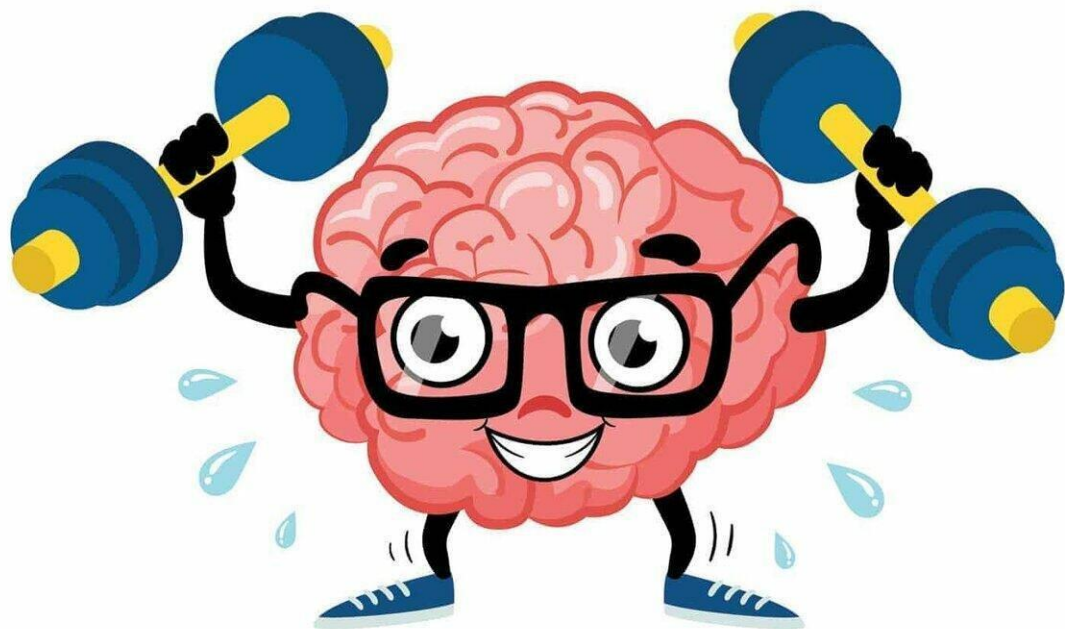


**Сборник нейропсихологических игр и упражнений для детей.
«Нейропсихология как средство преодоления трудностей в
обучении»**



Педагог-психолог МБДОУ № 72 «Дельфиненок»

Молчанова Е.М.

В сборнике представлен материал, который может быть полезен педагогам (воспитателям, психологам), использующим в своей работе здоровьесберегающие технологии. Специальные «кинезиологические упражнения», которые могут быть применены для успешного развития и обучения ребенка способствуют развитию межполушарных связей и межполушарного взаимодействия. Они легли в основу данного сборника. Сборник представляет собой комплекс упражнений, напоминающих обычную зарядку, которые могут быть использованы во время занятия, урока (как средство переключения внимания, активизации деятельности), они достаточно просты в исполнении.

Нейропсихологические игры: что это и чем полезны для ребёнка

Нейропсихология – наука, изучающая психические процессы, происходящие в головном мозге. С помощью неё мы понимаем, как работает наше внимание, память, ориентация в пространстве, восприятие окружающего мира и другое. Так нейропсихологи определяют, в каком возрасте, какой уровень развития является нормой. Отстаёт ли малыш от сверстников, есть ли у него трудности в обучении или нет.

Нейропсихологические игры не заменяют полноценное обучение, а помогают и корректируют небольшие нарушения у детей.

Кому особенно полезны нейропсихологические игры? Детям, которым сложно сосредотачиваться, запоминать материал, переключаться с одного вида деятельности на другой, а также тем, у кого есть проблемы с поведением и обучением. Они будут полезны и тревожным детям. Нейропсихологические игры развивают все когнитивные процессы у ребенка.

Нейропсихологические игры могут использовать не только специалисты на своих занятиях, но и родители в домашних условиях. Но совсем необязательно иметь какие-либо нарушения в развитии. Игры в любом случае это полезно и интересно для каждого. Дети развиваются играя. Им важно взаимодействовать со сверстниками, учиться работать в команде и за самого себя, видеть свои ошибки и делать выводы.

Игры и упражнения для детей

Прежде чем приступить к нейропсихологическим упражнениям для детей, убедитесь, что ребёнок в хорошем настроении. Не настаивайте и не перегружайте малыша занятиями, иначе достичь нужного эффекта не получится. Ребёнок начнёт протестовать и вовсе откажется от каких-либо совместных игр. Комбинируйте разные упражнения, чередуйте подвижные и спокойные занятия.

Начинайте с простых и доступных для малыша игр, чтобы он видел, что может с ними справиться. Постепенно добавляйте более сложные упражнения. Достаточно проводить занятия до получаса, главное – регулярно. Не забывайте хвалить ребёнка за успехи, не акцентируйте внимание на том, что не получается.

Содержание практической части.

Блок 1. Кинезиологические упражнения

Блок 2. Цепочки движений

Блок 3. Упражнения с кубиками

Блок 4. Упражнения с мячиками

Блок 5. Рисование двумя руками

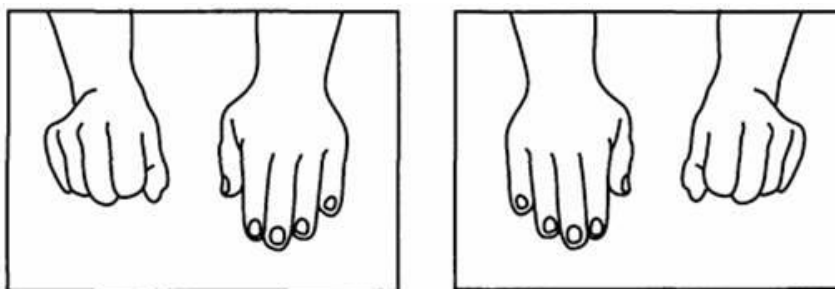
Блок 6. Упражнения для развития крупной моторики

Блок 7. Упражнения с карандашами

1 блок: Кинезиологические упражнения

(упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую)

«Кулачки – ладошки»



Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

Усложнение:

- одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;

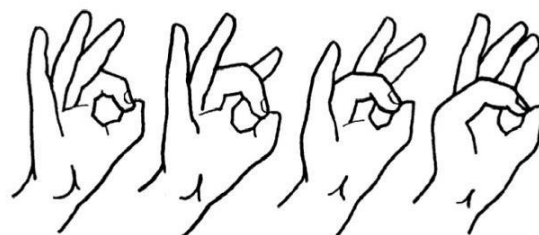
- ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

«Кулачки – ладошки в воздухе»

Упражнение по типу предыдущего, но обе руки расположены вертикально и движения происходят- удерживая руки на весу.

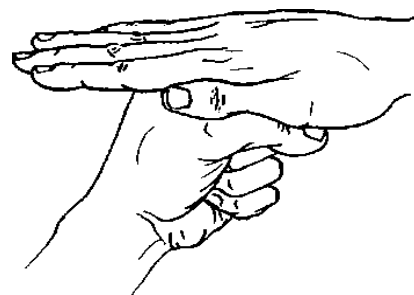
«Кулак – кольцо»

Одновременно двумя руками руки 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.



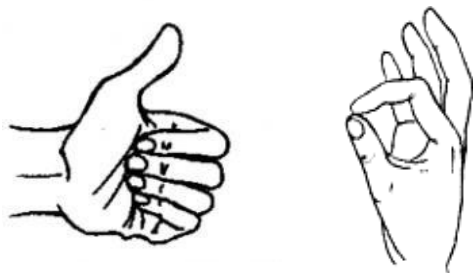
«Кастрюлька – крышечка»

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.



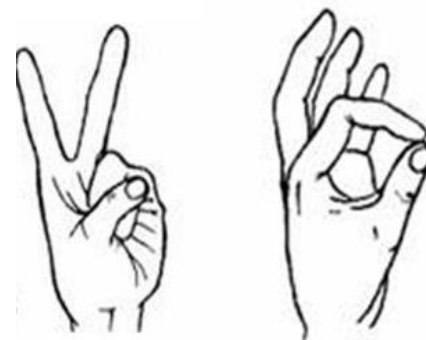
«Лайк – кольцо»

Одна рука – в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука- кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



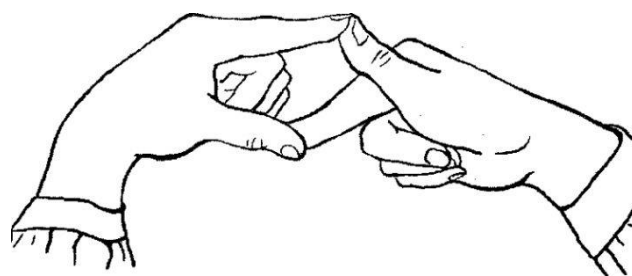
«Зайчик – кольцо»

На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



«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.



«Два пальца»

На одной руке показываем мизинец, на другой указательный палец, хлопок, меняем положение рук, теперь на одной руке указательный палец, на другой мизинец.

«Яблочко и червячок»

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале ребенок делает одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались. Затем поочередно- на одной руке спрятался, на другой показался. Усложняем черездобавление хлопка.

«Блинчики»

Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- насчет 3- блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

«Домик»



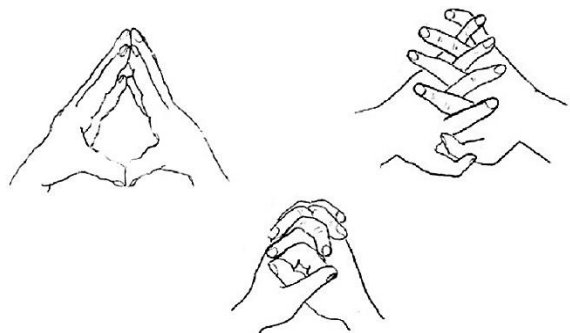
Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.

«Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак **разверните пальцами к себе**. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой.



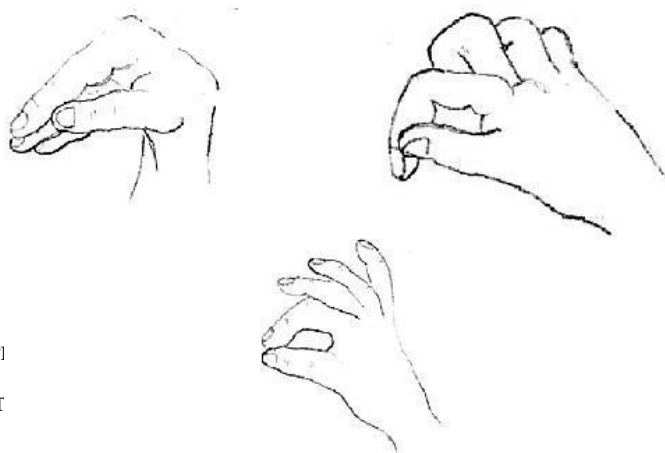
«Дом – ёжик – замок»



Дом – 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.

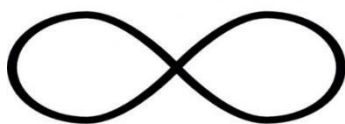
усь-курица-петух»

Гусь – ладонь согнуть под прямым углом, пальцы вытянуть и прижать друг к другу, указательный палец согнут и опирается на большой; курочка – ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой, остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении; петух – ладонь поднять, остальные пальцы растопырены в сторону и подняты – это «гребешок».



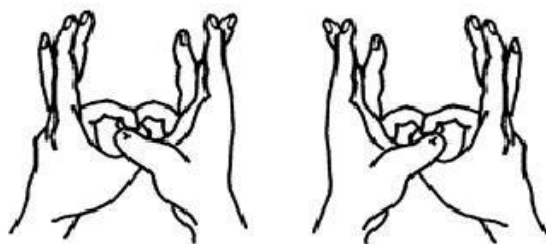
«Ленивые восьмерки»

Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук).



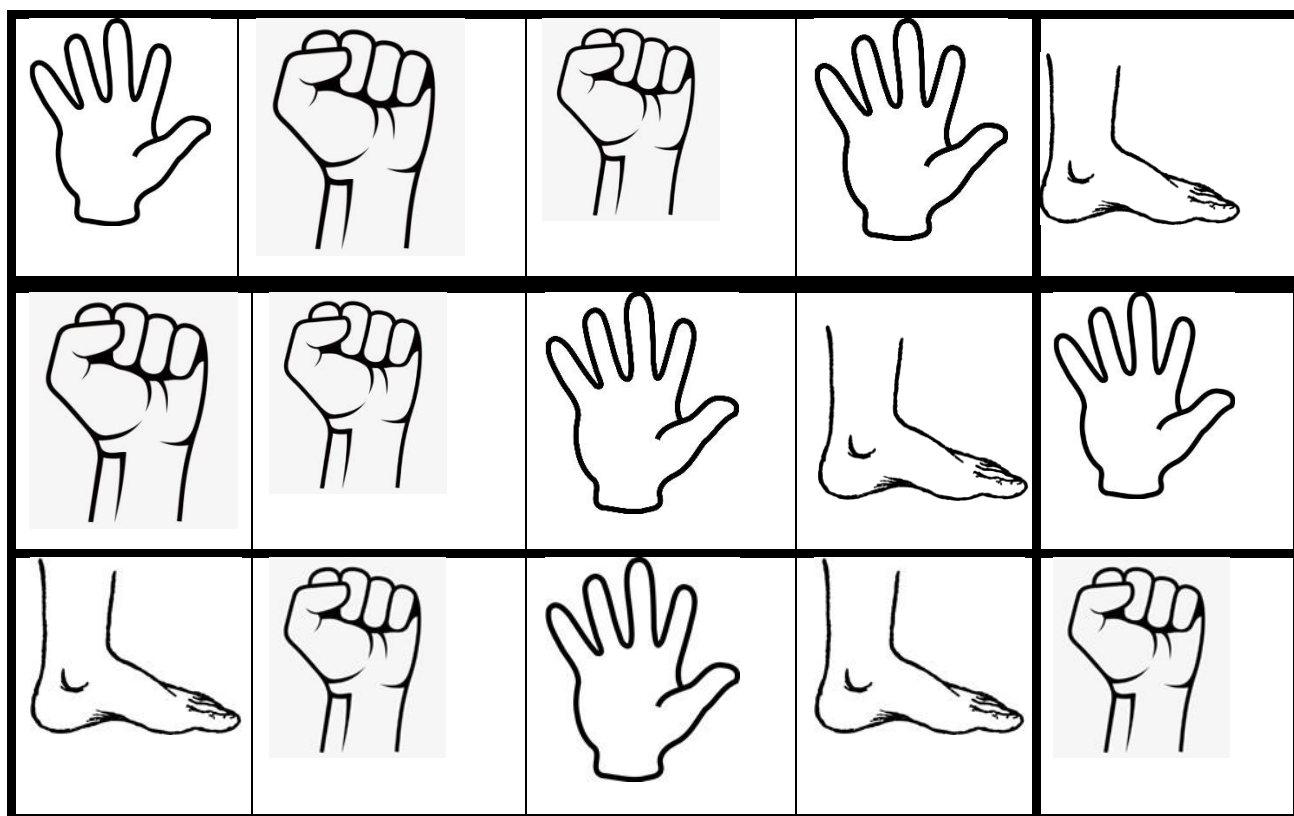
«Цепочка»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному) каждой рукой отдельно, затем вместе.



2 блок: Цепочки движений

При выполнении упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Ребенок выполняет друг за другом все упражнения по порядку (ладонь- хлопнуть в ладоши, кулак- стукнуть двумя кулаками по столу, нога- топнуть двумя ногами).



3 блок: Упражнения с кубиками

● Взрослый и ребенок сидят за столом, напротив друг друга. У каждого два кубика, по одному в руке. Взрослый совершает одновременные движения руками, поворачивая кубики в разных направлениях, ребенок подключается и делает в одном ритме со взрослым.



● Способы действий с кубиками:

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками
в направлении от себя,

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками
в направлении к себе,

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками
в левую сторону,

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками
в правую сторону,

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками
в направлении внутрь,

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками
в направлении наружу.

● Далее происходит усложнение: теперь кубик нужно поворачивать не на следующую грань, а через одну.

Блок 4: Упражнения с мячиками

● У каждого по одному мячику (массажный)

● Способы действий с мячиками:

- мяч в противоположной руке – перекладывать из руки в руку у себя,

- мяч в противоположной руке – перекладывать другому,

- мяч в противоположной руке – себе – другому,

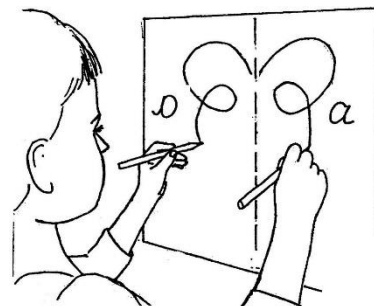


- мяч не в противоположной руке – другому по диагонали,
- мяч не в противоположной руке – себе – по диагонали другому,
- 2 тебе, 2 мне,
- диагонали – 2 у одного человека – он передает крест-накрест другому,
- 2 мяча у одного – он передает – по прямой, другой по прямой, он - диагональ, другой – диагональ,
- 2 у одного - передает крест-накрест – правая рука сверху, левая рука сверху.

Блок 5: Рисование двумя руками

Способы рисования:

- рисование палочек, движения рук от центра к краям,
- рисование палочек, движения рук от краев к центру,
- рисование волнистых линий, движения рук от центра к краям,
- рисование волнистых линий, движения рук от краев к центру,
- рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук от центра к краям,
- рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук краев к центру.



Блок 6: Упражнения для развития крупной моторики

«Ухо – нос»	Правая рука касается кончика носа, левая – мочки правого уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук.
«Ножницы»	Перекрестные движения руками перед собой, меняя правую и левую руки.
«Колено – локоть»	Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.
«Перекрестная ходьба»	Медленная перекрестная ходьба, при выполнении которой дети попеременно касаются правым локтем левого колена и левым локтем – правого с обязательной фиксацией положения «локоть – колено». Как варианты: пальцы обеих рук смыкаются

	в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом; - правая ладонь касается левой колени и наоборот.
«Перекрёстное маршрутирование»	1-й этап. На счёт 1-12 ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения). 2-й этап. Далее на счёт 1-12 ребёнок шагает, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения). Повторить 1-й, 2-й, закончить 1-м этапом (перекрёстными движениями)
«Ёжик»	Встать на четвереньки и ползти, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставить крест-накрест».
«Прыжки на месте»	Выполняются с одновременными движениями руками и ногами: <ul style="list-style-type: none"> ● Ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе. ● Ноги вместе – руки вместе, ноги врозь – руки врозь. ● Ноги врозь и ноги вместе. ● Ноги врозь и ноги перекрещены – поочерёдно правая и левая нога впереди. ● То же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой. <p style="text-align: center;"><i>(цикл прыжков повторить несколько раз)</i></p>
«Парад»	Марширование на счёт «раз, два, три, четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счёт «раз», во втором цикле – хлопок на счёт «два», в третьем цикле хлопок на счёт «три», в четвёртом цикле – хлопок на счёт «четыре». Повторить несколько раз.
«Змейка»	Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде взрослого (поворот кругом во время бега). Усложнение – ходьба или бег на носках.
«Дышим носом»	Исходное положение стоя. Дыхание только через левую, потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.
«Прыжки с поворотами без него»	<ul style="list-style-type: none"> ● Прыжок с поворотом на 180 ● Прыжок назад, прыжок вперед ● Прыжок влево, прыжок вправо
«Мельница»	Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Робот»	Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.
«У тети Авдотьи четыре сына»	<p>У тети Моти четыре сына, Четыре сына у тети Моти. Они не пили, они не ели, А только пели один куплет - ...</p> <p>Когда куплет произносится в первый раз, в последней строчке добавляется: "правая рука", затем дети повторяют куплет, непрерывно потряхивая правой рукой. Таким образом, после каждого повтора добавляется по новому движению. В конце получается: "правая рука, левая рука, правая нога, левая нога, голова, язык..."</p> <p>Эту игру можно проводить в кругу. Все участники (вместе с ведущим) хором произносят слова, одновременно показывая движения.</p>
"Растяжка по осям"	Лежа на спине. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх – низ (напряжение и расслабление только верхней половины тела, затем – нижней), лево – право (напряжение и расслабление левой, затем правой половины тела).
"Звезда"	Дети ложатся в позу "звезды" - слегка разведя руки и ноги, а затем выполняют растяжки аналогично линейным, но по диагонали. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.
"Лучики"	Лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы,; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.
"Кошечка"	Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на ладони и колени. На вдохе прогнуть позвоночник вниз, на выдохе спину прогнуть вверх, подбородок прижать к груди, зашипеть.
«Бревнышко»	Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться всем туловищем направо, затем налево, как «бревнышко».

Блок 7: Упражнения с карандашами

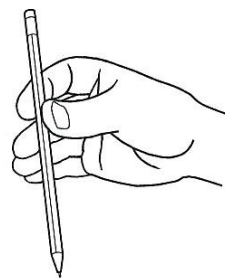
На стол выкладывается 5–10 карандашей. Собираем карандаши в кулак:

- а) правой рукой;б)
- левой рукой;
- в) обеими одновременно.

Затем по одному выкладываем карандаши на стол:

- а) правой рукой;б)
- левой рукой;
- в) обеими руками одновременно.

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.



Демонстрационная версия сборника. Данный сборник находится в разработке.

