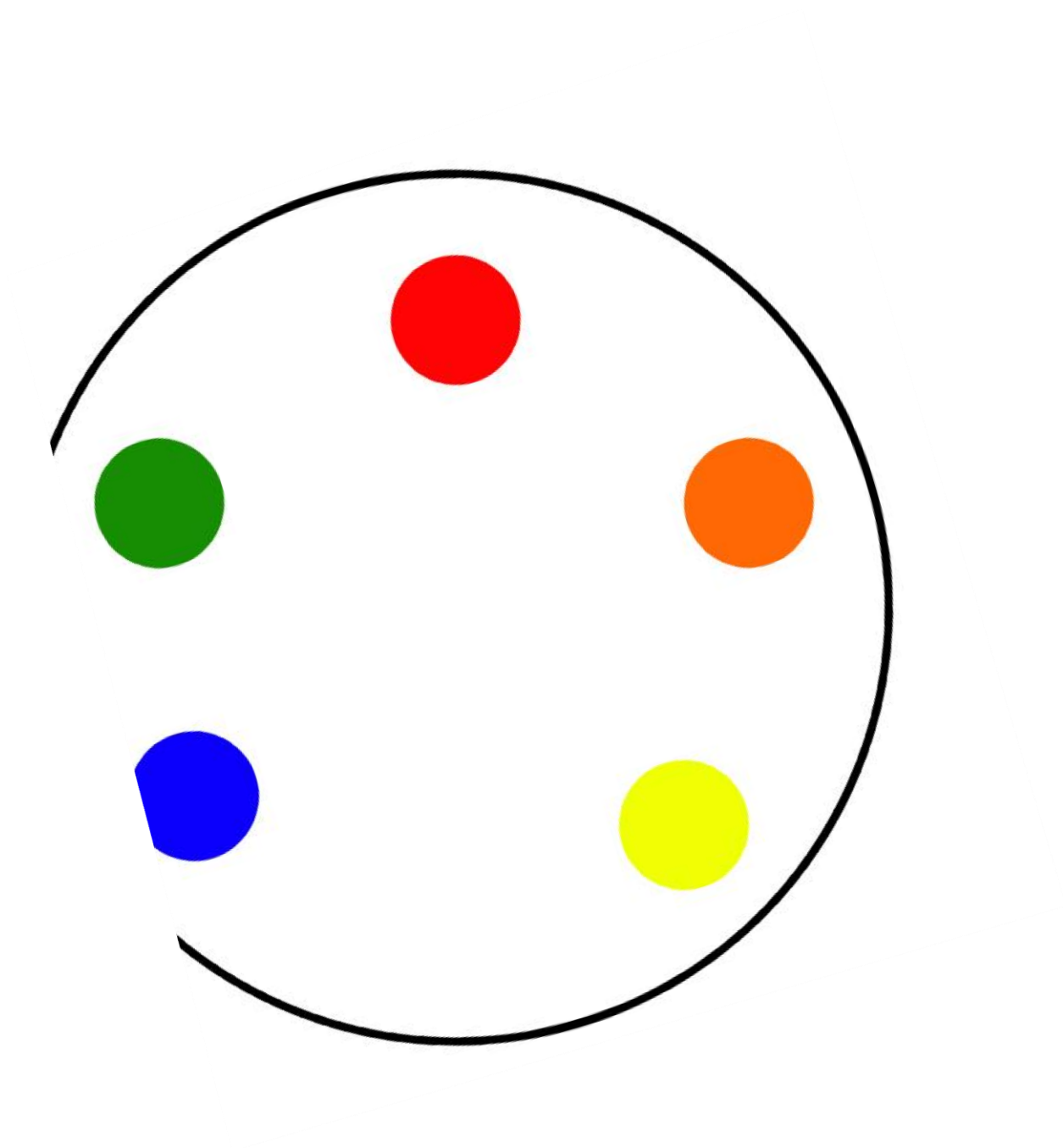
Поле 2

#### Упражнение 4 «Краски»

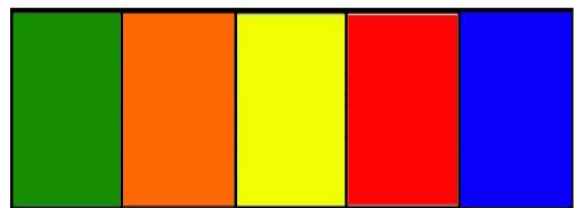
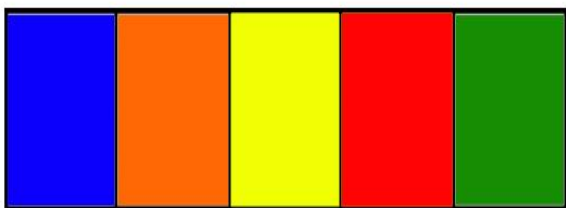
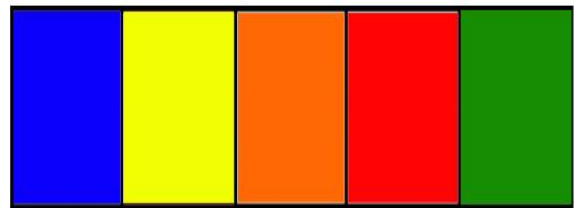
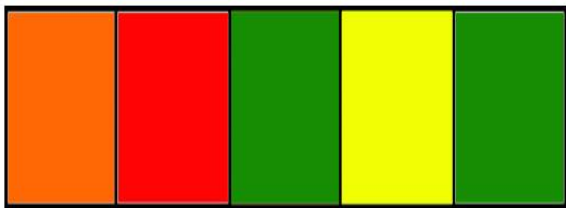
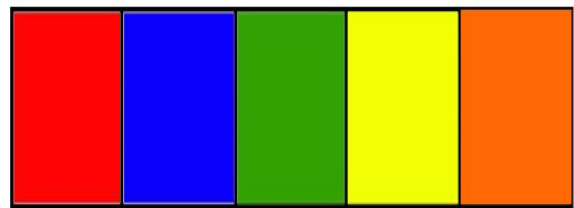
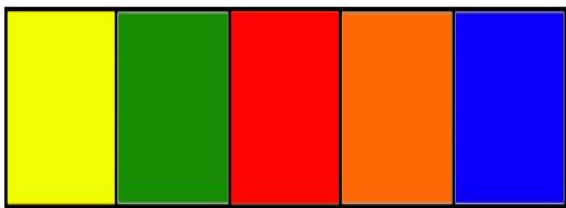
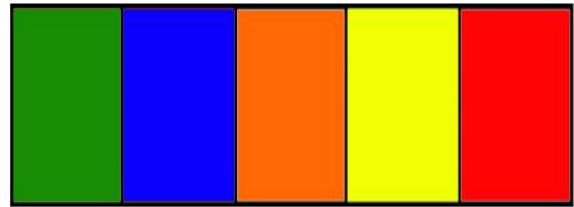
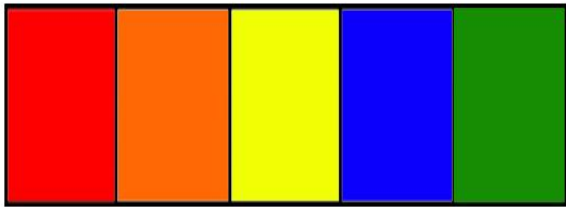
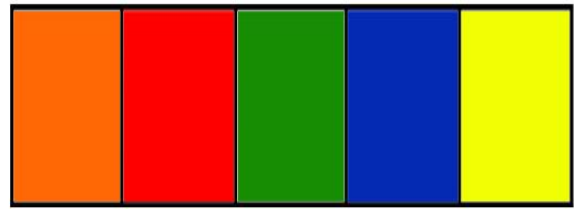
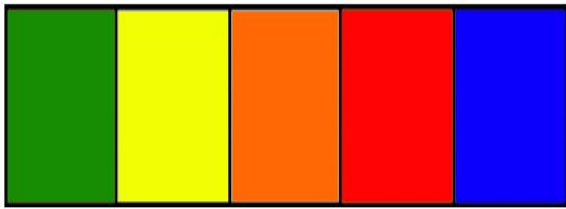
- Задание выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой.
- Руку кладем на крут таким образом, чтобы каждый палец соответствовал одному из цветов палитры (каждый палец лежит на своем цвете, поле 1)

Повторяем нужным пальчиком заданную последовательность цветов, указанных на прямоугольниках (поле 2), приподнимая необходимый палец над палитрой.





Поле 1

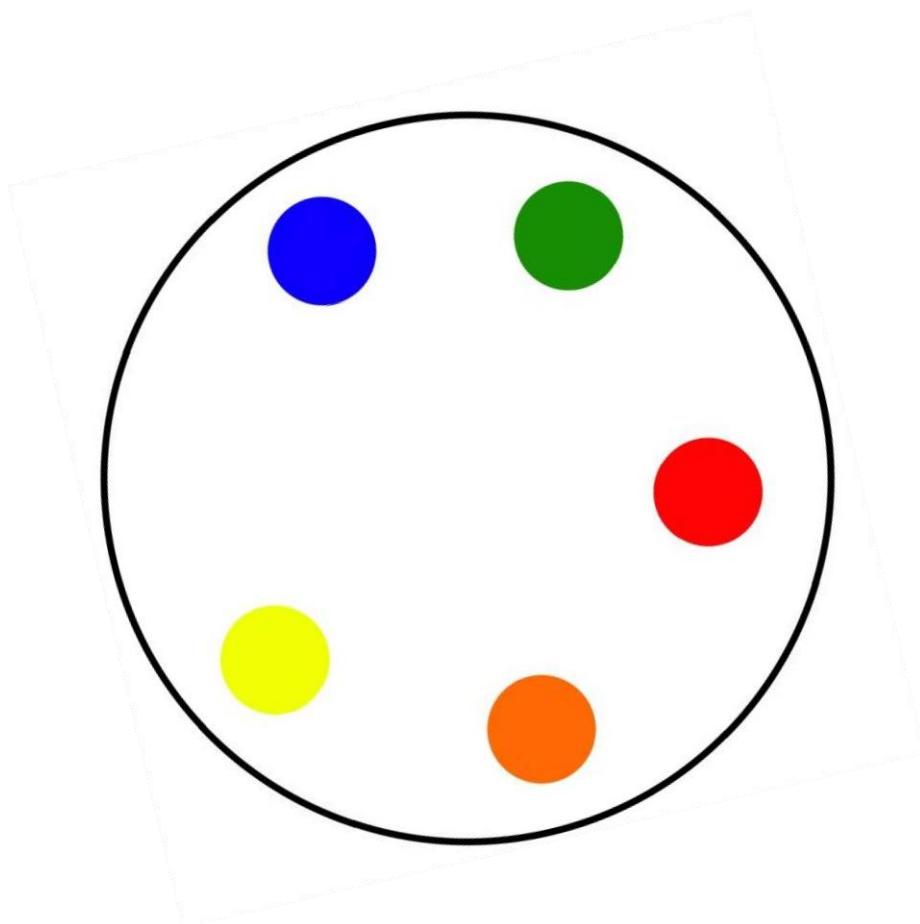
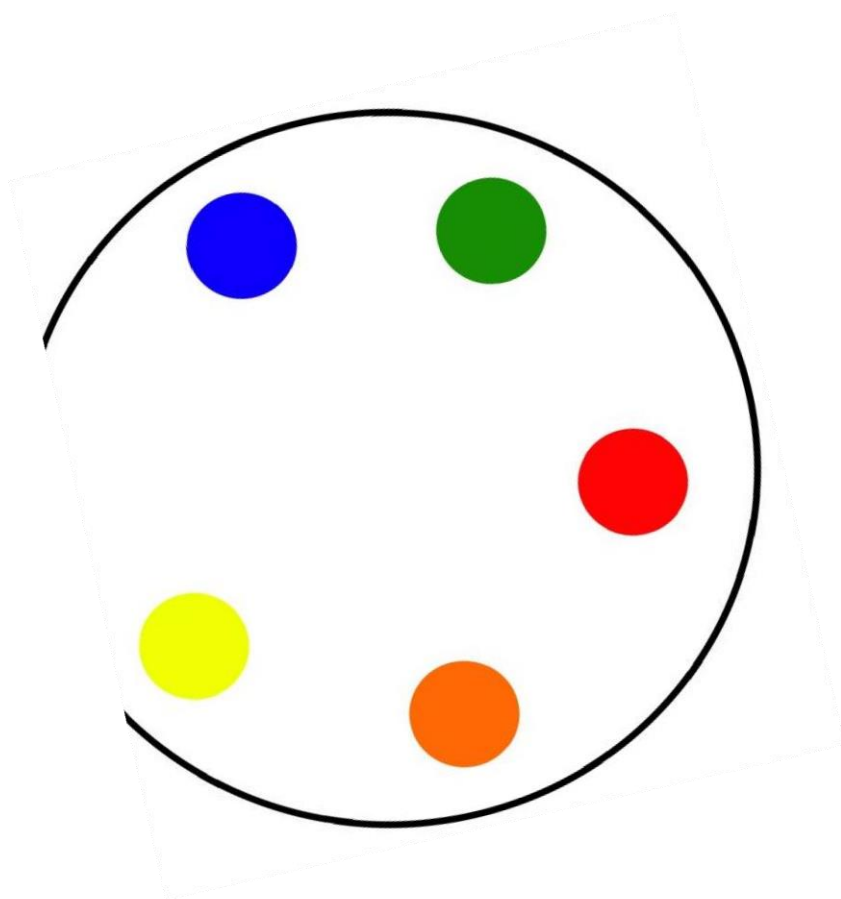


Поле 2

- Вариант задания для выполнения двумя руками одновременно

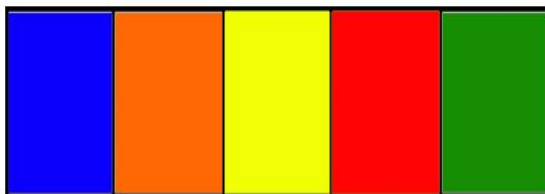
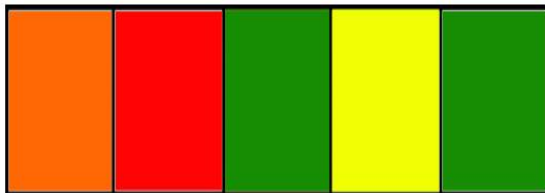
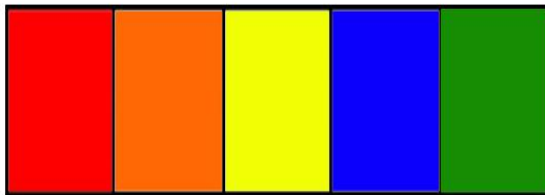
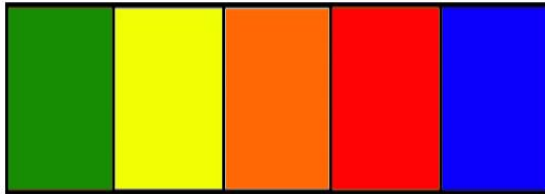
Обе кисти кладем на крути таким образом, чтобы каждый палец соответствовал одному из цветов палитры (каждый палец лежит на своем цвете, поле 1)

Повторяем нужным пальчиком заданную последовательность цветов, указанных на прямоугольниках (поле 2), приподнимая необходимый палец над палитрой. При этом левая колонка прямоугольников задает последовательность цветов для левой руки, а правая колонка прямоугольников задает последовательность цветов для выполнения заданий правой рукой.

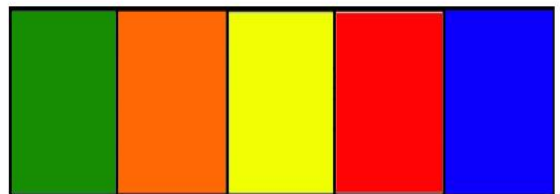
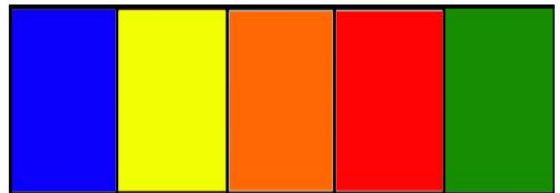
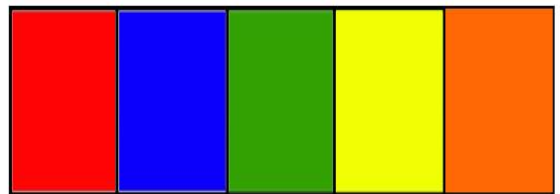
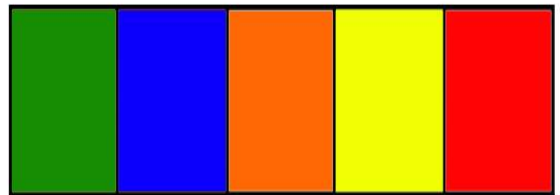
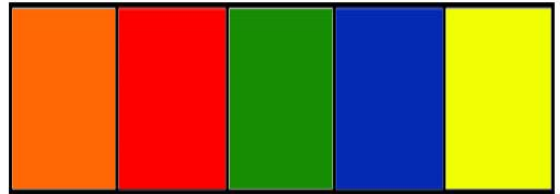


Поле 1

Левая рука



Правая рука



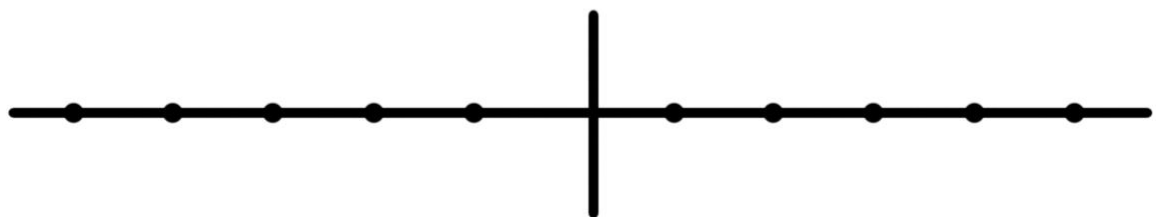
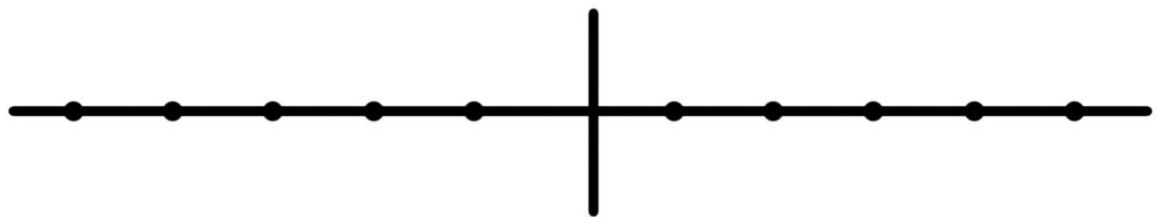
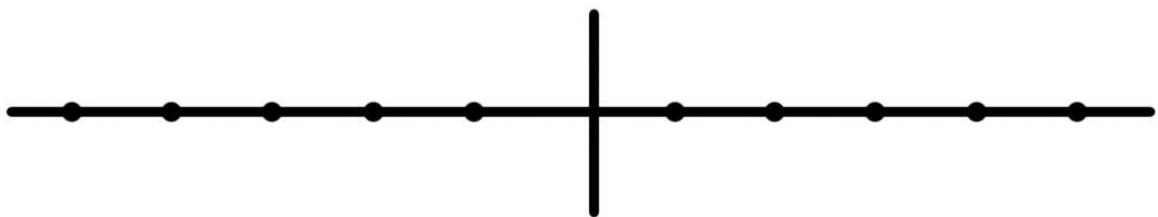
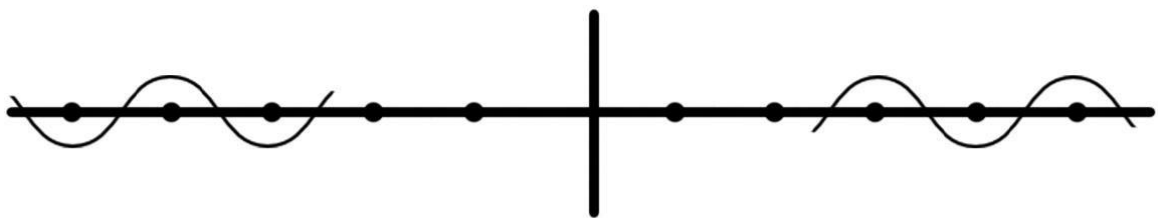
Поле 2

## Упражнение 5 «Линии»

- Вариант 1

Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку берется ручка, карандаш или фломастер разных цветов.

Двумя руками одновременно чертим кривую линию, огибая точки то сверху, то снизу. Чередуем выполнение задания от края к центральной линии и от центральной линии к краям

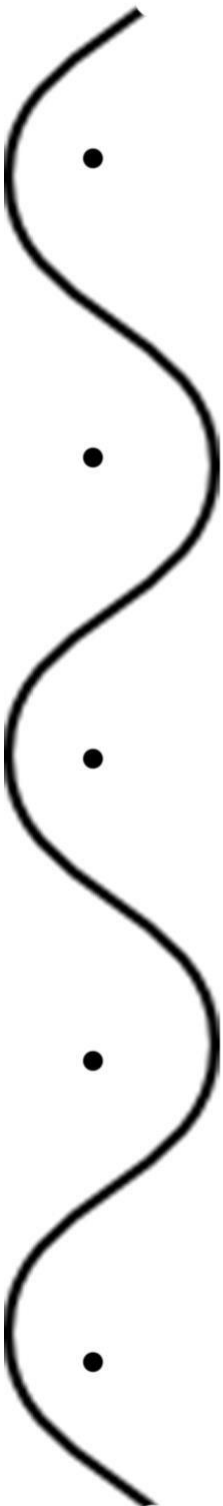


- Вариант 2

Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку берется ручка, карандаш или фломастер разных цветов.

Двумя руками одновременно чертим кривую линию, огибая точки то справа, то слева. Чередуем выполнение задания сверху вниз и снизу вверх.





•

•

•

•

•

•

•

•

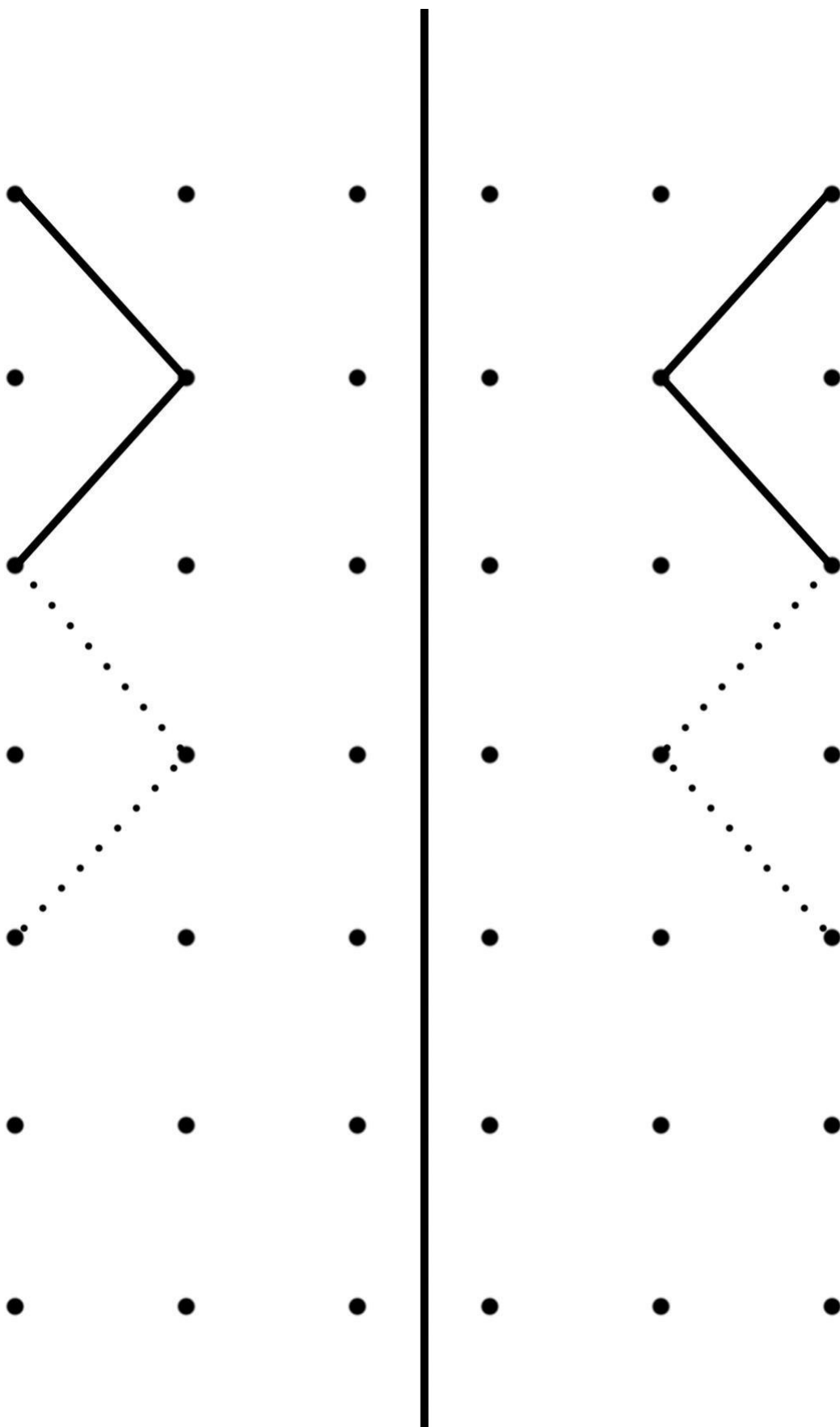
•

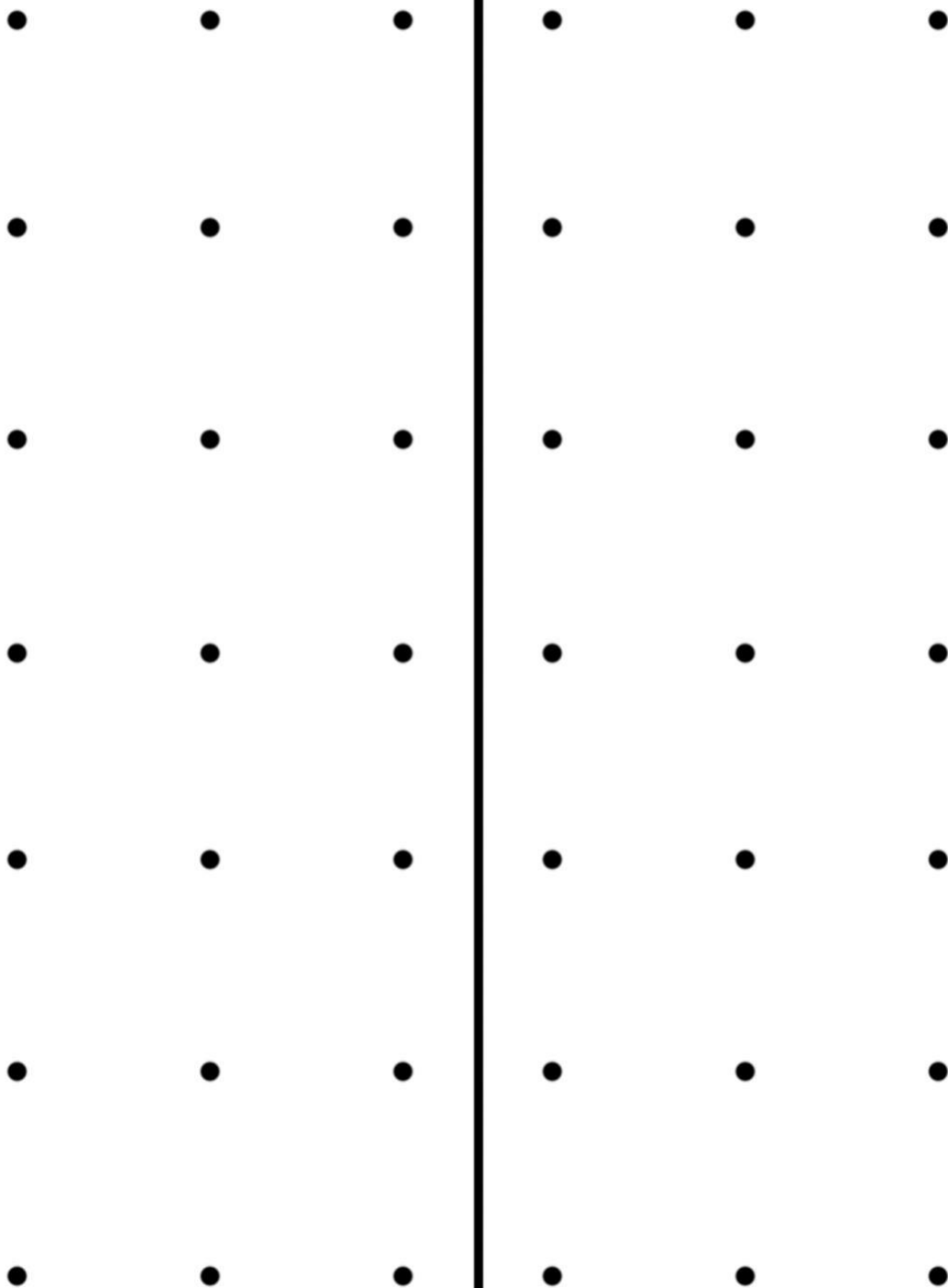
•

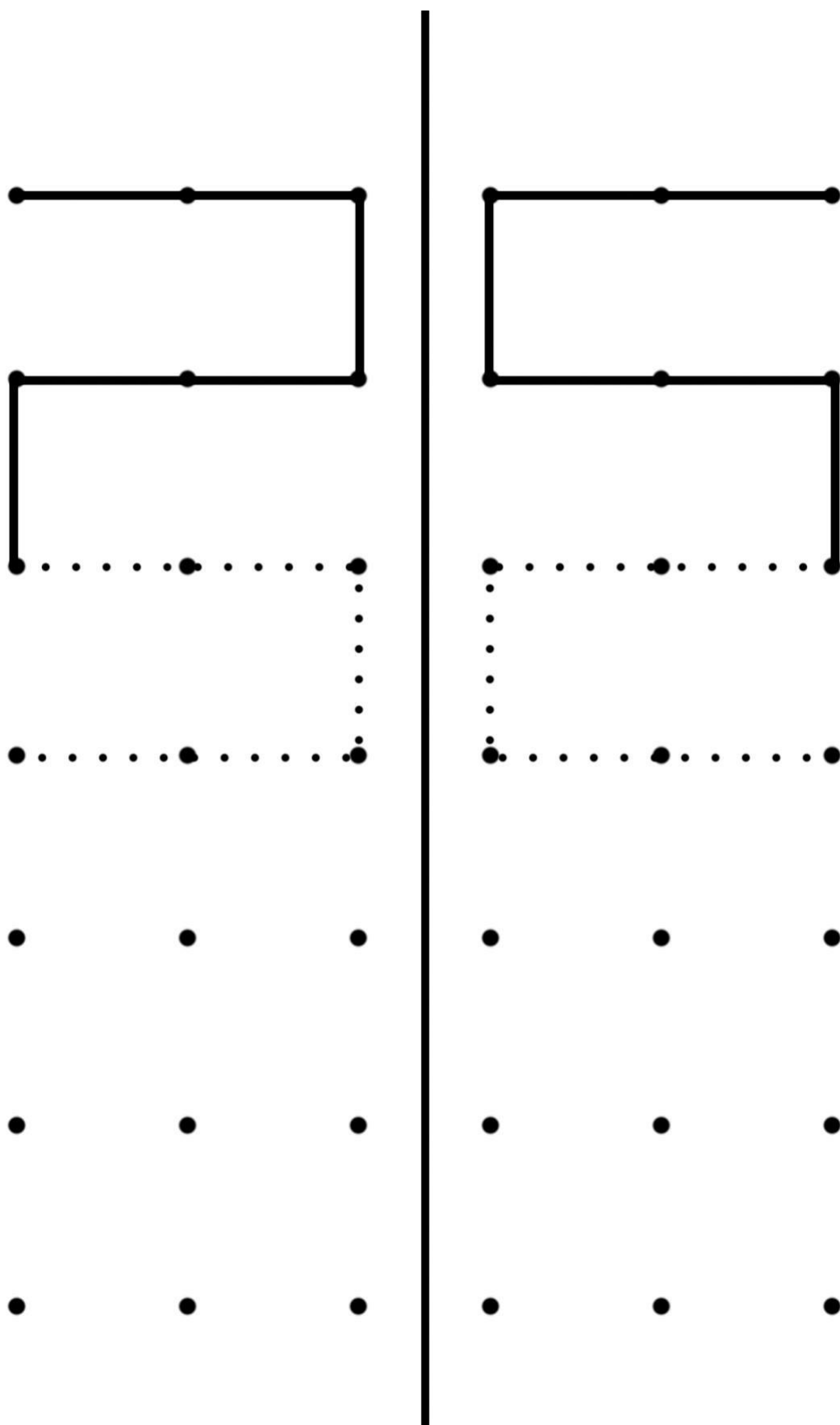
- Вариант 3

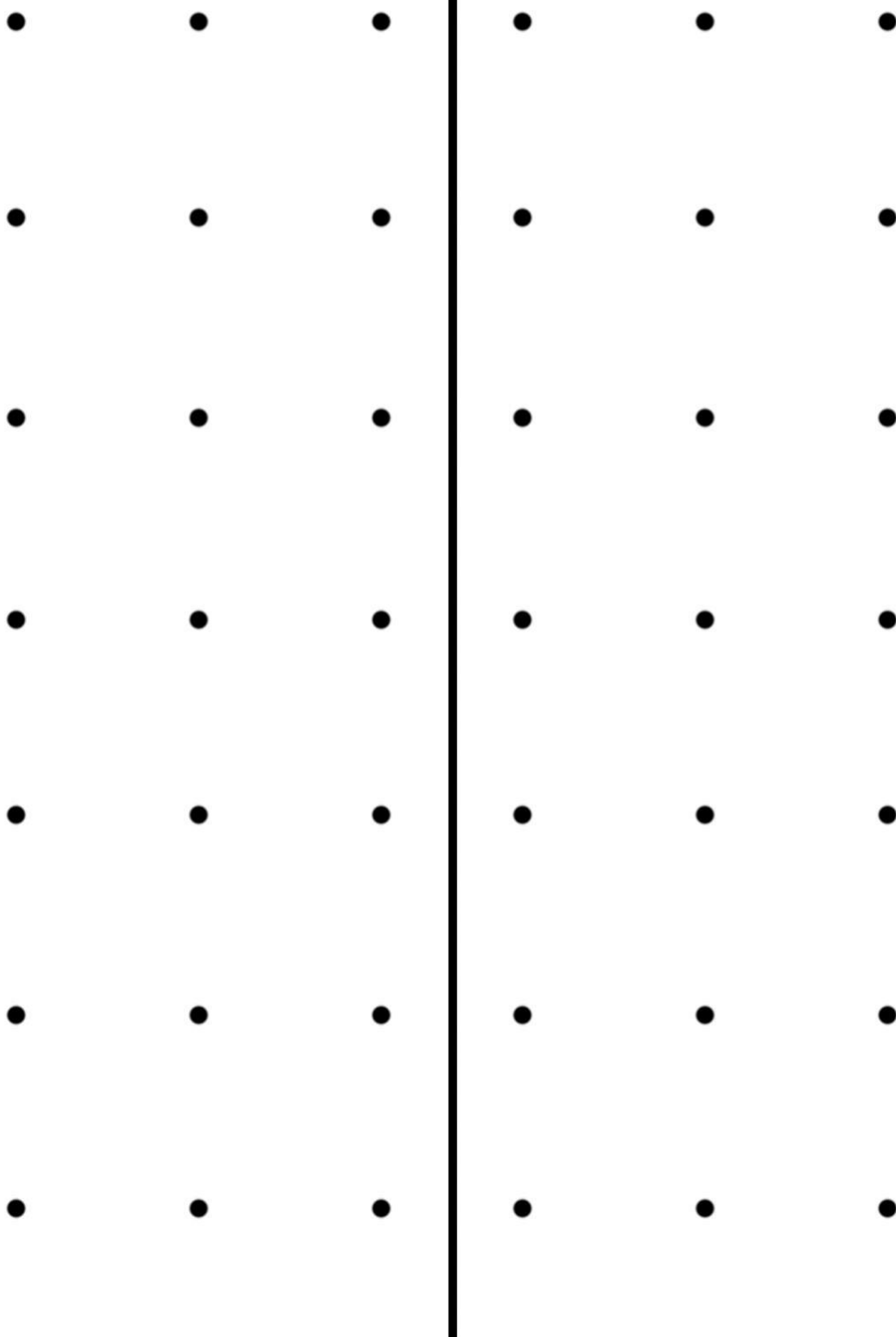
Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку берется ручка, карандаш или фломастер разных цветов.

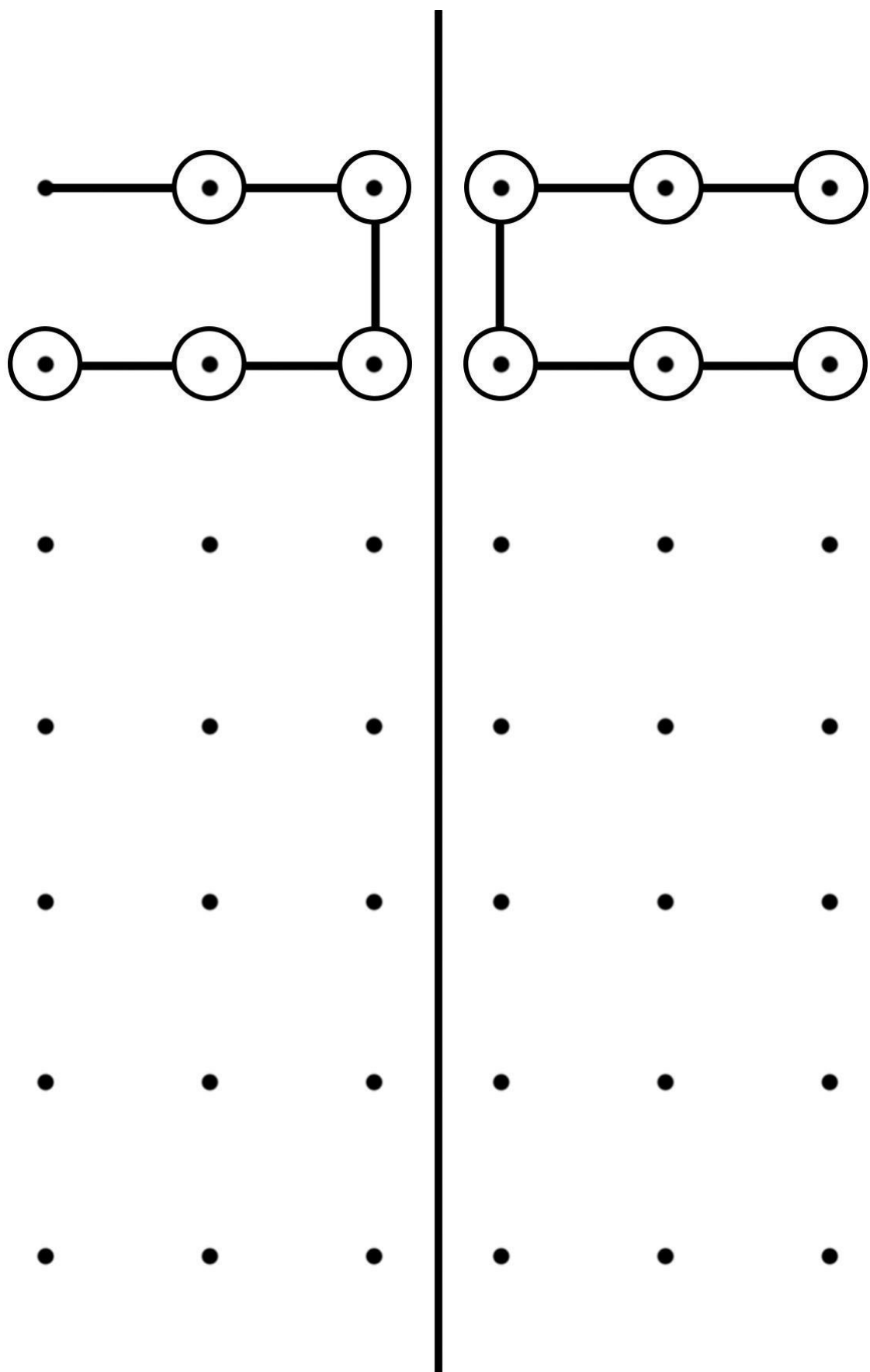
Повтори узор из линий как образце. Чередуем выполнение задания сверху вниз и снизу вверх.



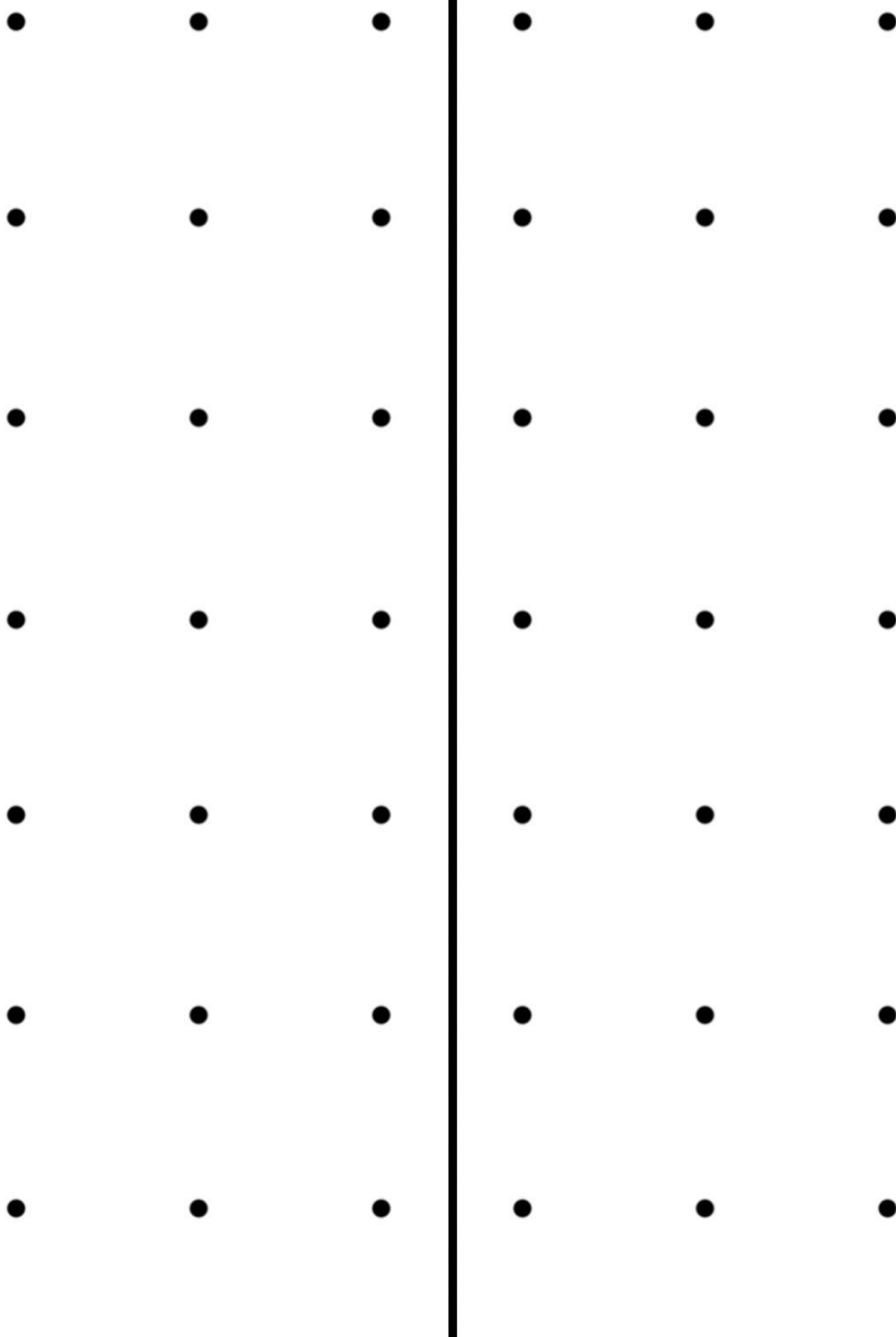






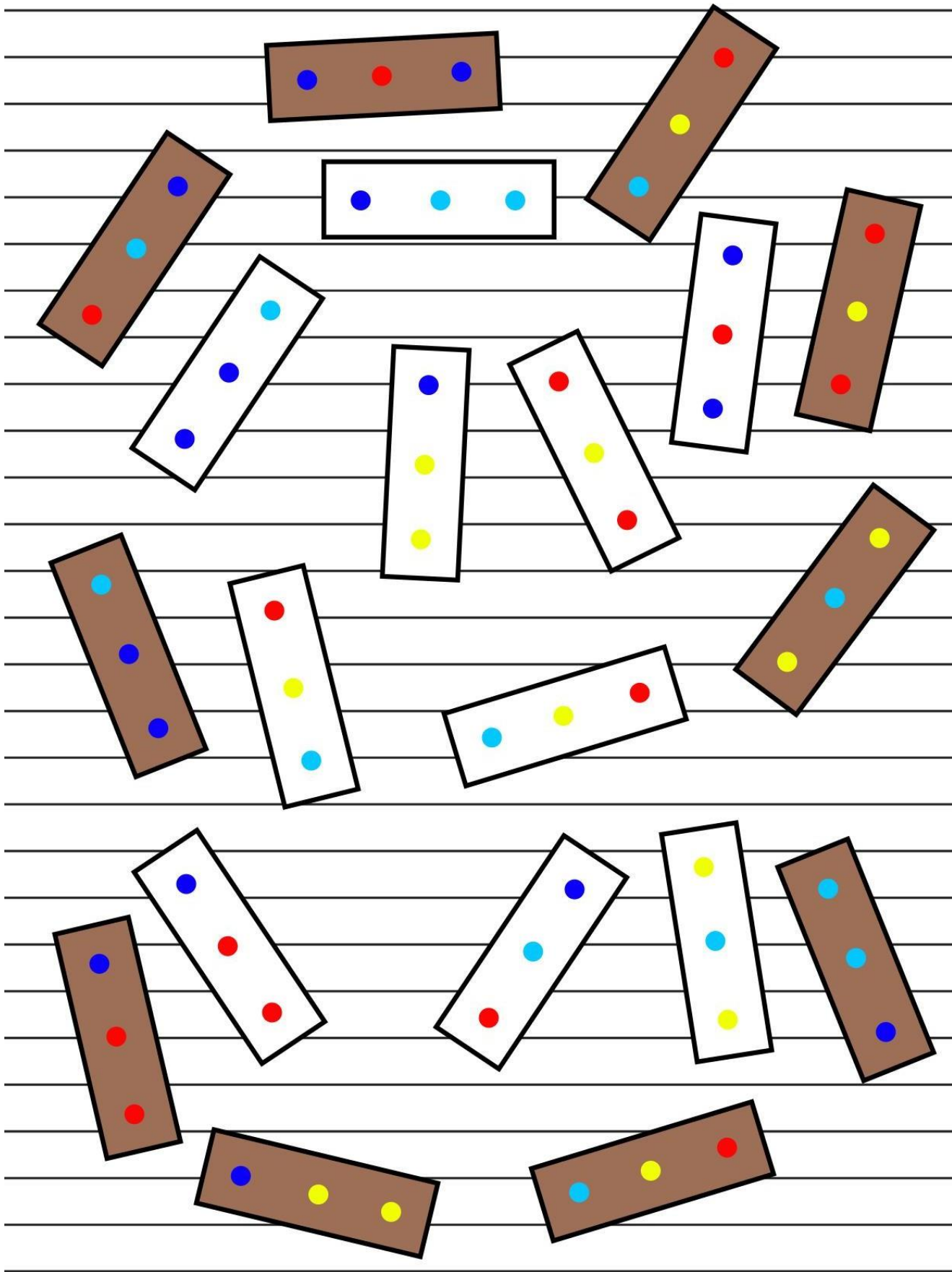






## Упражнение 6 «Фишки»

Найди две одинаковые фишки. В каждой паре одинаковых фишек закрась ту, которая на светлом фоне и обведи по контуру ту, что на темном фоне одинаковыми цветами.



## Упражнение 7 «Контуры»

Задание выполняется двумя руками одновременно.

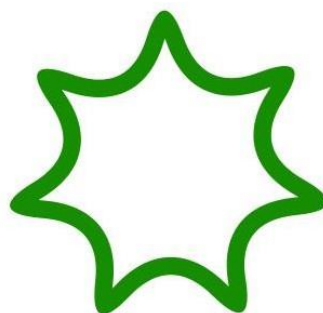
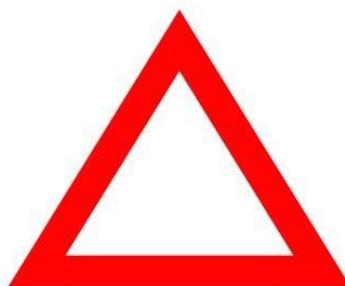
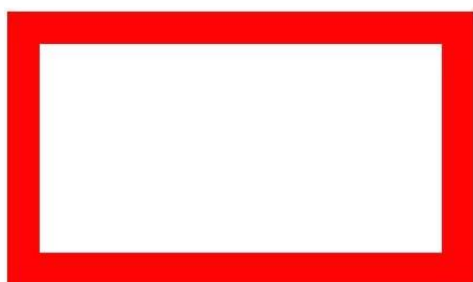
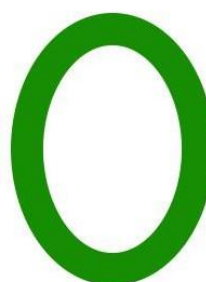
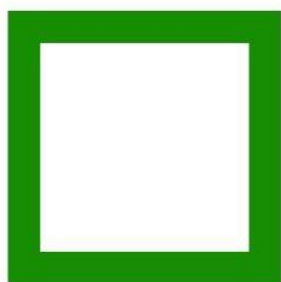
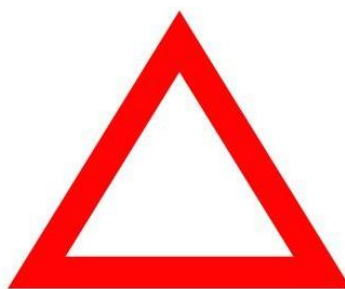
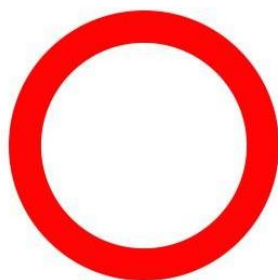
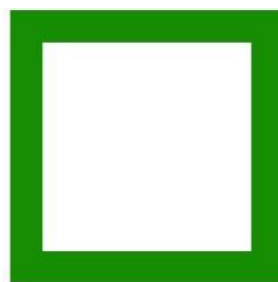
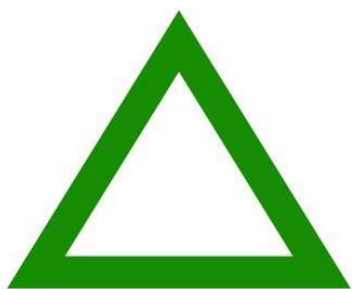
1. Указательным пальцем правой и левой руки обведи по контуру фигуры.

Задание выполняется сверху вниз, по строчкам (одновременно обводится указательными пальцами одна пара фигур).

2. Далее попробуй двумя руками одновременно нарисовать те же пары фигур в воздухе.

3. Далее в каждую руку возьми ручку, карандаш или фломастер соответствующего цвета (красный или зеленый) и обведи по контуру фигуры.

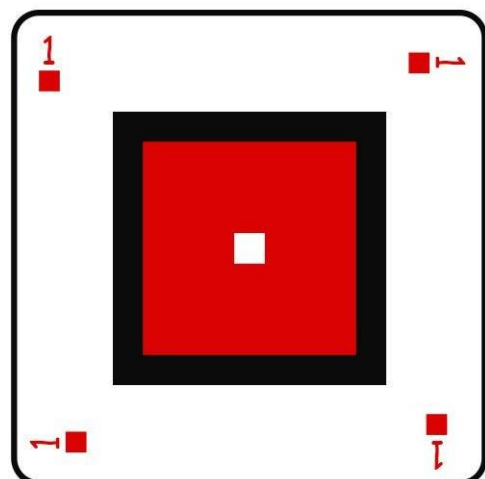
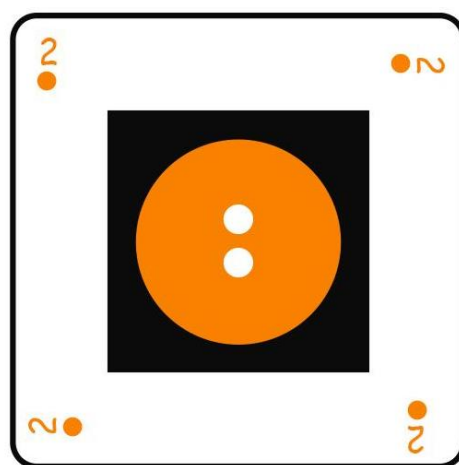
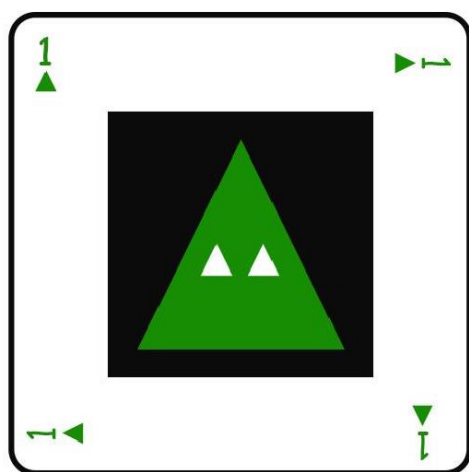
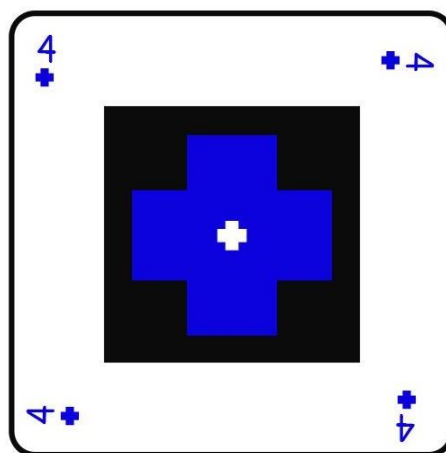
4. Попробуй закрасить фигуры соответствующими цветами двумя руками одновременно.

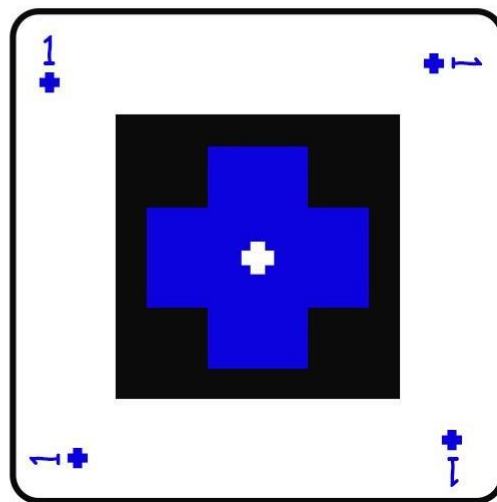
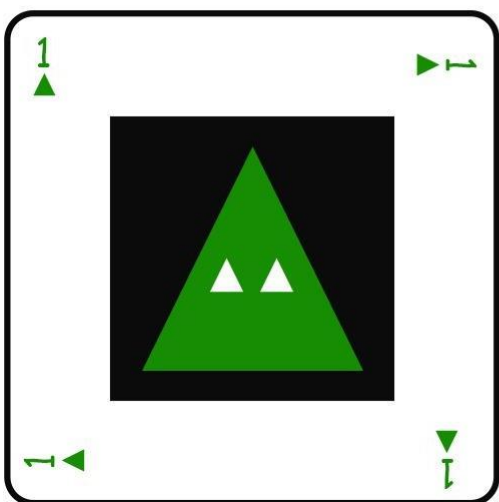
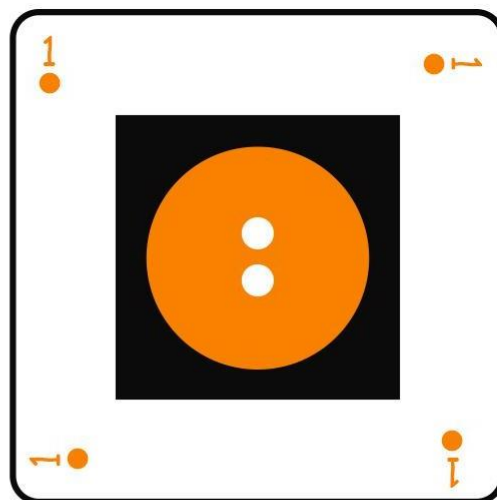
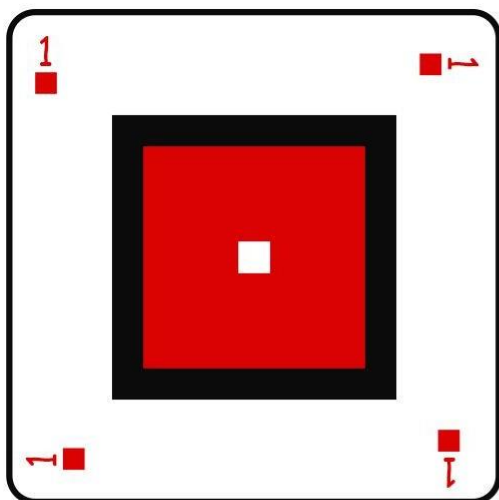


## Упражнение 8 «Домино»

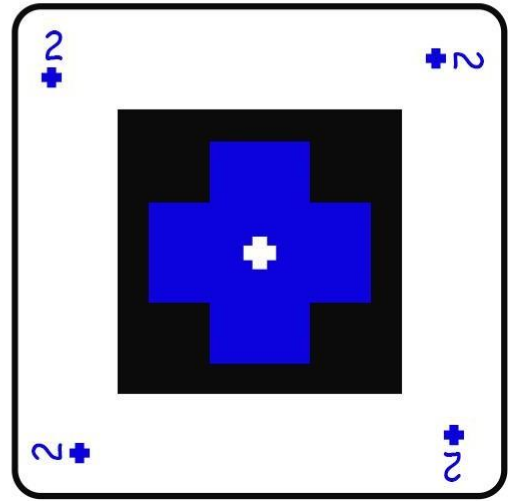
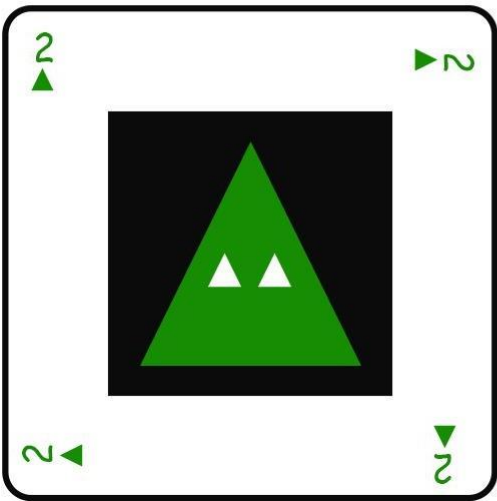
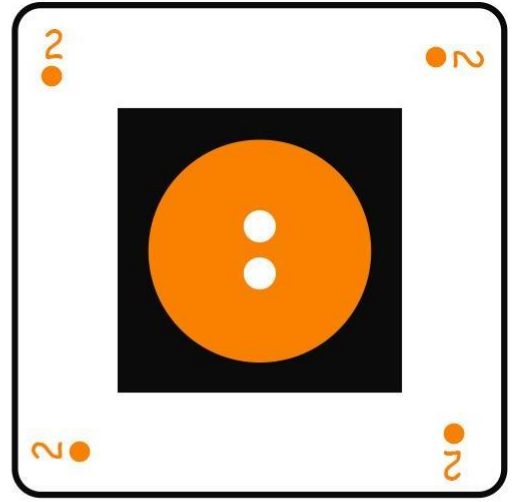
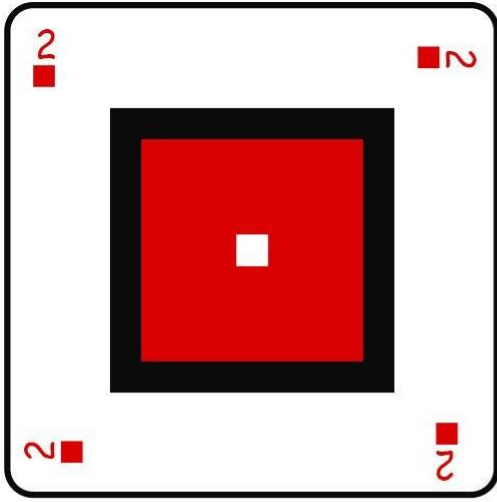
- Составляем цепочку из карточек. Все карточки необходимо предварительно вырезать
- Цепочка из карточек строится по принципу игры домино, однако в цепочке не должно быть более 2 карточек по вертикали или по горизонтали. Карточки выкладываются по вертикальной или горизонтальной линиям друг за другом.
- Карточки должны быть выложены таким образом, что их значение (цвет, форма и число) должны быть или одинаковым для всех карт или совершенно разным для всех карт. То есть, цепочка из карт строится таким образом: значение карточек, идущих друг за другом, либо одинаковые, либо не совпадают ни по одному из признаков.
- Необходимо соблюдать три условия:
  1. Сторона. Каждая из выкладываемых карточек должна касаться хотя бы одной стороной уже лежащих на столе карт.
  2. Линия. Карточки могут выкладываться только в вертикальные и горизонтальные линии, не более двух карточек в каждой
  3. Признаки. У карт в одной линии каждый из признаков (цвет, форма и число), рассмотренных по отдельности, должен быть или одинаковым для всех карточек, или совершенно разным для всех карт.
- Цель- использовать все карточки в цепочке.

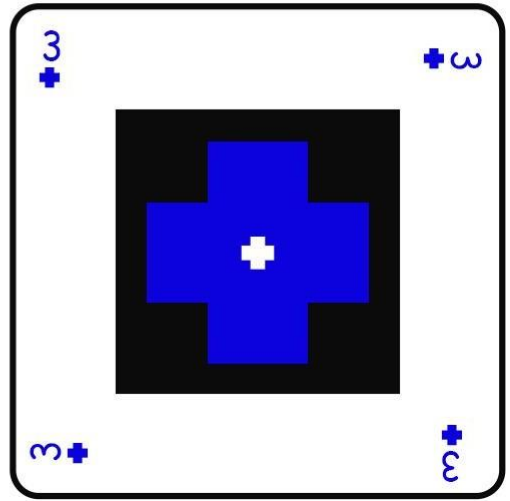
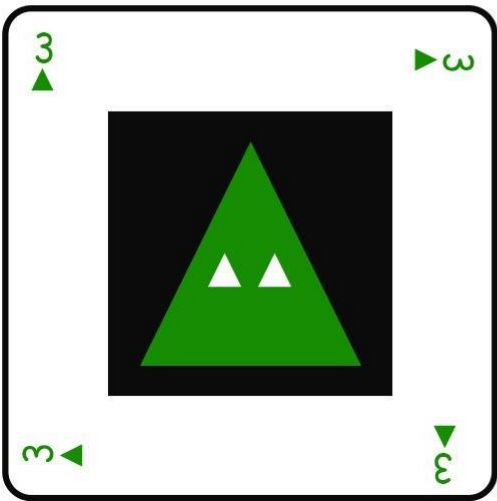
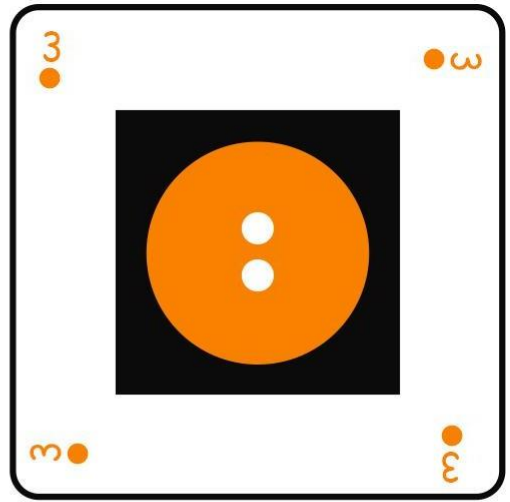
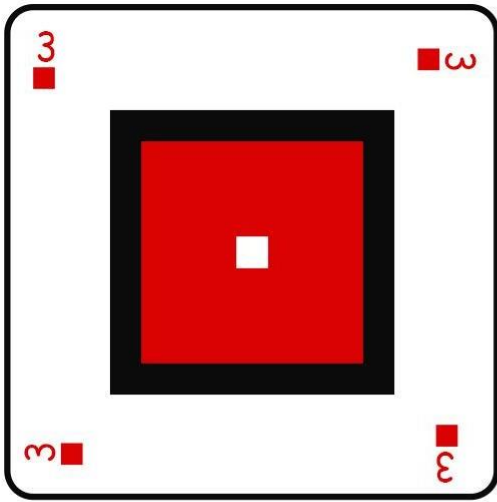
*Примеры линий и цепочек*

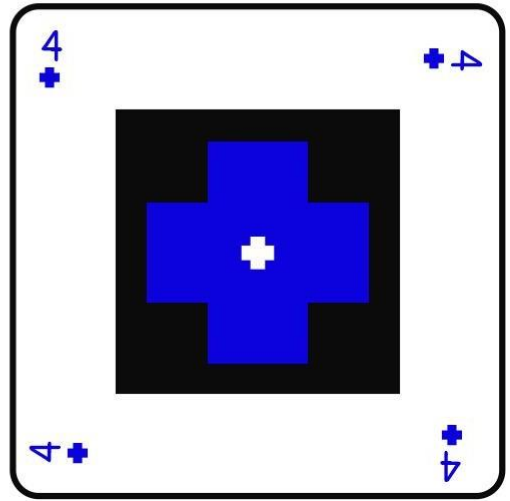
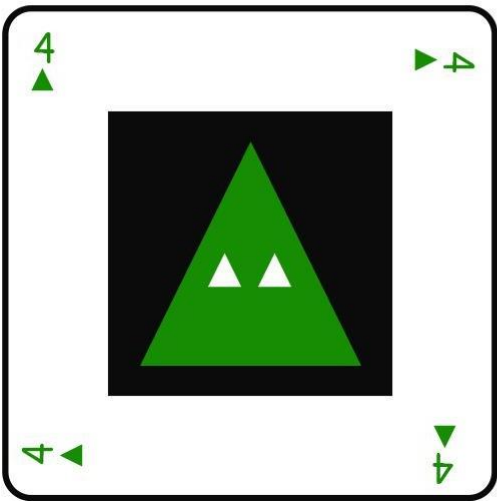
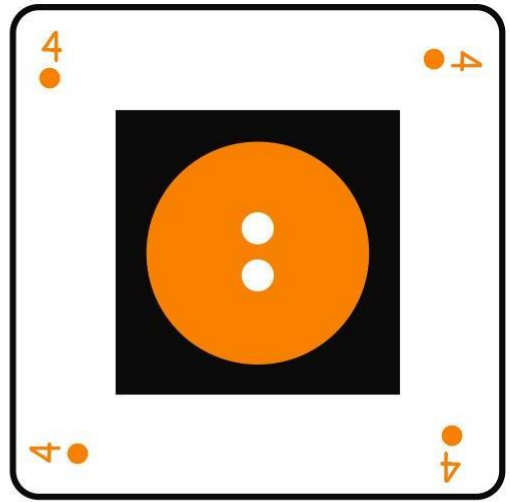
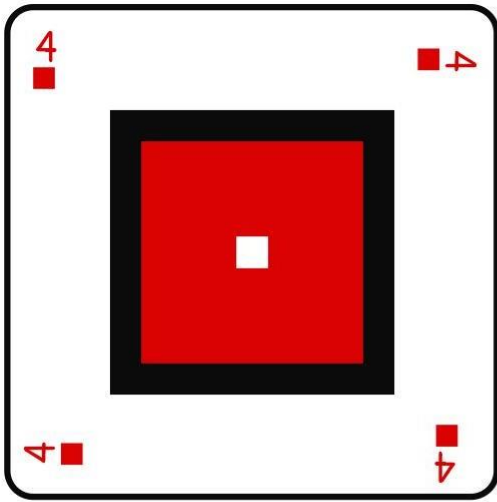












## Упражнение 9 «Координационная зарядка»

1. Чертим стопой (пальцами ног) цифры от 1 до 9. Сначала правой ногой, затем левой.
  2. Стоим на левой ноге, правую невысоко поднимаем в сторону. Правую руку поднимаем над головой и активно ей машем. Затем поменять руку и ногу.
  3. Прямые руки перед собой, кисти сомкнуты в замок. Руками чертим круг, при этом взглядом следим за кистями. Добавляем подъём на носочки.
  4. Прямые руки в стороны. Попеременно касаемся кистями плеч. Добавляем маятниковые движения тазом с максимальной амплитудой.
  5. Правая рука работаем по двум точкам: прямая перед собой и прямая вверх. Левая рука: прямая в сторону и прямая перед собой. Соединяем эти движения двумя руками одновременно. Затем меняем значения для каждой руки и выполняем еще раз.
  6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем перекаат с пятки на носки. Пробуем выполнить задание с закрытыми глазами.
  7. Каждое движение выполняется на свой счет:
    - 1- Руки в стороны, ноги на ширине плеч
    - 2- Руки на пояс, ноги вместе
    - 3- Руки перед собой, правая нога вперед, левая назад
- Взрослый поочередно в произвольном порядке называет цифры, ребенок выполняет заданные позы.
8. Шаги на месте, руки на поясе. Чередуем два шага без задания и два шага с заданиями:
    - Поднять колено высоко, хлопнуть под каждой ногой
    - Ноги согнуть назад, дотронуться до пятки противоположенной рукой.
  9. Ноги вместе, руки в стороны, глаза закрыты. Поднимаемся на носочки, держим равновесие.
  10. Пальцы ног натянуть на себя, затем от себя. Повторить 6-8 раз. Затем несколько развести, растопырить пальцы ног.

## Упражнение 10 «Зеркало»

Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку возьми карандаш, ручку или фломастер. Цвет письменных принадлежностей должен соответствовать цвету фигуры.

Левой рукой заштрихуй фигуру, а правой рукой начерти ее (справа от вертикальной линии)

