

**Перспективное планирование нейропсихологических упражнений
для детей средней группы (4-5 лет).**

Месяц	Неделя	Упражнения	Действия
Сентябрь	2	Упражнение «Дом - Ёжик – Замок»	1. Пальцы рук соприкасаются под углом, большие пальцы соединены, 2. расположить пальцы одной руки между пальцами другой, 3. ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.
	3	Упражнение «Гусь - Курица – Петух»	1. Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вы-тянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой. 2. Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении. 3. Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».
	4	Упражнения: «Дом - Ёжик – Замок», « Гусь - Курица – Петух».	Последовательное выполнение упражнений.
Октябрь	1	Упражнение «Зайка – Колечко».	1. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. 2. Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.
	2	Упражнение «Цепочка»	Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики. Затем руки меняем.
	3	Упражнение «Зайка и барабан».	Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх и прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем поочередно стучать по большому пальцу.
	4	Упражнения: «Зайка – Колечко», «Цепочка», «Зайка и барабан».	Последовательное выполнение упражнений.
Ноябрь	1	Упражнение «Ножницы»	Указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Разъединять и соединять указательный и средний пальцы одной руки, затем – второй, затем обеих рук, имитируя движения лезвий ножниц.
	2	Упражнение «Собака»	Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть. Опускать и поднимать мизинец одной руки, затем – второй, затем обеих рук (собака «лает»)
	3	Упражнение «Лошадка»	Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх. По сигналу ру-

			ки поменять
	4	Упражнения: «Ножницы», «Собака», «Лошадка».	Последовательное выполнение упражнений.
Декабрь	1	Упражнение «Зайчик-Коза-Вилка»	Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Зайка серый скачет ловко. В лапке у него морковка. Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони. Вот коза пришла рогатая Да ботатая Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони. Вилка, вилка три зубца Кушать нам уже пора
	2	Упражнение «Флажок – Рыбка – Лодочка»	Для «флажка» располагаем ладошку ребром к горизонтальной плоскости, большой палец тянется вверх, остальные выпрямлены. Меняем на «рыбку» и разворачиваем ладонь внутренней стороной к горизонтальной плоскости, слегка согнув все пальцы и соединив их вместе, при этом большой немного «заныривает» под остальные. «Лодочку» изображаем, сложив обе ладошки вместе, чуть разъединив их посередине (ребром к плоскости). Быстрая смена позиции, повторов от 5 и больше.
	3	Упражнение «Сарай - Дом с трубой – Пароход»	Пальцы рук соединить под углом - «крыша». Большие пальцы прижаты к ладоням. Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить – это «труба». Обе ладони соединены «ковшиком», большие пальцы поднять вверх – это «труба». Пароход плывет по речке И пытит он, словно печка.
	4	Упражнения: «Зайчик - Коза - Вилка», «Флажок – Рыбка – Лодочка», «Сарай - Дом с трубой – Пароход»	Последовательное выполнение упражнений.
Январь	1	Упражнение «Фонарики»	«Фонарики зажглись» – пальцы выпрямить. Фонарики погасли – пальцы сжать в кулак. «Фонарик погас – фонарик зажегся» - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.
	2	Игра «Капитан»	Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной

			<p>стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.</p> <p>Я плыву на лодке белой По волнам с жемчужной пеной. Я - отважный капитан, Мне не страшен ураган. Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся. Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб. И, объездив чудо-страны, Посмотрев на океаны, Путешественник-герой, К маме я вернусь домой.</p>
	3	Упражнение «Ёжик»	Кулак левой руки прижать к правой ладони – «спинка ёжика». Большие пальцы обеих рук соединить – «носик». Остальные пальцы правой руки развести – «иголки». Смена позиции: кулачок правой руки прижать к левой ладони – «спинка ёжика». Большие пальцы обеих рук соединить – «носик». Остальные пальцы левой руки развести – «иголки»
	4	Упражнение «Фонарики». Игра «Капитан». Упражнение «Ёжик».	Последовательное выполнение упражнений.
Февраль	1	Игровая ситуация «Жук и лиса».	<p>Научить формировать пальчиковые позиции. И выучить стих. Жук: сжать плотно кулак. Вытянуть вперед указательный палец и мизинец. Средний и безымянный прижаты к ладони и большим придерживать. Лиса: подушечку большого пальца соединяем подушечками среднего и безымянного – это «мордочка» у лисы. Указательный палец и мизинец – поднять вверх – это «ушки» лисы. Исх.пол.: сидя. <u>Встретил жук в лесу</u> На левой руке формируем пальчиковую позицию «жук» <u>Рыжехвостую лису</u> На правой руке формируем пальчиковую позицию «лиса» <u>Предложил ей подружиться</u> Поменять пальчиковые позиции <u>Полетать</u> Развести пальцы в стороны, пошевелить в течение 5-10 секунд <u>И покружиться.</u> Собрать кисти в кулак, покрутить кулаками в течение 5-10 секунд.</p>

	2	Игровая ситуация «Улитка»	<p>Исх.пол.: сидя.</p> <p><u>Медленно ползет улитка</u></p> <p>Собрать кисть в плотный кулак, медленно водить кулаком по бедру вперед/назад в течение 5-10 секунд</p> <p><u>По листу,</u></p> <p>Раскрыть кулак. Кисть лежит на бедре, ладонью вверх. Погладить ладонь (противоположной рукой) от кончиков пальцев к запястью и обратно 3 раза</p> <p><u>По ветке гибкой.</u></p> <p>Сохраняя предыдущую позицию, провести «линию-дорожку» от кончиков пальцев по предплечью к плечевому суставу и обратно</p> <p><u>Проползет она немножко,</u></p> <p>Собрать кисть в плотный кулак, медленно водить по бедру вперед/назад в течение 5-10 секунд</p> <p><u>Высунет и прячет рожки.</u></p> <p>Вытянуть из кулака указательный палец и мизинец – «рожки» улитки, зафиксировать пальчиковую позицию в течение 3-5 секунд. Затем вернуть указательный палец указательный палец и мизинец в исходное положение «кулак».</p> <p>Улитка ползет медленно, обращайтесь внимание детей на это. После небольшого перерыва предложите ребенку повторить игру.</p>
	3	Игровая ситуация «Еж».	<p><u>Весь в иголках острых еж,</u></p> <p><u>Ты его рукой не трожь.</u></p> <p>Исх.пол.: сидя.</p> <p>Научите детей формировать пальчиковую позицию «Еж».</p> <p>Кулак левой руки прижать к ладони правой – «спинка ежика». Большие пальцы обеих рук соединить – «носик». Остальные пальцы правой руки развести – «иголки».</p> <p>Обучать менять позиции и проговаривать стих в слух.</p>
	4	Упражнения «Жук и лиса», «Улитка», «Еж».	Повтор всех упражнений.
Март	1	Упражнение «Улитка в раковине».	<p>Кладем правую руку ладонью вниз на стол, поднимаем указательные и средний пальцы, расставляем их в стороны – «улитка с усиками»; ладонь левой руки кладем сверху на кисть правой – «раковина улитки». Выполнять упражнение, меняя руки.</p> <p>Повторить 3-5 раз.</p>
	2	Упражнение «Пчела».	<p>Сжать пальцы левой руки в кулак, указательный палец выпрямить. Вращать указательным пальцем по кругу (при этом можно произносить звук ж-ж-ж).</p> <p>Выполнять упражнение сначала одной, потом</p>

			другой, затем двумя руками.
	3	Упражнение «Птички клюют».	Вытягиваем руку перед собой, ладонь смотрит вниз. Имитируем клюющие движения птицы каждым пальцем по очереди, начиная с большого. Затем пальцами другой руки, потом двумя руками вместе.
	4	Упражнения: Улитка в раковине», «Пчела», «Птички клюют».	Повтор всех упражнений.
Апрель	1	Упражнение «Солнышко-заборчик-камешки».	<u>Солнышко.</u> Руки поднять вверх, пальцы обеих рук разведены в стороны, ладони соединяем вместе (сказать – Солнце утром встало, всех детишек приласкало) <u>Заборчик.</u> Руки подняты, ладони выпрямлены, пальцы прижаты к друг другу. <u>Камешки.</u> Руки сжаты в кулачки. Выполняем последовательно двумя руками, взрослый называет слова.
	2	Упражнение «Ножницы»	Указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Разъединять и соединять указательный и средний пальцы одной руки, затем – второй, затем обеих рук, имитируя движения лезвий ножниц.
		Упражнение «Собака»	Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть. Опускать и поднимать мизинец одной руки, затем – второй, затем обеих рук (собака «лает»)
	3	Упражнение «Лошадка»	Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх. По сигналу руки поменять
	4	Упражнения: «Солнышко»-«Заборчик»-«Камешки»; «Ножницы»-«Собака», «Лошадка».	Последовательное выполнение упражнений.
Май	1	Упражнение «Зайчик-Коза-Вилка»	Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Зайка серый скачет ловко. В лапке у него морковка. Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони. Вот коза пришла рогатая Да богатая Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладо-

			ни. Вилка, вилка три зубца Кушать нам уже пора
2	Упражнение «Флажок – Рыбка – Лодочка»		Для «флажка» располагаем ладонку ребром к горизонтальной плоскости, большой палец тянется вверх, остальные выпрямлены. Меняем на «рыбку» и разворачиваем ладонь внутренней стороной к горизонтальной плоскости, слегка согнув все пальцы и соединив их вместе, при этом большой немного «заныривает» под остальные. «Лодочку» изображаем, сложив обе ладонки вместе, чуть разъединив их посередине (ребром к плоскости). Быстрая смена позиции, повторов от 5 и больше.
3	Упражнение «Сарай - Дом с трубой – Пароход»		Пальцы рук соединить под углом - «крыша». Большие пальцы прижаты к ладоням. Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить – это «труба». Обе ладони соединены «ковшиком», большие пальцы поднять вверх – это «труба». Пароход плывет по речке И пытит он, словно печка.
4	Упражнения: «Зайчик - Коза - Вилка», «Флажок – Рыбка – Лодочка», «Сарай - Дом с трубой – Пароход»		Последовательное выполнение упражнений.

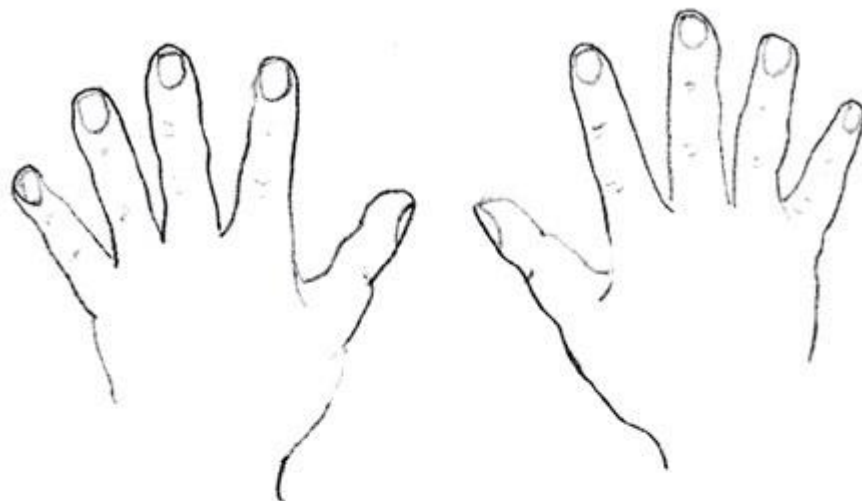
Источник:

- <https://infourok.ru/palchikovye-kineziologicheskie-uprazhneniya-dlya-detej-5-7-let-5214327.html>

- Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта до-школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 48 с.

Приложение

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся

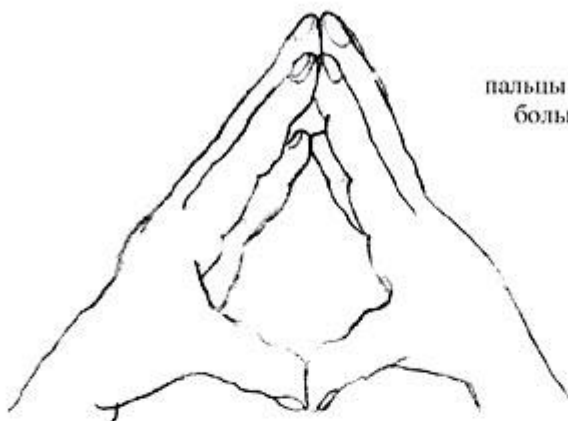


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: "Дом - ежик - замок"

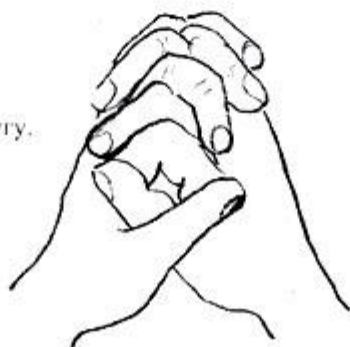


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

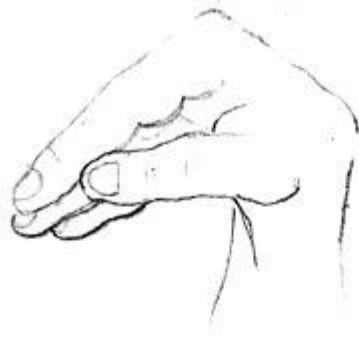
Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу.
Указательный палец согнуть и опирается на большой.

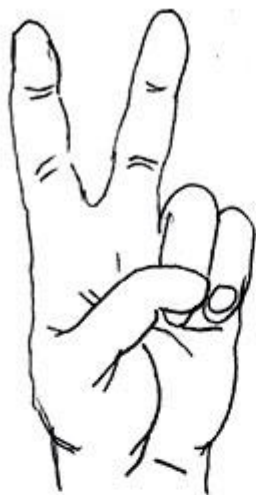
Курочка.
Ладонь немного согнуть.
Указательный палец
упирается в большой.
Остальные пальцы
накалываются друг на друга
в полусогнутом положении.



Петух.
Ладонь поднять вверх.
Указательный палец
опирается на большой.
Остальные пальцы
растопырены в сторону и
подняты вверх - это
"гребешок".



Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"

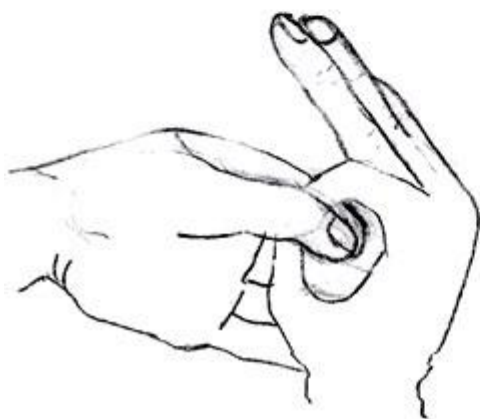


Заяц.



Колечко

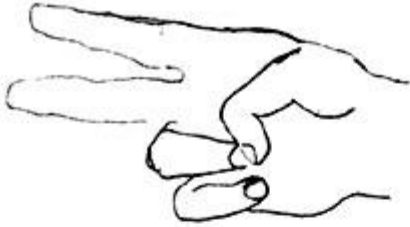
Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.

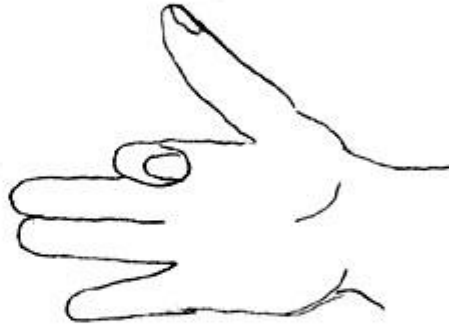
Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.

Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



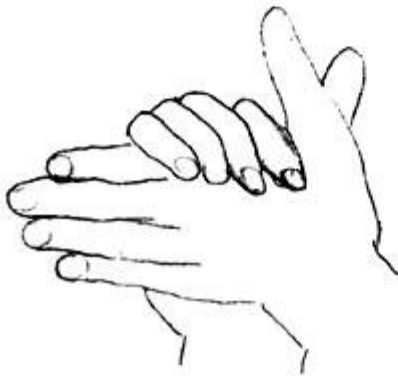
Собака.

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

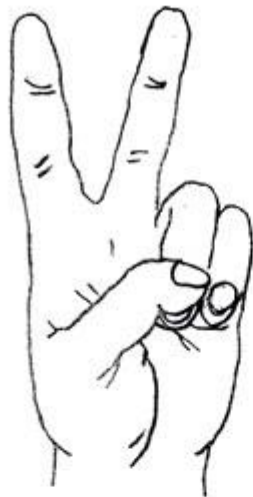


Лошадка.

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



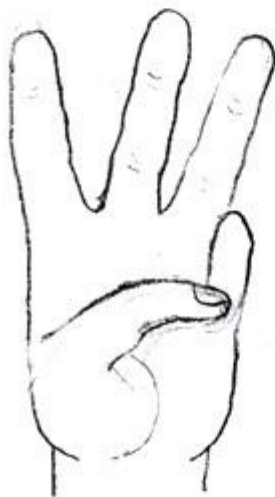
Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.

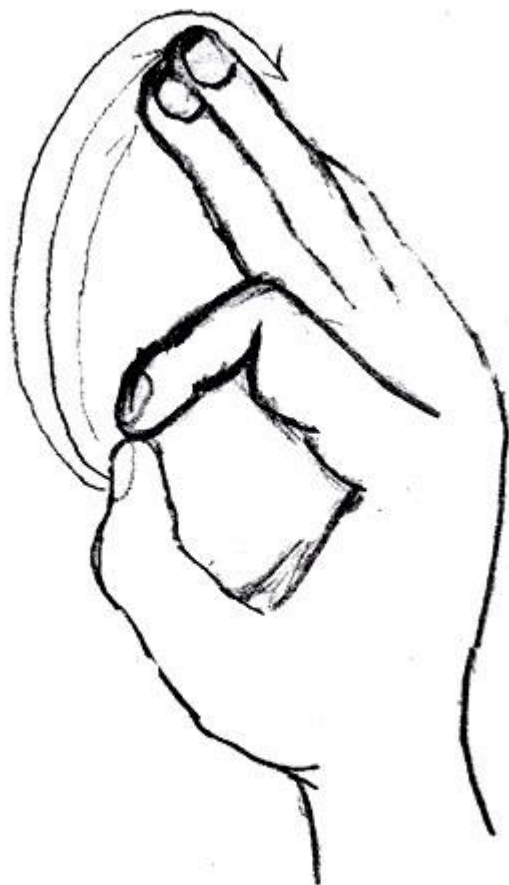
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка

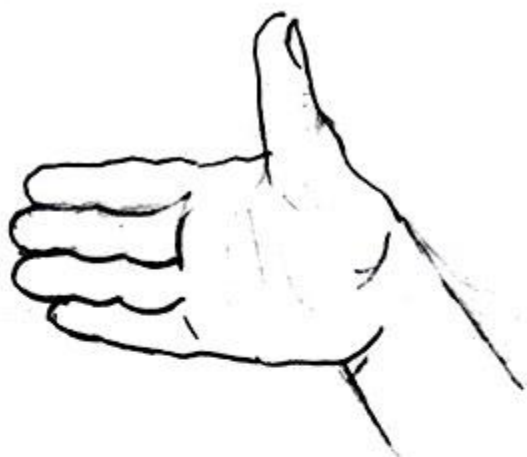
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение: "Колечко"



Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу,
Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

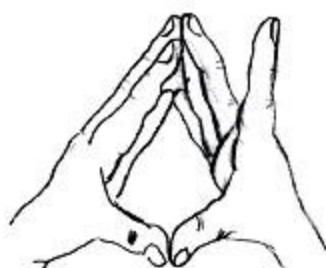
Обе ладони поставлены на ребро и соединены
"ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

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 2 труба".



Пароход.
Обе ладони соединены
"ковшиком", большие пальцы
подняты вверх - это "труба".