

Перспективное планирование нейропсихологических упражнений для детей старшей группы (5-6 лет).

Месяц	Неделя	Упражнения	Действия
Сентябрь	2	Упражнение «Колечко»	Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
		Упражнение «Кулак—ребро—ладонь».	Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
	3	Упражнение «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. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
	4	Упражнения: «Колечко», «Кулак—ребро—ладонь», «Лезгинка».	Повтор всех упражнений. Последовательное изменение положения рук.
Октябрь	1	Упражнение «Ухо—нос».	Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
	2	Упражнение «Змейка».	Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.
	3	Упражнение «Оладушки».	Руки лежат на столе. Одна ладонью вверх, другая – вниз. Теперь ладошки нужно одновременно переворачивать в противоположном направлении (ту, что была ладонью вверх положить тыльной стороной вверх, и наоборот).
	4	Упражнения: «Ухо—нос», «Змейка», «Оладушки».	Повтор всех упражнений. Последовательное изменение положения рук.

Ноябрь	1	Упражнение «1, 2, 3, 4, 5»	Руки лежат на столе ладонями вниз. Сначала пальцами одной руки поочередно постукиваем по столу: большой палец 1 раз, указательный – 2, средний – 3, безымянный – 4, мизинец – 5 раз. Затем то же пальцами другой руки и двумя одновременно. Повторить 5 раз.
	2	Упражнение «Кошечка и капуста».	Руки на столе: одна ладонью вниз делает поглаживающие движения («гладит кошечку»), вторая ребром ладони стучит по столу («рубит капусту»). Через 20 - 30 сек. движения рук меняются на противоположные. 2 – 3 раза.
	3	Упражнение «Кто любит капусту?»	Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: а) пальцы— в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) указательный палец и мизинец выставлены вперед и двигаются в разные стороны. Средний и безымянный пальцы прижаты к ладони и обхвачены большим.
	4	Упражнения: «1, 2, 3, 4, 5», «Кошечка и капуста», «Кто любит капусту?».	Повтор всех упражнений.
Декабрь	1	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.
	2	Упражнение «Дом, ежик, 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 «Перекрестные шаги»	Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
	4	Упражнения: «Цепочка», «Дом, ежик, замок», «Перекрестные шаги»	Повтор всех упражнений.
Январь	1	Упражнение «Борцы».	Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот: Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
	2	Упражнение «Лягушка».	Положить руки на стол. Одну ладошку зажать в кулак, другую положить на плоскость стола. Одновременно менять положение рук.
	3	Упражнение «Ритмы-1».	Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — дети видят руки инструктора, а в процессе освоения постепенно переходят только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или

			удары перед собой).
	4	Упражнения: «Борцы», «Лягушка», «Ритмы-1».	Повтор всех упражнений.
Февраль	1	Упражнение «Мы топали»	<p>Каждым пальчиком руки по очереди ударять по столу, как по клавишам пианино. Сопровождать движения пальцев ритмичным послоговым проговариванием скороговорки. Выполнять упражнение сначала одной, потом другой, затем двумя руками вместе.</p> <p>Повторить 3-5 раз.</p> <p><u>Мы то-па-ли, мы то-па-ли,</u> <u>До то-по-ля до-то-па-ли,</u> <u>До то-по-ля до-то-па-ли,</u> <u>чуть но-ги не от-то-па-ли.</u></p>
	2	Упражнение «Ритмы».	<p>Взрослый отбивает ритм, дети внимательно слушают, а затем повторяют услышанный ритм в ладоши, по коленям (все одновременно, можно просить поочередно).</p> <p>Примеры ритма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I-II • II-I • I-III • III-I • II-III • III-II • I-I-I • II-II-II • II-I-II • II-III-II • II-III-III
	3	Упражнение «Мишка косолапый».	<p>Все пальцы, кроме среднего, поставить на стол. Средний палец согнуть и приподнять вверх – «голова медведя». Переступать поочередно большим и указательным пальцами, затем безымянным и мизинцем (имитировать походку медведя).</p> <p>Выполнять упражнение сначала одной, потом другой, затем двумя руками.</p>
	4	Упражнения: «Мы топали», «Ритмы», «Мишка косолапый».	Повтор всех упражнений.
Март	1	Пальчиковая игра «Крестики и нолики» (авт. А. П. Савина)	<p>Кисти рук с прямыми пальцами положить на стол:</p> <p>а) крестики: зацепить безымянный палец за мизинец (или средний – за указательный). Удерживать это положение пальцев как можно дольше;</p>

			в) нолики – соединить подушечками большой палец с указательным, затем со средним, безымянным пальцами и с мизинцем.
	2	Пальчиковая игра “Лесенка” (авт.М.С.Рузина)	Ноготь большого пальца левой руки ложится на подушечку большого пальца правой руки – готовы первые две ступеньки, на большой палец левой руки ложится кончик указательного пальца правой руки, на него – указательный палец левой руки – еще две ступеньки готовы. Кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга, мизинцы – последние. Вот лесенка и готова.
	3	Пальчиковая игра “Заводные машинки” (авт.М.С.Рузина)	Пальцы сцепляются в замок, большие пальцы начинают кружиться друг вокруг друга, пока “у машинок не кончится завод”, т.е. не наступит утомление. Другой вариант: По очереди, начиная с больших пальцев, начинать крутить вытянутыми пальцами вперед-назад (под счет до 10) большими, указательными, средними, безымянными, мизинцами.
	4	Упражнения: «Крестики-нолики», «Лесенка», «Заводные машинки».	Повтор всех упражнений.
Апрель	1	Упражнение № 1 «Капитан-класс».	Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.
	2	Упражнение № 2 «Ладонь-класс».	Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.
	3	Упражнение № 3 «Победитель».	Одна рука показывает знак "V", а вторая "Ок". Меняем руки.
	4	Упражнения: №1, №2, №3.	
Май	1	Игровая ситуация «Улитка».	Исх.пол.: сидя. <u>По дорожке у калитки</u> <u>Медленно ползут улитки.</u> Учите формировать правильную позицию «Улитка». Безымянный палец и мизинец правой руки согнуть и прижать к ладони. Большим пальцем накрыть безымянный и мизинец, придерживая их – «голова улитки». Указательный и средний палец вытянуть вверх – «рожки улитки». Кисть левой руки собрать в неплотный кулак, подставить к запястью правой руки. – «домик улитки».

			Смена позиций. Повторять 3-5 раз со словами.
2	Игровая ситуация «Белка».		Исх.пол.: сидя. <u>С ветки на ветку, как рыжая стрелка,</u> <u>Мечется, скачет проворная белка.</u> Учите формировать правильную позицию «Белка». Средний и безымянным палец правой руки согнуть и придерживать большим пальцем – «мордочка белочки». Указательный и мизинец поднять вверх – «ушки». Кисть левой руки с широко раскинутыми пальцами поставить сзади – «хвост белки». Смена позиций. Повторять 3-5 раз со словами.
3	Упражнение «Рожки и ножки».		Одна рука показывает рожки (указательный палец и мизинец вверх), а другая рука ножки (указательный и средний вниз)
4	Упражнения: «Улитка», «Белка», «Рожки и ножки».		Повтор всех упражнений.

Источник:

- Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
- Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.
- Нейропсихология. Игры и упражнения/ Ирина Праведникова. – М.: АЙРИС-пресс, 2018.
- <https://pedsov.ru/files/metod-bibl/18/3515.pdf>
- https://vk.com/wall-59899136_22996
- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/10/11/podborka-didakticheskikh-igry-i-uprazhneniy>
- <https://www.uchmet.ru/library/material/142531/>
- https://center-razv.edu.yar.ru/docs/neyropsih_programmi.pdf