

Картотека нейрогимнастики

Десять упражнений на карточках для занятий с детьми 4–7 лет: дома, в группе детского сада и на занятии с логопедом.

Распечатайте на плотной бумаге, разрежьте по пунктиру — получится десять карточек формата А5. На каждой написано, что делает ребёнок, на что смотреть и как упростить или усложнить.

- Одно упражнение за раз, 10–15 минут в день. Дольше дети устают и начинают торопиться.
- Берите упражнения из разных групп: после дорожек — жесты, после жестов — «Зеркало».
- Утром или днём: движение бодрит, перед сном такие задания лучше не давать.
- Уровень подобран верно, когда ребёнок ошибается, сам это замечает и хочет попробовать ещё раз.

Упражнения тренируют координацию рук, внимание, память и умение действовать по правилу. Они не заменяют занятия со специалистом и не являются медицинской процедурой.

Откуда карточки. Пять упражнений описаны по книге Светланы Симоненко «Нейрогимнастика» для 6–7 лет, пять — общеизвестные игры для рук. Подробный разбор с видео: neuroknigi.ru/blog/neyrogimnastika-dlya-detey-uprazhneniya/

Издательство «Открытая книга» · neuroknigi.ru · Картотеку можно печатать сколько угодно раз для занятий дома и в группе. Продавать её и выкладывать на других сайтах нельзя.

КАРТОЧКА 1 ИЗ 10

Жест по знаку

Тренируем: переключение по правилу, внимание

1. Договоритесь: круг — показать палец, квадрат — кулачки, треугольник — хлопок.
2. Нарисуйте строку из 8–10 фигур вперемешку.
3. Ведите пальцем по строке, ребёнок отвечает жестом на каждую фигуру.
4. Прошли без ошибок — пройдите справа налево или быстрее.

На что смотреть. После двух одинаковых фигур подряд рука по привычке повторяет прежний жест. Дайте секунду подумать, не подсказывайте.

4–5 ЛЕТ

два знака и два жеста

6–7 ЛЕТ

четыре знака, выше темп

Издательство «Открытая книга» · neuroknigi.ru/zadaniya/

КАРТОЧКА 2 ИЗ 10

Две змейки

Тренируем: согласованность рук

1. Нарисуйте две волнистые дорожки рядом, у каждой хвост и голова.
2. Ребёнок ставит указательные пальцы на хвосты: левый — на левую, правый — на правую.
3. Пальцы идут к головам одновременно, не отрываясь от линии.
4. Потом руки меняются дорожками.

На что смотреть. Ведущая рука убегает вперёд, вторая замирает на повороте. Попросите вести медленно и считайте повороты вслух.

4–5 ЛЕТ

каждая рука отдельно, медленно

6–7 ЛЕТ

дорожки разной формы: волна и зигзаг

Издательство «Открытая книга» · neuroknigi.ru/zadaniya/

КАРТОЧКА 3 ИЗ 10

Повтори положение рук

Тренируем: точность движений, память

1. Сядьте напротив, покажите положение рук. Подождите, пока ребёнок повторит обеими руками.
2. Так же разучите второе и третье положение.
3. Соедините в цепочку: первое, второе, третье — в одном ритме.
4. Уберите руки, попросите повторить цепочку по памяти.

На что смотреть. Труднее всего мизинцы: вместе с ними у многих поднимаются безымянные пальцы. Не поправляйте руками — покажите ещё раз сами.

4–5 ЛЕТ

два положения по образцу

6–7 ЛЕТ

три по памяти и в обратном порядке

Издательство «Открытая книга» · neuroknigi.ru/zadaniya/

КАРТОЧКА 4 ИЗ 10

Найди тень

Тренируем: сравнение по форме, разные роли рук

1. Слева нарисуйте 3–4 цветные фигуры: дом, ёлку, рыбку, чашку.
2. Справа те же фигуры простым карандашом, заштрихованные и в другом порядке.
3. Называйте фигуру: ребёнок ставит на неё палец левой руки, правой ищет тень.
4. Оба пальца остаются на местах, пока не скажете «дальше».

На что смотреть. Левая рука «отпускает» фигуру, как только правая начала искать. Напоминайте коротко: «левая держит».

4–5 ЛЕТ

две фигуры, с 5 лет

6–7 ЛЕТ

похожие формы: круг и овал, потом смена рук

Издательство «Открытая книга» · neuroknigi.ru/zadaniya/

КАРТОЧКА 5 ИЗ 10

Капелька и зонт

Тренируем: поиск пары по цвету, разные роли рук

1. Слева столбик из 6–8 капелек трёх цветов вперемешку, справа три зонта тех же цветов.
2. Палец левой руки на верхнюю капельку, правой — на зонт того же цвета.
3. Так до конца столбика.
4. Потом руки меняются: правая по капелям, левая ищет зонты.

На что смотреть. Правая рука торопится и нажимает раньше левой. Договоритесь о порядке: сначала капелька, потом зонт.

4–5 ЛЕТ
два цвета

6–7 ЛЕТ
четвёртый цвет или цвет называете вы

Издательство «Открытая книга» · neyroknigi.ru/zadaniya/

КАРТОЧКА 6 ИЗ 10

Кулак — ребро — ладонь

Тренируем: последовательность движений

1. Рука на столе. Три положения по очереди: кулак, ладонь ребром, ладонь плашмя.
2. Сначала удобной рукой, 8–10 раз подряд.
3. Потом другой рукой.
4. Потом двумя вместе.

На что смотреть. Когда темп растёт, чаще всего пропадает «ребро». Вернитесь к медленному счёту, проговаривайте вслух.

4–5 ЛЕТ
одна рука, медленный счёт

6–7 ЛЕТ
две руки одновременно, быстрее

Издательство «Открытая книга» · neyroknigi.ru/zadaniya/

КАРТОЧКА 7 ИЗ 10

Зеркало

Тренируем: повтор в зеркальном отражении

1. Встаньте лицом друг к другу.
2. Медленно двигайте руками: подняли правую, развели обе, дотронулись до плеча.
3. Ребёнок повторяет как отражение: вы правой рукой — он левой.
4. Через минуту меняйтесь ролями.

На что смотреть. Если ребёнок повторяет «той же» рукой, не исправляйте сразу: встаньте перед настоящим зеркалом и покажите разницу.

4–5 ЛЕТ

одна рука, пауза после каждого движения

6–7 ЛЕТ

руки делают разное, без пауз

Издательство «Открытая книга» · neuroknigi.ru/zadaniya/

КАРТОЧКА 8 ИЗ 10

Колечки

Тренируем: мелкая моторика

1. Большой палец по очереди соединяется в колечко с указательным, средним, безымянным и мизинцем.
2. И обратно, от мизинца к указательному.
3. Сначала одной рукой, потом другой.
4. Потом двумя вместе.

На что смотреть. Смотрите, чтобы колечко было замкнутым, а остальные пальцы не помогали.

4–5 ЛЕТ

одна рука, счёт вслух

6–7 ЛЕТ

встречный ход: руки идут навстречу друг другу

Издательство «Открытая книга» · neuroknigi.ru/zadaniya/

КАРТОЧКА 9 ИЗ 10

Ухо — нос

Тренируем: перекрёстные движения

1. Левой рукой взяться за кончик носа, правой — за левое ухо.
2. Хлопнуть в ладоши.
3. Поменять руки: правая на нос, левая на правое ухо.
4. Повторить 6–8 раз.

На что смотреть. Детям младше 6 лет обычно трудно: руки перекрещиваются, ребёнок теряет счет. Начинайте без хлопка и медленно.

4–5 ЛЕТ
не берём, лучше «Зеркало»

6–7 ЛЕТ
с хлопком, быстрее

Издательство «Открытая книга» · neuroknigi.ru/zadaniya/

КАРТОЧКА 10 ИЗ 10

Рисуем двумя руками

Тренируем: одновременная работа рук

1. Большой лист приклейте к столу скотчем, чтобы не ездил.
2. По карандашу в каждую руку.
3. Рисуйте обеими сразу: две линии сверху вниз, потом два круга.
4. Потом две половинки одной фигуры: бабочки, ёлки, домика.

На что смотреть. Линия непривычной руки выйдет кривой — это нормально, руки между собой не сравниваем. Следите, чтобы руки двигались вместе, а не по очереди.

4–5 ЛЕТ
линии и круги, ведите руку вместе

6–7 ЛЕТ
половинки фигуры, потом буквы

Издательство «Открытая книга» · neuroknigi.ru/zadaniya/