

**Перспективное планирование нейропсихологических упражнений для детей раннего возраста
(2-3 года).**

Месяц	Неделя	Упражнение	Действие
Сентябрь	2	Пальчиковая игра-гимнастика «Солнышко проснулось».	Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями.
	3	Упражнение «Пароход».	<u>Пароход плывет по речке,</u> <u>И пыхтит он словно печка.</u> <i>Выполнение упражнения.</i> Обе ладони поставить на ребро, мизинцы прижать, большие пальчики поднять вверх.
	4	Пальчиковая игра-гимнастика «Солнышко проснулось». Упражнение «Пароход».	
Октябрь	1	Психомоторная игра «Рисуем в воздухе руками»	Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями.
	2	Упражнение «Очки».	<u>Бабушка очки надела,</u> <u>И внученка разглядела.</u> <i>Выполнение упражнения.</i> Большие пальчики левой и правой руки вместе со стальными образуют колечки, которые ребенок подносит к глазам.
	3	Глязодвигательная игра-гимнастика «Мышка идет домой»	Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями.
	4	Психомоторная игра «Рисуем в воздухе руками». Упражнение «Очки». Глязодвигательная игра-гимнастика «Мышка идет домой».	Повтор всех упражнений
Ноябрь	1	Упражнение «Колечко».	Исходная позиция — сидя на полу. Поочередно ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) Каждой рукой отдельно (менять руки).
	2	Упражнение «Стул».	<u>Ножки спинка и сиденье,</u> <u>Вот вам стул на удивленье.</u> <i>Выполнение упражнения.</i> К нижней части тыльной стороны левой ладони приставить кулачек с повернутым большим пальцем (менять руки).
	3	Упражнение «Стол».	<u>У стола четыре ножки</u> <u>Сверху крышка как ладошки.</u> <i>Выполнение упражнения.</i> Левую руку сложить в кулачек, сверху на кулачек опустить ладонь правой руки. Локоть правой руки параллельно полу (менять руки).

	4	Упражнения: «Колечко». «Стол». «Стул».	Повтор всех упражнений
Декабрь	1	Упражнение «Зайка».	Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний пальцы выставлены вверх. Ими необходимо шевелить в стороны и вперед (менять руки).
	2	Речедвигательная игра «Лягушата в лодке плыли»	Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. <u>Лягушата в лодке плыли.</u> Ладшки сложены «лодочкой». <u>И комариков ловили.</u> Хлопаем в ладоши <u>Лапкой</u> Чередовать: кисть раскрыта, собрана в кулак. поочередно правую, левую руку, 3-5 повторений. <u>Шапкой</u> Гладим ладошкой по голове. <u>И сачком.</u> Переплетаем пальцы правой и левой рукой в «замок». <u>Самый ловкий - язычком!</u> Показать язычком.
	3	Упражнение «Скворечник».	<u>Скворец в скворечнике живет</u> <u>И песню звонкую поет.</u> <i>Выполнение упражнения.</i> Ладшки в вертикальном положении приставить друг к другу, мизинцы прижаты, большие пальцы загнуты внутрь.
	4	«Зайка». Речедвигательная игра «Лягушата в лодке плыли». «Скворечник».	Повтор всех упражнений
Январь	1	Упражнение «Шарик».	<u>Надуваем быстро шарик</u> <u>Он становится большой.</u> <u>Вдруг шар лопнул, воздух вышел</u> <u>Стал он тонкий и худой.</u> Все пальчики обеих рук в щепотке и соприкасаются кончиками. В этом положении дуть на них, при этом пальчики принимают форму шара, воздух выходит и пальчики принимают исходное положение.
	2	Упражнение «Коза».	<u>Идет коза рогатая за малымя ребятами.</u> Ладшка внутренней стороной вниз. Указательный пальчик и мизинчик выставить вперед и двигать в разные стороны. Средний и безымянный прижать к ладошки и обхватить большим (менять руки, выполнить двумя руками).
	3	Упражнение «Дерево».	Исходное положение — сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, обхватить их руками. Ребенок изображает семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Он медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь тело и вытянуться. Подул ветер — ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.
	4	Упражнения: «Шарик».	Повтор всех упражнений

		«Коза». «Дерево».	
Февраль	1	Игровая ситуация «Мишка и зайчишка»	Исх.пол.: стоя. <u>Косолапый мишка</u> Руки согнуты в логтях, кисти рук на уровне груди. Ноги на ширине плеч, «переваливаемся» с одной ноги на другую, изображая мишку 5-10 секунд. <u>И ушастенький зайчишка</u> Поднять руки вверх, полностью разгибая их в локтевых суставах – это ушки зайчика, потянуться кончиками пальцев вверх 5-10 секунд. <u>На опушке прыгали, прыгали</u> Опустить руки вдоль тела, прыгать на обеих ногах (предложить по очереди на правой и на левой) 5-6 раз <u>Лапками дрыгали, дрыгали.</u> Поочередно выполнять несколько встряхивающих движений кистями рук, затем ног.
	2	Игровая ситуация «Ушки».	1-й вариант. Исх.пол.: сидя, движения выполняются двумя руками. 2-1 вариант. Исх.пол.: сидя, игра проводится для одной, а затем для второй руки. <u>Наши пальчики,</u> <u>Совсем как ушки зайчиков.</u> Руки согнуты в логтях, кисти рук расположены вертикально и параллельно друг другу, пальцы широко разведены в стороны. Зафиксировать пальчиковую позицию в течение 3-5 секунд) <u>Могут быстро шевелиться,</u> Быстро шевелить пальцами в течение 5-10 секунд. <u>Могут – раз и затаиться.</u> Собрать кисти рук в плотные кулаки.
	3	Пальчиковая игра «Пальчики»	Выполняется сидя на стульчиках. Раз – два – три – четыре – пять – Вышли пальчики гулять. Передвигаем пальчики по ногам одновременно к коленям в медленном (среднем, быстром темпе). Раз – два – три – четыре – пять – В домик спрятались опять Передвигаем пальчики по ногам одновременно от колен в медленном (среднем, быстром темпе) и в конце прячем в кулачки.
	4	Упражнения: «Мишка и зайчишка», «Ушки», «Пальчики».	Повтор всех упражнений
Март	1	Игра «Горошки».	Дети выполняют движения за взрослым (см. карточку)
	2	Игра «Апельсин»	Дети выполняют движения за взрослым (см. карточку)
	3	Упражнения «Хрюшка»	Дети выполняют движения за взрослым (см. карточку)
	4	Упражнения: «Горошки», «Апельсин», «Хрюшка».	Повтор всех упражнений
Апрель	1	Игровая ситуация «Мишка».	Исх.пол.: сидя. <u>Мишка по лесу ходил,</u>

			<p><u>Лапы в луже промочил</u> Активно шлепаем по поверхности бедер. <u>Полотенце мы возьмем</u> <u>Лапы мишке протрем.</u> Растираем ладони между собой до тепла.</p>
	2	Упражнение «Кулачок».	<p>Исх.пол.: сидя (выполнять сначала правой, затем левой рукой). <u>Как сожму я кулачок</u> Сжимаем кулачок и кладем на ногу <u>Да поставлю на бочок</u> Поварачиваю кулачок на бок <u>Разожму ладошку</u> Пальчики выпрямляем и на ребре показываем, держим <u>Положу на ножку.</u> Кладем ладошку на ногу.</p>
	3	Упражнение «Разминка»	<p>Исх.пол.: сидя. <u>Головами покиваем,</u> Наклоняем голову вперед, назад <u>Носиками помотаем,</u> Сморщить носик <u>А зубами постучим</u> Стучим зубками друг об друга <u>И немножко помолчим.</u> Прижимаем указательные пальцы к губам. <u>Плечиками мы покрутим</u> Поднимаем плечи вверх, вниз (пробуем крутить) <u>И про ручки не забудем.</u> Делаем вращательные упражнения вперед (назад) <u>Пальчиками потрясём</u> Пальчикам шевелим вверх, вниз <u>И немножко отдохнём.</u> Кладем ручки на ноги</p>
	4	Упражнения: «Мишка», «Кулачок», «Разминка».	Повтор всех упражнений
Май	1	Упражнение «Игрушки»	<p>Исх.пол.: сидя. <u>Я с игрушками играю:</u> Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук. <u>Мячик я тебе бросаю,</u> Протягиваем руки вперед – «бросаем мяч». <u>Пирамидку собираю,</u> Прямые кисти ладонями вниз поочередно кладем друг на друга несколько раз. <u>Грузовик везде катаю.</u> Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».</p>
	2	Упражнение «Мяч»	<p>Исх.пол.: стоя. <u>Мой веселый круглый мяч,</u> Одной рукой бить по воображаемому мячу <u>Щеки круглые не прячь!</u> Двумя руками, соединив одноименные пальцы, показать мяч, <u>Я тебя поймаю,</u> <u>В ручках покатаю!</u> покатать воображаемый мяч</p>

			между ладонями.
	3	Упражнение «Пианино»	Исх.пол.: сида за столом (сидя). <u>Ножки вместе, ровно спину,</u> <u>Мы садимся к пианино</u> <u>Мы играем для гостей,</u> Поочередно дотрагиваться до поверхности стола пальцами обеих рук, изображая игру на пианино. <u>Чтобы было веселей</u>
	4	Упражнения «Игрушки», «Мяч», «Пианино».	

Источник:

- Сиротюк А.Л. Коррекция и развитие интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 48 с.
- Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейропсихологические игры: рабочая тетрадь/ Т.П. Трясорукова. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 60 с.: ил. – (Школа развития).
- Речедвигательный тренинг: коррекционно-развивающие занятия с детьми дошкольного возраста/ Т.П. Трясорукова. – Ростов н/д: Феникс, 2010. – 93 с.

<https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-palchikovyh-igr-dlja-detei-2-3-let-1382878.html>

<https://kladraz.ru/blogs/blog5077/kartoteka-palchikovaja-gimnastika-dlja-detei-2-3-let-mladshaja-grupa.html>