

Перспективное планирование нейропсихологических упражнений

для детей подготовительных групп (6-7 лет).

Месяц	Неделя	Упражнения	Действия
Сентябрь	2	Упражнения «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь»	<p>«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.</p> <p>«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.</p>
	3,4	Упражнения «Лезгинка», «Ухо-нос»	<p>«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.</p> <p>«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».</p>
Октябрь	1, 2	Упражнения «Змейка», «Горизонтальная восьмерка»	<p>«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.</p> <p>Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.</p> <p>«Горизонтальная восьмерка». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы</p>
	3,4	Комплекс № 1	«Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос», «Змейка», «Горизонтальная восьмерка»

Ноябрь	1, 2	Комплекс № 2	Упражнения «Массаж ушных раковин», «Оладушки»	«Массаж ушных раковин». Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками. «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).
	3,4		Упражнения «1, 2, 3, 4, 5», «Кошечка и капуста»	«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. «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.
Декабрь	1, 2	Комплекс № 2	Упражнения «Перекрестные шаги», «Солдат и тряпичная кукла»	«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. «Солдат и тряпичная кукла». По команде педагога «Солдат» ребенок встает прямо, вытягивается «в струнку», тело напряжено. По команде «Тряпичная кукла» ребенок наклоняется вперед, руки расслаблено болтаются произвольно, затем немного сгибает ноги в коленях, тело расслаблено. Команды чередуются 3-5 раз.
	3,4		Комплекс № 2	«Массаж ушных раковин», «Оладушки», «1, 2, 3, 4, 5», «Кошечка и капуста», «Перекрестные шаги», «Солдат и тряпичная кукла»
Январь	1, 2	Комплекс № 1	Комплекс № 1	«Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос», «Змейка», «Горизонтальная восьмерка»
	3,4		Комплекс № 2	«Массаж ушных раковин», «Оладушки», «1, 2, 3, 4, 5», «Кошечка и капуста», «Перекрестные шаги», «Солдат и тряпичная кукла»

Февраль	1	Упражнение «Свеча»	Ребенок сидит или стоит. Педагог предлагает представить, что перед ним стоит большая свеча или демонстрирует картинку. Ребенок делает глубокий вдох и одним долгим спокойным выдохом «старается» задуть свечу. Затем демонстрируется или представляется 5 маленьких свечей. Ребенок делает глубокий вдох и «задувает» эти свечи маленькими порциями выдоха. 5-8 раз.
	2	Упражнение «Капитан»	Пальцы одной руки приставляются к одноименному виску, вторая рука сжата в кулак с выставленным вверх большим пальцем выставляется вперед. По сигналу позиции обеих рук меняются.
	3	Упражнение «Паровозик»	Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем

			столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнения.
	4	Упражнения «Свеча», «Капитан», «Паровозик»	Повтор всех упражнений
Март	1	Упражнение «Ритм»	Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (вначале освоения делается зрительное подкрепление – дети видят руки взрослого, а в процессе освоения постепенно переходят только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой).
	2	Упражнение «Огонь и лед»	Ребенок стоит или сидит. По команде «Огонь» начинает интенсивные движения всем телом одновременно. По команде «лед» ребенок застывает, напрягая до предела все тело. Команды чередуются несколько раз.
	3	Упражнение «Мельница»	Выполняется стоя или сидя. Одновременное круговое вращение разноименных руки и ноги – 5 раз в правую сторону, 5 раз в левую сторону. Сменить разноименные руку и ногу, повторить 3-5 раз.
	4	Упражнения «Ритм», «Огонь и лед», «Мельница»	Повтор всех упражнений
Апрель	1	Упражнение «Велосипед»	Упражнение выполняется в парах. Дети встают друг напротив друга, касаются ладонями и совершают движения, аналогичные движениям ног приезде на велосипеде. Выполняется с напряжением 8 движений+ пауза, 3 раза.
	2	Упражнение «Змейки-1»	Предложите ребенку представить, что его пальцы – это маленькие змейки. Согнуть руки в локтях, раскрыть ладони тыльной стороной к себе, можно выполнять, поставив локти на стол. Поочередно пальцами одной руки (потом второй, потом обеих одновременно) выполняем движение сверху вниз и обратно по 3 раза (3-5 повторов).
	3	Упражнение «Змейки-2»	Предложите ребенку представить, что его пальцы – это маленькие змейки. Согнуть руки в локтях, ладони направлены к друг другу, можно выполнять, поставив локти на стол. Поочередно пальцами одной руки (потом второй, потом обеих одновременно) выполняем движение сверху вниз и обратно по 3 раза (3-5 повторов).
	4	Упражнения «Велосипед», «Змейки-1», «Змейки-2»	Повтор всех упражнений
Май	1	Упражнения по выбору воспитателя или детей	Повтор упражнений
	2		Повтор упражнений
	3		Повтор упражнений
	4		Повтор упражнений