

Перспективное планирование нейропсихологических упражнений для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года).

Месяц	Неделя	Упражнение	Действие
Сентябрь	2	Упражнение «Пальчики здороваются».	Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями.
	3	Упражнение «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.
	4	Пальчиковая игра-гимнастика «Солнышко проснулось». Упражнение «Кулачки-ладошки».	Повтор всех упражнений.
Октябрь	1	Упражнение «Здравствуй»	<u>Здравствуй, солнце золотое!</u> <u>Здравствуй, небо голубое!</u> <u>Здравствуй, вольный ветерок,</u> <u>Здравствуй, маленький дубок!</u> <u>Мы живем в одном краю —</u> <u>Всех я вас приветствую!</u> Пальцами правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.
	2	Упражнение «Колечко».	Исходная позиция — сидя на полу (стуле). 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).
	3	Упражнение «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 (крышечкой шевелим в разные стороны).
	4	Упражнения: «Здравствуй», «Колечко», «Кастрюлька-крышечка»	Повтор всех упражнений.
Ноябрь	1	Упражнение «Блинчики»	Ладони лежат на столе (коленях). Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»-одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3- блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок
	2	Упражнение «Кулак – кольцо»	Выполнять каждой рукой отдельно следующие действия: кулак-кольцо (большой и указательный пальцы). Если дети справляются, то можно продолжить кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак- кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак- кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.
	3	Упражнение «Домик».	Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Одновременно пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот несколько раз (под счет, от 1 до 3,5)
	4	Упражнения: «Блинчики», «Кулак-кольцо», «Домик».	Повтор всех упражнений.
Декабрь	1	Упражнение «Зайка». Упражнение «Зайка – колечко» (зайка-кулачок)	Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний пальцы выставлены вверх. Ими необходимо шевелить в стороны и вперед (менять руки, двумя руками). <u>Вышел зайка на крылечко</u> <u>И в траве нашел колечко.</u> <u>А колечко не простое:</u> <u>И блестит, как золотое.</u> Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: а) пальчики — в кулачок, выдвинуть указательный и средний и развести их в стороны; б) большой и указательный — соединить в колечко, остальные пальчики развести в стороны.
	2	Речедвигательная игра «Лягушата в лодке плыли».	Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями.
	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	Упражнения: «Зайка», «Зайка – колечко» (зайка-кулачок) Речедвигательная игра «Лягушата в лодке плыли». Упражнение «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 малыми 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 «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 каждой рукой отдельно и пробовать одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались.
	4	Упражнения: «Шарик», «Коза», «Яблочко и червячок».	Повтор всех упражнений.
Февраль	1	Игровая ситуация «Трусишка».	<u>Вот мышек дружная семья</u> <u>Познакомлю тебя я:</u> Собрать кисть в плотный кулак, затем на каждую строчку стихотворения отгибать пальчик от кулака <u>Это Фима,</u> Большой палец <u>Это Рима,</u> Указательный палец <u>Это Сима,</u> Средний палец <u>Это Пима,</u> Безымянный палец <u>А эту мышку-малышку</u> <u>Зовут все просто Трусишка.</u>

			<p>Отгибаем мизинец, слегка им покачиваем.</p> <p>Можно попросить еще раз собрать кисть в кулак, показать «мышку» Риму (вытянуть палец вверх). После небольшого перерыва предложить повторить игру на противоположной руке.</p>
	2	Упражнение – игровой массаж «Веселые ежата».	<p><u>Этот ежик танцевал.</u></p> <p><u>Этот ежик в мяч играл.</u></p> <p><u>Этот ежик песни пел.</u></p> <p><u>Этот ежик супчик ел.</u></p> <p><u>Самый маленький ежонок.</u></p> <p><u>Спал под елочкой зеленой.</u></p> <p>Рука перед собой пальчики подняты вверх. На каждую строчку стиха массируем пальчики по очереди (начиная с большого). Растираем фаланги пальчиков круговыми движениями, чередуя правую и левую руку</p>
	3	Упражнение «Зайчишки на зарядке».	<p><u>В белой маленькой избушке</u></p> <p>Руки подняты высоко над головой «домиком»</p> <p><u>На краю лесной опушки</u></p> <p><u>Жили зайки – попрыгушки.</u></p> <p>Руки на уровне груди, разводим в стороны</p> <p><u>Зайки делали зарядку.</u></p> <p>Руки высоко над головой. Делаем наклоны вправо, влево, вперед, назад – 2-3-раза.</p> <p><u>Мыли ушки, шейку, лапки.</u></p> <p>Растираем мочки ушей, шейку, фаланги пальчиков.</p>
	4	Упражнения: «Веселая зарядка», «Веселые ежата», «Зайчишки на зарядке».	Повтор всех упражнений
Март	1	Упражнение – речедвигательная гимнастика «Мишка и шарик».	<p><u>Мишка по лесу идет,</u></p> <p>Руки на поясе, шагаем на месте</p> <p><u>В лапке шарик он несет</u></p> <p>Руки на уровне груди, через стороны поднимаем наверх и округло соединяем над головой. Сопровождаем движения рук звуком ш-ш-ш, от тихого до громкого.</p> <p><u>Шарик в небо улетел,</u></p> <p>Качаем руками над головой</p> <p><u>Мишка громко заревел.</u></p> <p>Произносим звук р-р-р, от громкого до сердитого.</p>

	2	Упражнение – речедвигательная гимнастика «Шла собачка через мостик»	<p><u>Шла собачка по тропинке,</u> <u>И несла она в корзинке:</u> шагаем пальчиками по коленкам <u>Раз – сосиску,</u> <u>Два – редиску,</u> <u>Три – лягушку.</u> <u>А четвертую – подушку.</u> Показываем четыре пальца, большой прижимаем к ладони. Видно где-то затерялась. <u>Пять куда-то потерялось.</u> Четыре пальца собраны в кулак, большой палец поднят в вверх. <u>Видно где-то затерялась.</u> Руки подняты и вытянуты на уровне груди, ладони направлены вверх. Делаем переворот, ладони направлены вниз</p>
	3	Игровая ситуация «Мышеловка».	<p>Исх. пол.: сидя за столом. <i>Взрослый</i> <i>Дети</i> <i>говорит</i> <i>говорят</i> <u>Забегала мышкав кладовку.</u> «бегаем» пальцами по поверхности стола. <u>Будем ставить.....мышеловку</u> Формируем пальчиковую позицию «Замок» - переплетаем пальцу правой и левой руки. <u>Мышка бегала.....шалила</u> «бегаем» пальцами по поверхности стола. <u>В мышеловку.....угодила</u> Формируем пальчиковую позицию «замок». <u>Только жалко нам.....малышку,</u> Сохраняем пальчиковую позицию «замок». <u>Мы отпустим крошку.....мышку.</u> Показываем раскрытие ладони.</p>
	4	Упражнения: «Мишка и шарик», «Шла собачка через мостик», «Мышеловка».	Повтор всех упражнений
Апрель	1	Игровая ситуация «Цветочки распускаются»	<p>Исх. Пол.: сидя. <u>Утром алые цветочки</u> <u>Распускают лепесточки.</u> Потренируйте детей в формировании быстрой смене пальчиковой позиции «Цветочки» Левая кисть собрана в шепоть, правая рука раскрыта, кончики пальцев направлены вверх. Попросите детей попробовать сделать чуть быстрее, повторяя</p>

			смену пальчиковых позиций, произнеся слова текста вслух.
	2	Упражнение – речедвигательная гимнастика «Рыбки шалунишки».	<u>Рыбки плавали, шалили,</u> Руки согнуты в локтях на уровне диафрагмы, пальчики прижаты к друг другу. Делаем круговые движения кистями рук. <u>Дядю краба разбудили.</u> Положение рук тоже, сгибаем пальчики – кисть напряжена, разгибаем пальчики – кисть расслаблена. <u>Краб на рыбок осерчал,</u> <u>Рассердился, наказал</u> <u>«Грозим» указательным пальцем.</u> <u>Он забрал у них игрушки,</u> <u>Разноцветные ракушки.</u>
	3	Упражнение – игровой массаж «Гуси и гусята».	<u>Гуси важные идут,</u> <u>И гусят с собой ведут:</u> Все пальчики соединяем в вместе в щепоть – гусь. <u>Раз гусенок – очень белый,</u> <u>Два гусенок – очень смелый.</u> <u>Три гусенок- очень важный.</u> <u>А четвере – был отважный. Пятый –</u> <u>был уж очень мал, потому от всех</u> <u>отстал!</u> На каждую строчку стихотворения сгибаем пальчики начиная с большого.
	4	Упражнение: «Запоминалка», «Рыбки шалунишки», «Гуси и гусята».	Повтор всех упражнений
Май	1	Упражнение «Веер».	Положить ладони на стол. На счет «Раз-два»: пальцы вместе – пальцы врозь. Выполнять упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе.
	2	Упражнение «Птичка пьет водичку».	Сгибаем пальцы левой руки в кулак, оставляем сверху отверстие – «бочонок с водой». Указательный палец правой руки вставляем в отверстие сверху – «Птичка пьет водичку».
	3	Упражнение «Черпаха».	Вытягиваем руку вперед перед собой, слегка сгибая ее в локте. Прячем большой палец в кулак. Вставляем и прячем его обратно. Выполняем сначала одной, затем другой рукой, потом двумя руками вместе.

	4	Упражнения: «Веер», «Птичка пьет водичку», «Черепашка».	Повтор всех упражнений.
--	---	---	-------------------------

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).
- Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. Ч. 1 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС-пресс, 2015. – 516 с.
- <http://pinimc.org.ru/Docs/SPPS/Metod/SbomikGimnastika%20dlya%20uma.pdf>
- <https://infourok.ru/masterklass-dlya-pedagogovpsihologov-na-temu-primenenie-metodov-neyropsihologii-v-rabote-pedagogovpsihologov-dou-3658078.html>

