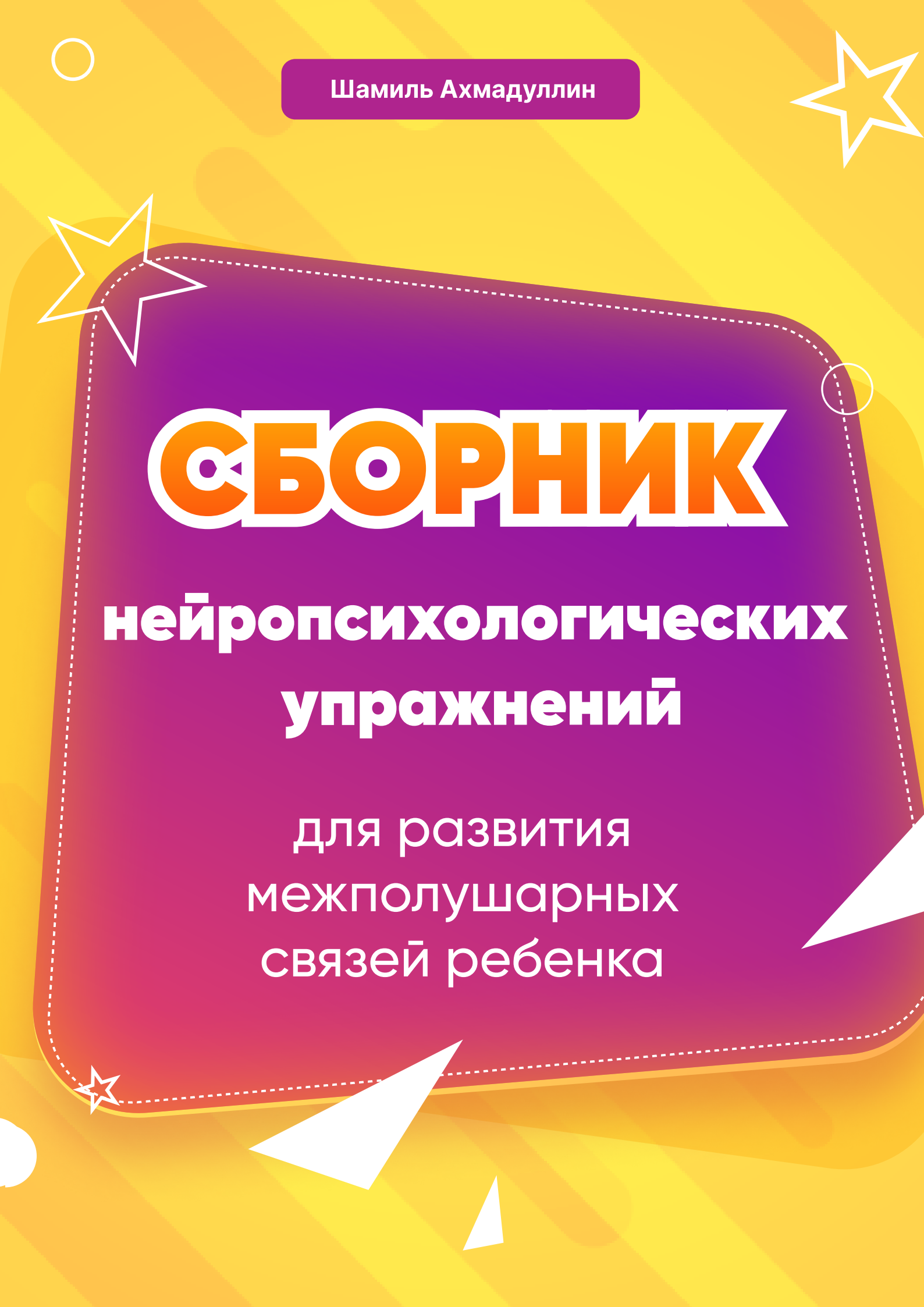




Шамиль Ахмадуллин

# **СБОРНИК**

## **нейропсихологических упражнений**

для развития  
межполушарных  
связей ребенка

# Что такое нейрогимнастика?

Нейрогимнастика представляет собой комплекс упражнений, которые могут выполняться детьми всех возрастных групп. Упражнения направлены на повышение многофункциональности головного мозга. Для достижения эффекта достаточно уделять от 5 до 7 минут в день нейрогимнастическим упражнениям.

## Нейрогимнастика помогает детям

- стимулировать развитие мыслительной деятельности
- улучшить память и развить способности к быстрому воспроизведению информации
- снизить утомляемость на занятиях и уроках, повысить работоспособность
- улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей
- развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений
- укрепить вестибулярный аппарат
- развить подвижность плечевого пояса
- снять стресс и напряжение
- предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени

Как показывает практика, на отработку каждого упражнения нужно не более двух-трёх дней. Это сначала кажется, что это невозможно, но потом координируются и развиваются межполушарные связи, и вы уже начинаете удивлять других выполнением данных упражнений. Делайте упражнения вместе с детьми. Это весело и полезно! Желаем удачи!

## Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»

Упражнение «Кулак, ребро, ладонь» направлено на развитие памяти, синхронную работу верхних конечностей и концентрацию внимания

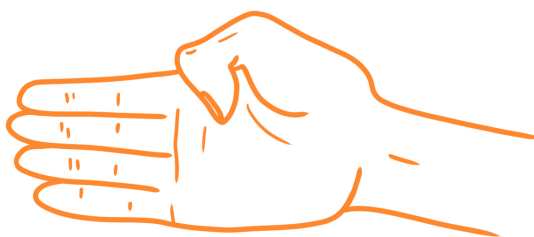
### Задание выполняется поэтапно:

1. По команде взрослого ребенок сжимает руку в кулак.
2. Затем ребенок поворачивает верхнюю конечность в кисти, ставя ладонь на ребро.
3. После поворачивает руку в кисти и разжимает кулак так, чтобы ладонь была повернута вниз.

Сначала ребенок повторяет движения за взрослыми, затем по памяти 8 –10 раз. Выполнять можно сначала только правой рукой, затем добавить левую и заключительное – повторить обеими руками.



**Ладонь, сжатая в кулак**



**Ладонь ребром**



**Распрямленная ладонь**

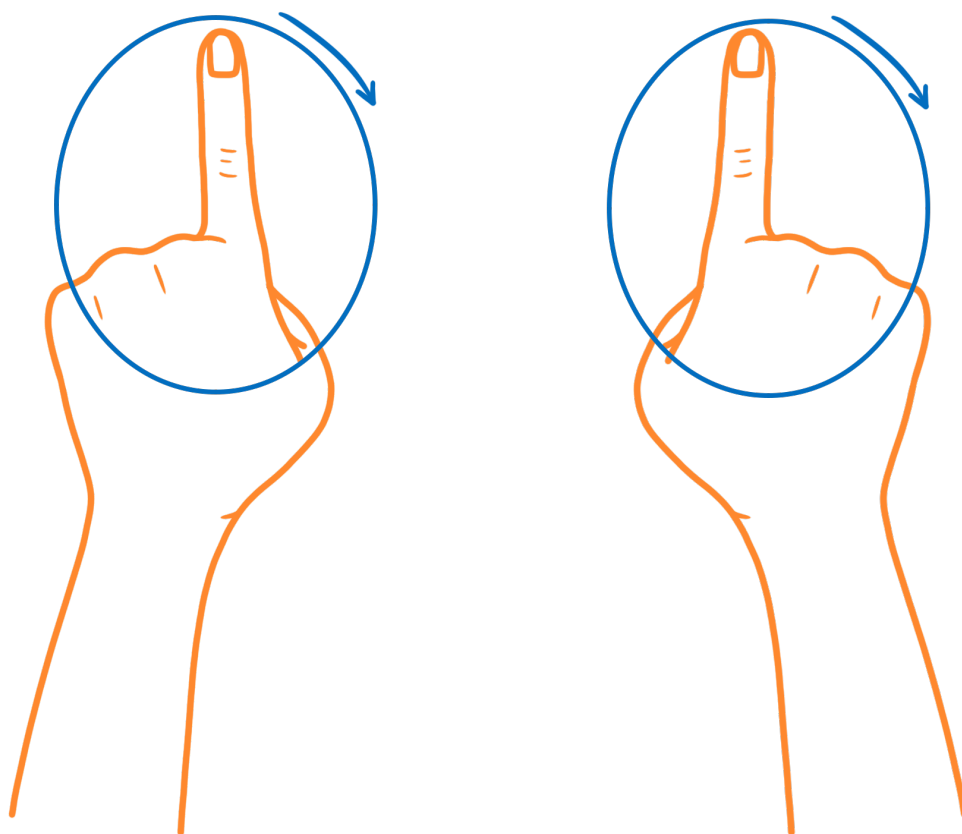
\*Рекомендуется выполнять до 10 раз ежедневно для достижения положительного эффекта

## Упражнение «Кисточки»

«Кисточки» – эффективное упражнение, направленное на развитие обеих полушарий головного мозга

### Задание выполняется поэтапно:

1. Необходимо занять положение стоя или сидя.
2. Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой.
3. Затем указательными пальцами верхних конечностей необходимо синхронно рисовать в воздухе, словно кисточками, различные геометрические фигуры (можно пройтись по цифрам или буквам алфавита)

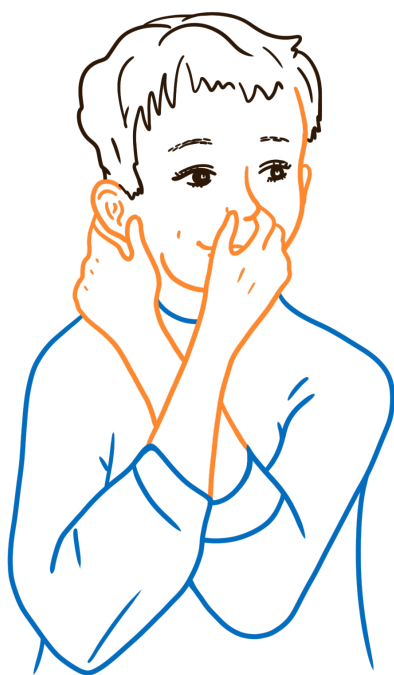


## Упражнение «Забавные мартышки»

Довольно забавное упражнение, напоминающее обычные кривляния со стороны. Однако не так просто выполнение. Начать стоит с запоминания последовательности при комфортной скорости выполнения, после увеличиваем скорость и следим за точностью и последовательностью движений.

### Задание выполняется поэтапно:

- 1.левой рукой взяться за кончик носа.
- 2.правой рукой взяться за левое ухо.
- 3.одновременно отпустить ухо и нос.
- 4.хлопнуть в ладоши.
- 5.поменять положение рук с точностью «до наоборот».



## Упражнение "Замочек"

**Задание выполняется поэтапно:**

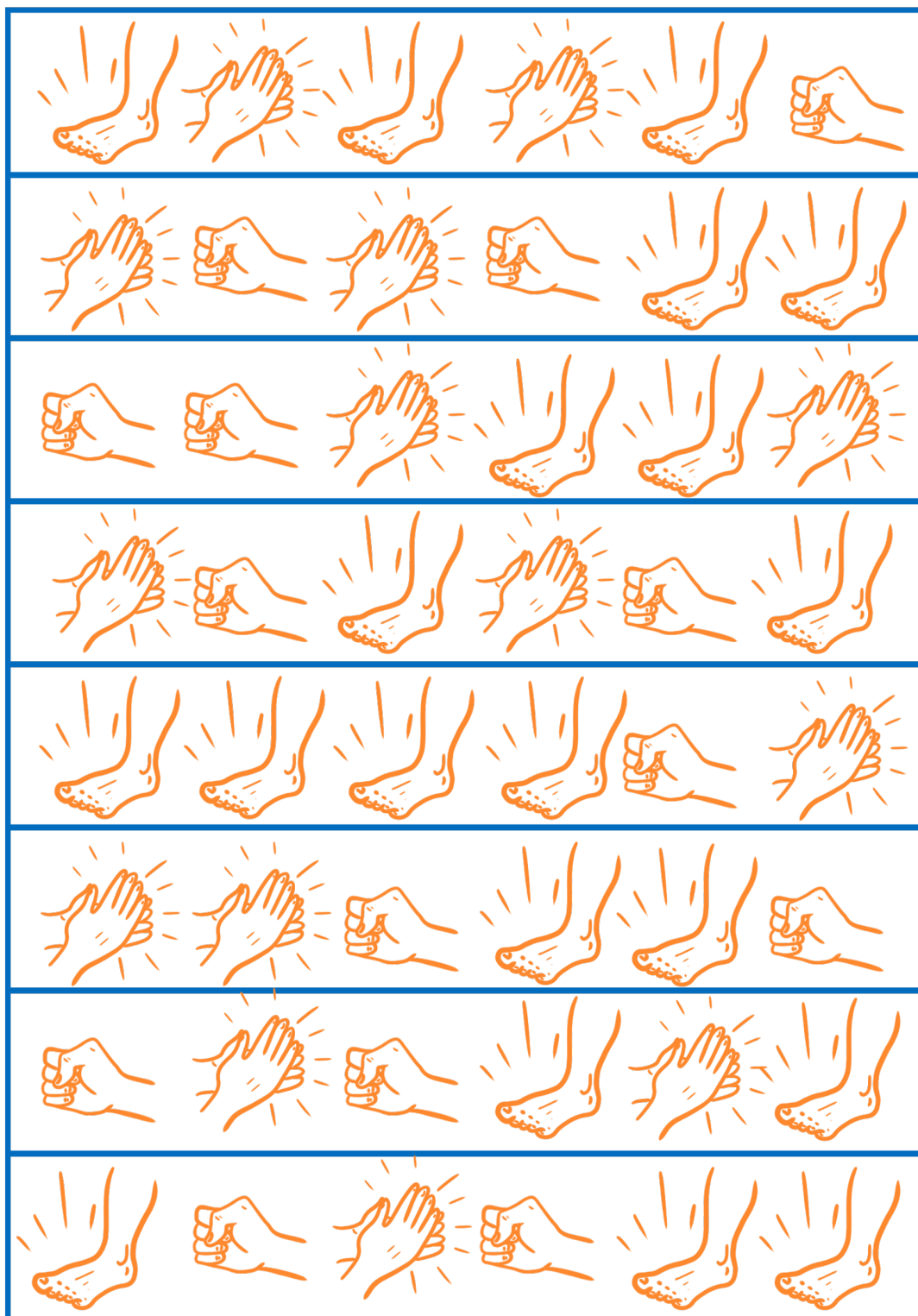
1. Скрестить руки между собой.
2. Развернуть ладони друг к другу.
3. Сцепить в замок.
4. Подвигать каждым пальцем по отдельности. Задействовать соседние пальцы нельзя.
5. Повторяем тоже самое с закрытыми глазами, проговаривая, какой палец поднимаем, увеличивая скорость.



## Упражнение «Цепочка движений»

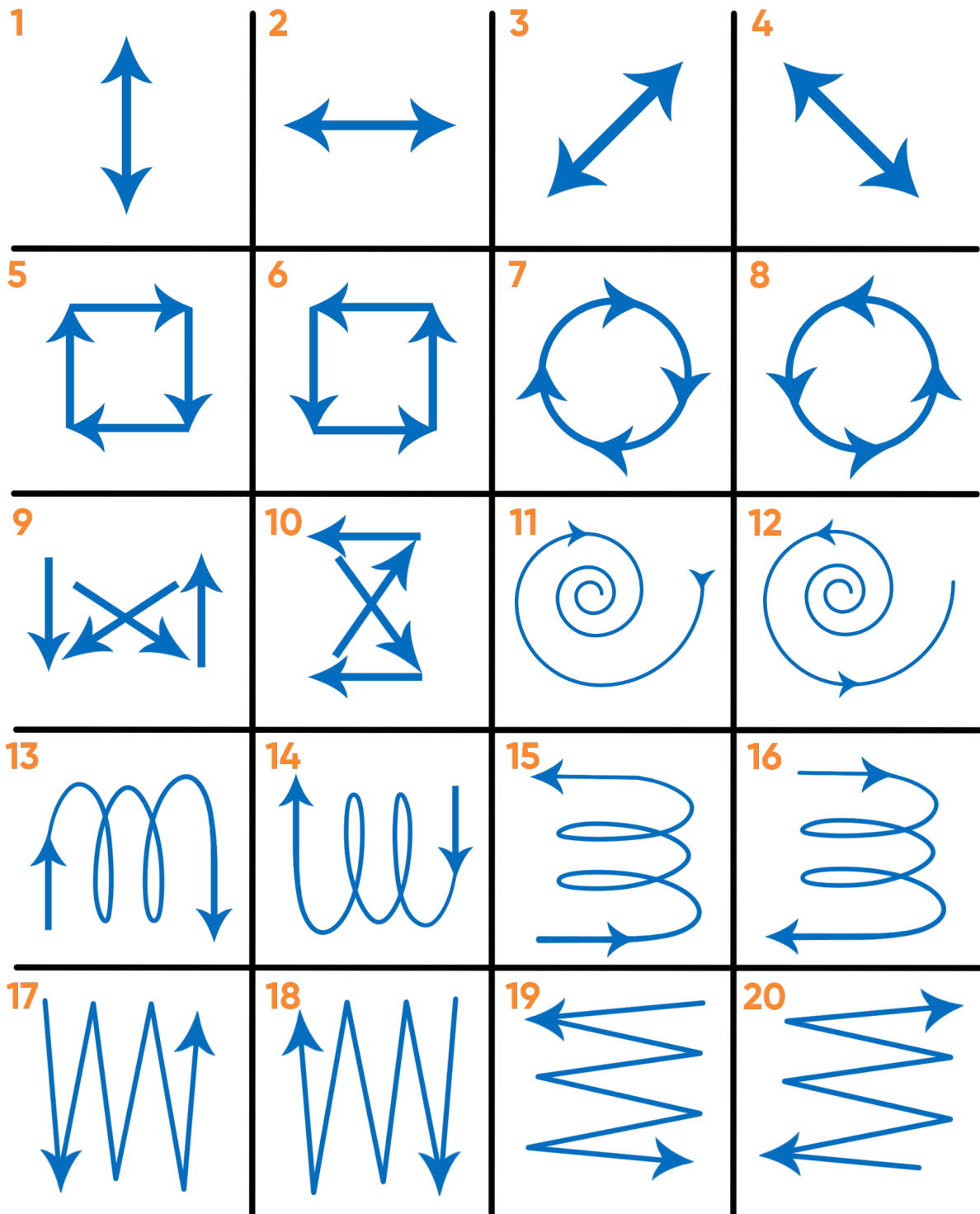
При выполнении упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Ребенок выполняет друг за другом все упражнения по порядку, как на картинке.

Набор представленных движений: «топнуть ногой», «хлопок в ладоши», «сжать ладонь в кулак».



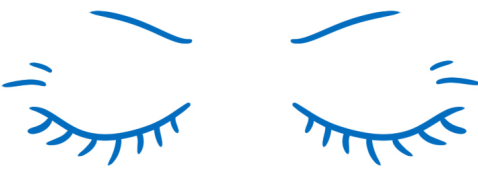
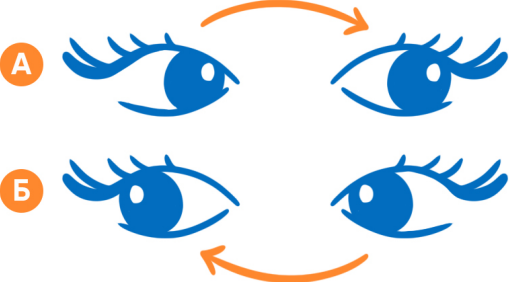
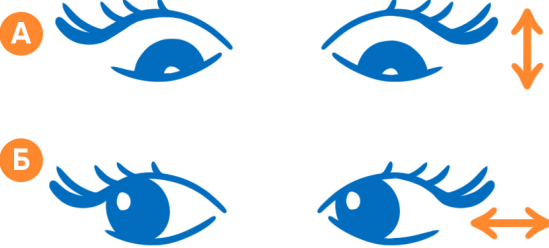
# Глазодвигательные упражнения

Необходимо глазами совершать движения согласно схеме.



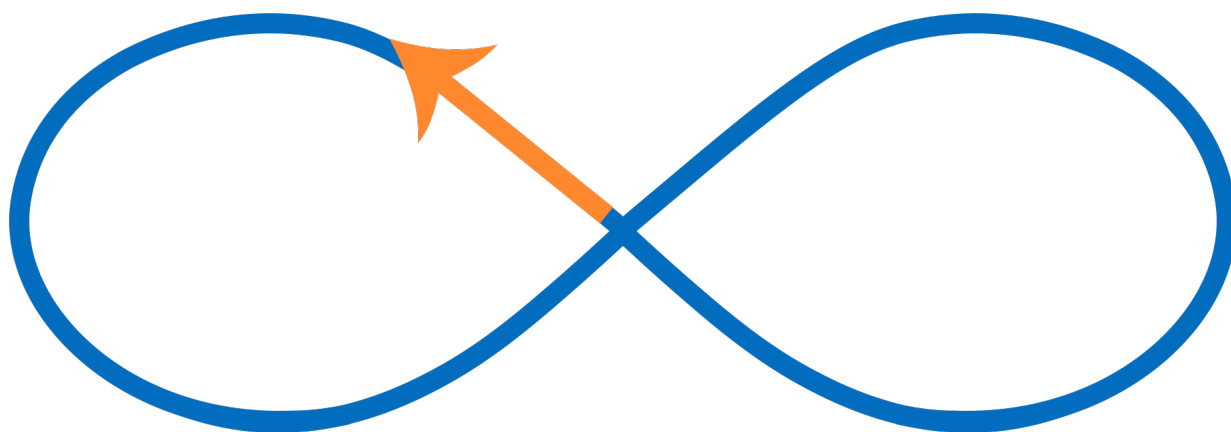
## Глазодвигательные упражнения

Необходимо глазами совершать движения согласно схеме.

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> Крепко зажмурьтесь -<br/>2 секунды</p>                    | <p><b>4</b> Вращайте по кругу глаза -<br/>туда и обратно</p>  |
| <p><b>2</b> Быстро моргайте -<br/>1 секунда</p>                     | <p><b>5</b> Закройте глаза -<br/>3 секунды</p>              |
| <p><b>3</b> Посмотрите вверх, вниз,<br/>вправо, влево - 2 раза</p>  | <p><b>6</b> Откройте глаза</p>                              |

## Упражнение «Бесконечные восьмерки»

Для выполнения упражнения можно воспользоваться шаблоном или самостоятельно нарисовать на бумаге горизонтальную восьмерку. Необходимо обвести ее 4–6 раз сначала правой рукой, затем левой рукой.



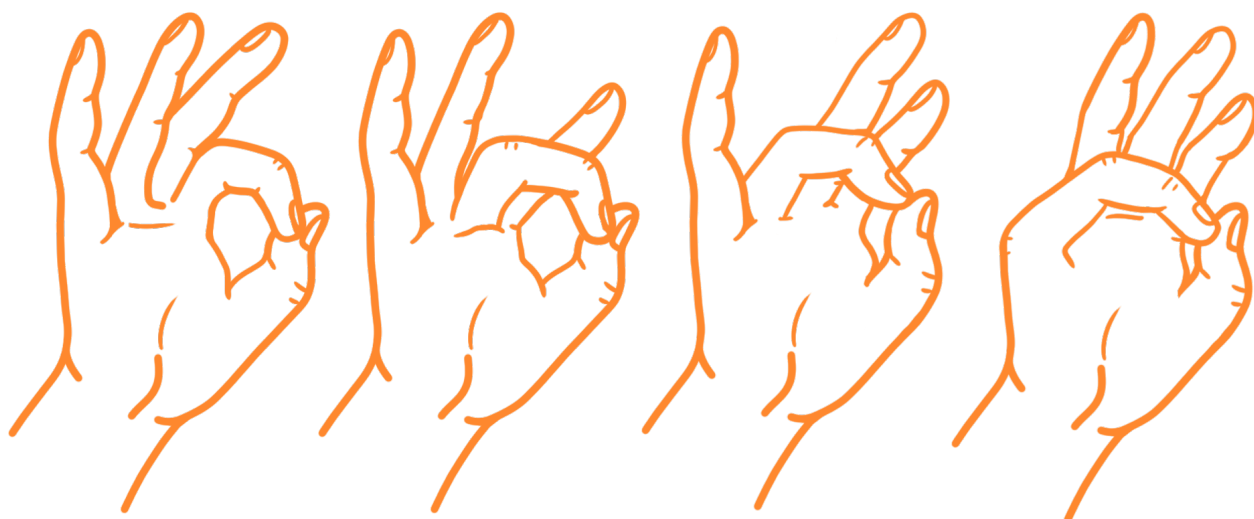
## Упражнение «Перекрестные шаги»

Исходное положение: стоя. Далее необходимо поднять и согнуть левую ногу в колене, ладонью (или локтем) правой руки дотронуться до колена левой ногой. После повторяем то же самое с правой ногой и левой рукой.



## Упражнение «Кулак – кольцо»

Две руки одновременно совершают следующие действия: кулак – кольцо (большой и указательный пальцы), кулак – кольцо (большой и средний пальцы), кулак – кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак – кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.



## Упражнение «Лесенка»

Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается как будто пальцы “шагают” по ступенькам.



# Упражнение «Домик – Ёжик – Замок»

## Домик



Пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить

## Ёжик



Поставить ладони под углом друг к другу,  
расположить пальцы одной руки между пальцами  
другой руки

## Замок



Ладони прижать друг к другу, пальцы переплести

## Упражнение «Прыжки на месте»

Выполняются с одновременными движениями руками и ногами:

- Ноги вместе – руки врозь;
- Ноги врозь – руки вместе;
- Ноги вместе – руки вместе;
- Ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

# Упражнение «Ножницы – Собака – Лошадка»

## Ножницы



Ладонь поставить на ребро,  
указательный и средний пальцы вытянуть,  
безымянный палец и мизинец согнуть.  
Большой и безымянный пальцы соединить

## Собака



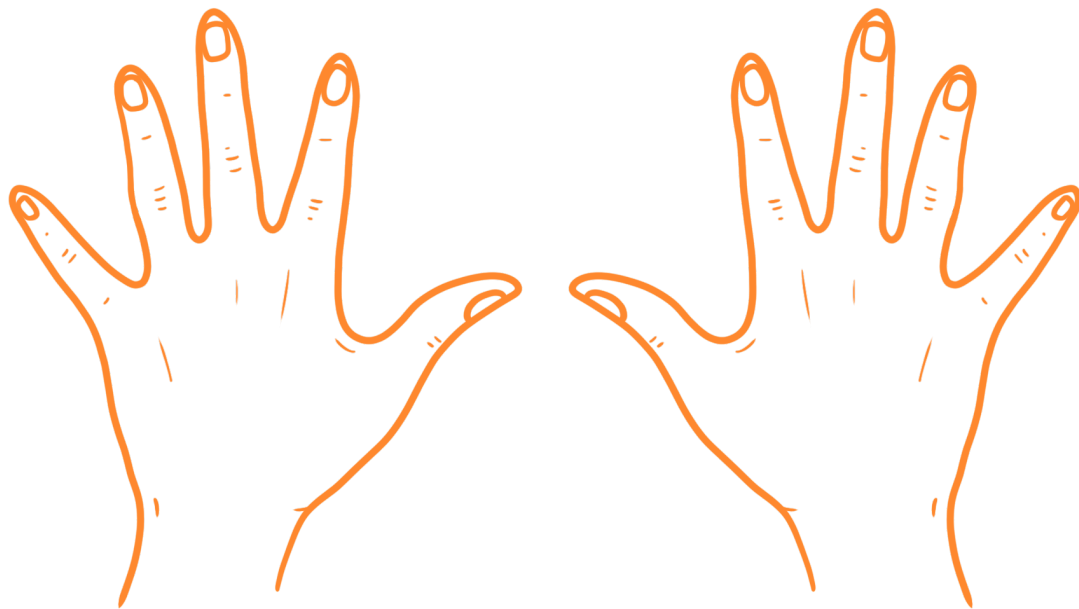
Ладонь поставить на ребро,  
большой палец выпрямить и поднять вверх.  
Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть

## Лошадка

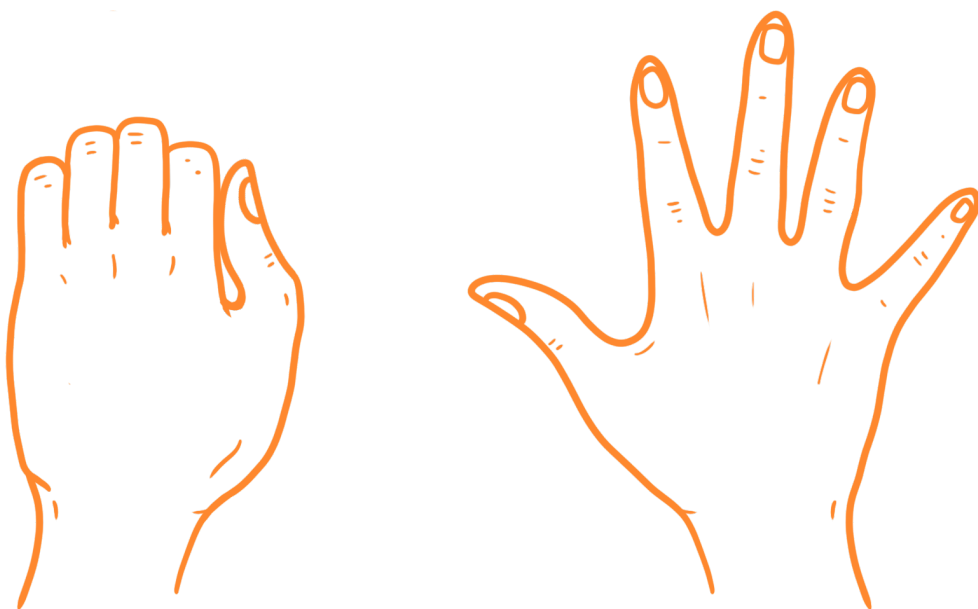


Большой палец правой руки поднять вверх,  
сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом,  
образуя пальцами гриву.  
Большой палец левой руки поднять вверх

## Упражнение «Фонарики»



**Фонарики зажглись.  
Пальцы выпрямить**



**Пальцы одной руки  
сжаты**

**Пальцы другой руки  
выпрямлены**

# Упражнение «Сарай – Дом с трубой – Пароход»

## Сарай



Пальцы рук соединить под углом – “крыша”.  
Большие пальцы прижаты к ладоням

## Дом с трубой



Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы  
соединить друг с другом. Указательный палец одной руки  
выпрямить – это “труба”

## Пароход



Обе ладони соединены “ковшиком”, большие пальцы  
подняты вверх – это “труба”

# Упражнение «Зайчик – Колечко – Цепочка»

## Зайчик



Указательный и средний пальцы вытянуть вверх  
мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем

## Колечко



Указательный и большой пальцы содиняются.  
Средний, безымянный и мизинец вытянуты вперёд

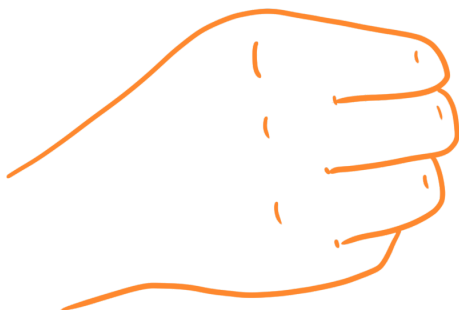
## Цепочка



Поочерёдно соединяем большой палец с указательным,  
со средним и т.д. и через них попеременно "пропускаем"  
"колечки" из пальчиков другой руки

## Упражнение «Яблочко – Червячок»

### Червячок спрятался в яблочке



Большой палец левой руки спрятан в кулаке

### Червячок вылез из яблочка



Большой палец правой руки смотрит вверх

Через хлопок меняем положение рук.  
Повторяем упражнение несколько раз,  
постепенно увеличивая темп

## Упражнение «В гости к кошке»

На каждую команду необходимо выполнять определенное действие.

**Позвала нас в гости кошка** – ладони на щеках, качаем головой

**И пошли мы по дорожке** – пальцы «шагают» по коленям или по столу

**Топ-топ** – ладони хлопают по коленям или по столу

**Прыг-прыг** – кулачки стучат по коленям или по столу

**Чики-брики** – ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

**Чики-брик** – кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

**Видим дерево высокое** – наставляем кулачки друг над другом

**Видим озеро глубокое** – волнообразные движения кистями

**Топ-топ** – ладони хлопают по коленям или по столу

**Прыг-прыг** – кулачки стучат по коленям или по столу

**Чики-брики** – ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

**Чики-брик** – кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

**Птицы песенки поют** – ладони перекрестно – «птица»

**Зернышки везде клюют:**

**Тут клюют и там клюют** – пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот

**Никому их не дают** – ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак

**Топ-топ** – ладони хлопают по коленям или по столу

**Прыг-прыг** – кулачки стучат по коленям или по столу

**Чики-брики** – ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

**Чики-брик** – кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

**Это дом, «крыша», а в нем окошко** – показать «окно»

**Нас встречают кот и кошка** – хлопаем в ладоши

**Топ-топ** – ладони хлопают по коленям или по столу

**Прыг-прыг** – кулачки стучат по коленям или по столу

**Чики-брики** – ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

**Чики-брик** – кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

**Мы немножко погостим** – руки «здороваются»

**И обратно побежим** – пальцы «бегут» по коленям или по столу

**Топ-топ** – ладони хлопают по коленям или по столу

**Прыг-прыг** – кулачки стучат по коленям или по столу

**Чики-брики** – ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

**Чики-брик** – кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

## Упражнение «Магазин одежды»

На каждую команду необходимо выполнять определенное действие.

**Открываем магазин** – соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны

**Протираем пыль с витрин** – ладонь 1 руки массирует тыльную сторону другой и наоборот

**В магазин заходят люди** – подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой

**Продавать одежду будем** – костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки (ребенок называет различную одежду)

**Магазин теперь закроем** – фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони

**Каждый пальчик мы помоем** – массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки

**Потрудились мы на «пять»** – потираем ладони

**Пальцы могут отдыхать** – поглаживаем каждый палец

## Упражнение «Осень»

На каждую команду необходимо выполнять определенное действие.

**Осень, осень** – трем ладошки друг о друга

**Приходи!** – зажимаем кулаки по очереди

**Осень, осень,** – трем ладошки друг о друга

**Погляди!** – ладони на щеки

**Листья желтые кружатся** – плавное движение ладонями

**Тихо на землю ложатся** – ладони гладят по коленям

**Солнце нас уже не греет,** – сжимаем и разжимаем кулаки по очереди

**Ветер дует все сильнее** – синхронно наклоняем руки в разные стороны

**К югу полетели птицы,** – «птица» из двух скрещенных рук

**Дождик к нам в окно стучится** – барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони

**Шапки, куртки надеваем** – имитируем

**И ботинки обуваем** – топаем ногами

**Знаем месяцы:** – ладони стучат по коленям

**Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь** – кулак, ребро, ладонь