

Тетрадь нейроупражнений  
для детей дошкольного возраста от 4 до 6 лет

Составитель: Коновальцева Т.В.,  
тьютор

## **Пояснительная записка.**

Все мы хотим, чтобы наши дети успешно развивались: вовремя пошли и заговорили, умело выражали чувства и эмоции, легко находили друзей, схватывали на лету новые знания и хорошо учились в школе. Для этого очень важно гармоничное развитие мозга ребёнка. Межполушарное взаимодействие – это способность обоих полушарий головного мозга работать вместе, совмещая свои уникальные функции. Левое полушарие отвечает за аналитическое мышление, логику, язык и математические навыки, в то время как правое полушарие отвечает за интуицию, креативность, пространственное восприятие и эмоции.

Для развития межполушарного взаимодействия существует несколько методов и техник. Одним из способов является использование нейроупражнений играя с которыми ребенок автоматически и незаметно даже для себя включает работу обоих полушарий.

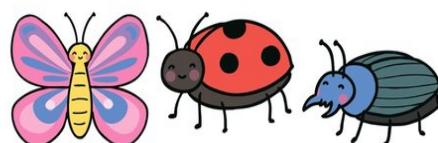
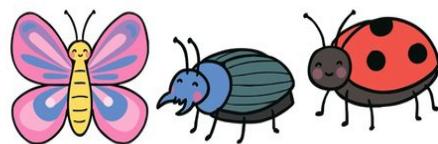
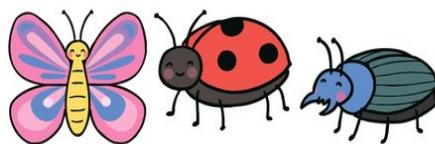
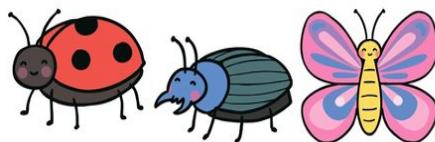
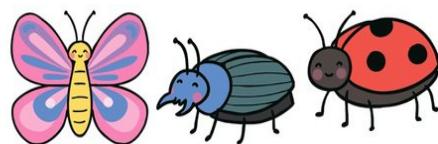
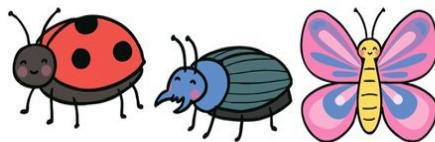
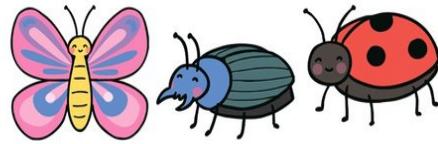
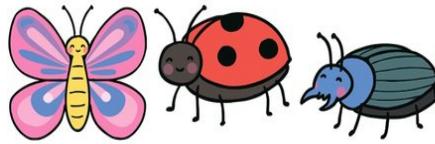
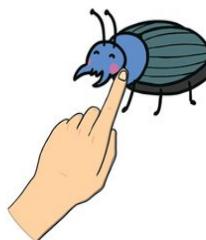
Занятия с нейротренажерами усиливают кровоснабжение мозга, улучшают его пластичность и создают новые нейронные связи между полушариями.

### **Нейроупражнения способствуют:**

- развитию межполушарного взаимодействия;
- мозжечковой стимуляции;
- развитию сенсорных систем;
- расширению поля зрения;
- снятию эмоционального напряжения.

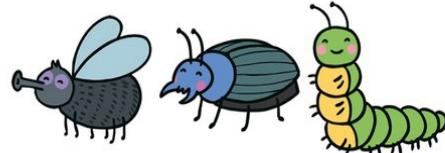
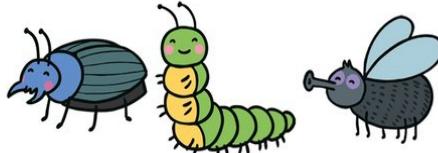
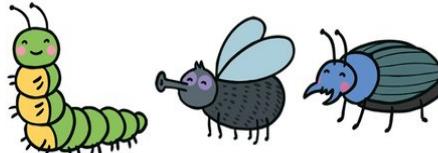
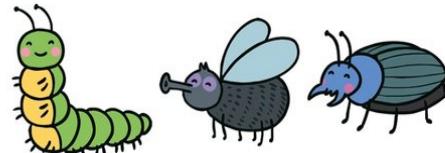
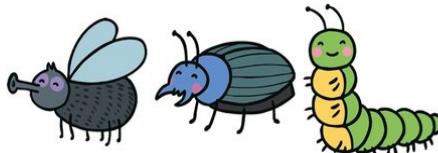
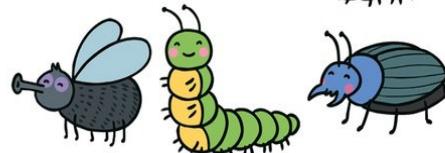
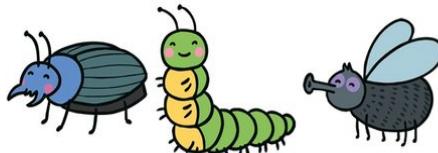
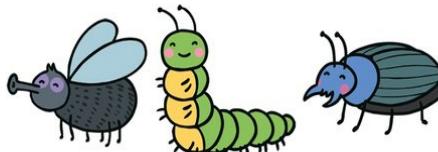
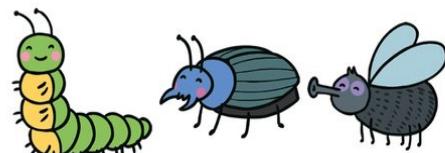
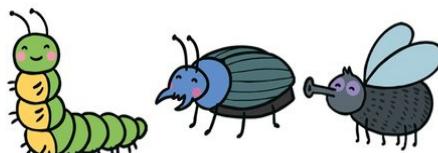
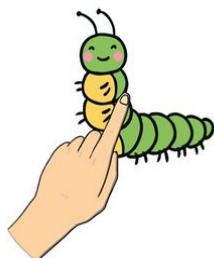
## НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

1. Попросите ребенка указать насекомое в первом ряду столбцов обоими указательными пальцами одновременно.
2. Затем переходите ко второму ряду, указывая на тех же насекомых. И так далее...



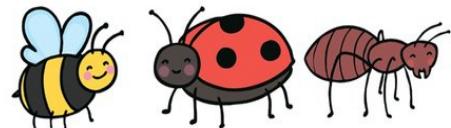
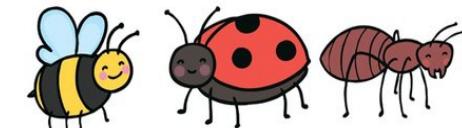
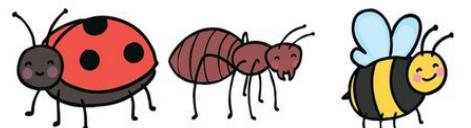
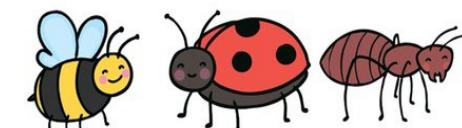
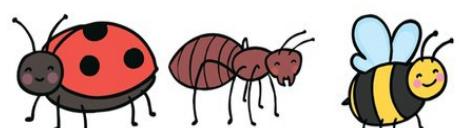
## НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

1. ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА УКАЗАТЬ НАСЕКОМОЕ В ПЕРВОМ РЯДУ СТОЛБЦОВ ОБОИМИ УКАЗАТЕЛЬНЫМИ ПАЛЬЦАМИ ОДНОВРЕМЕННО.
2. ЗАТЕМ ПЕРЕХОДИТЕ КО ВТОРОМУ РЯДУ, УКАЗЫВАЯ НА ТЕХ ЖЕ НАСЕКОМЫХ. И ТАК ДАЛЕЕ...



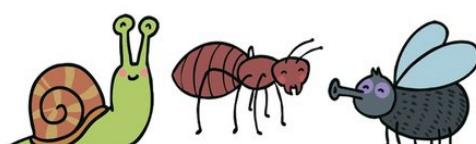
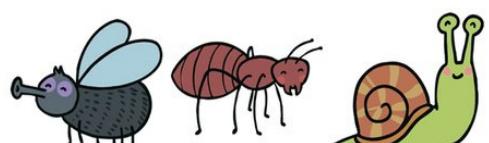
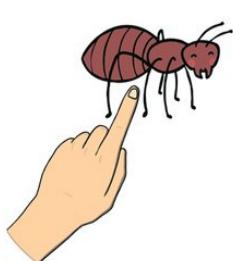
## НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

1. Попросите ребенка указать насекомое в первом ряду столбцов обоими указательными пальцами одновременно.
2. Затем переходите ко второму ряду, указывая на тех же насекомых. И так далее...



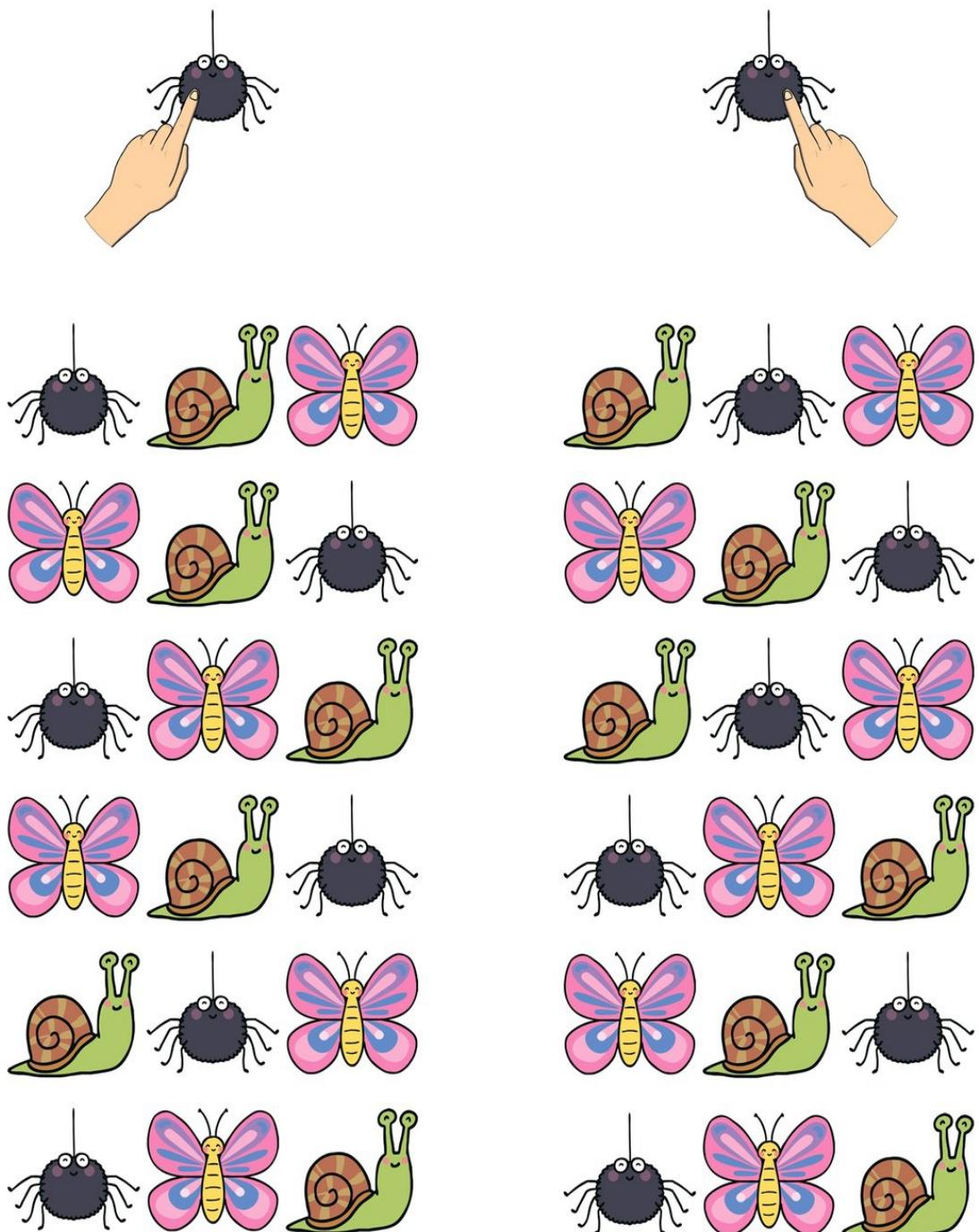
## НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

1. ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА УКАЗАТЬ НАСЕКОМОЕ В ПЕРВОМ РЯДУ СТОЛБЦОВ ОБОИМИ УКАЗАТЕЛЬНЫМИ ПАЛЬЦАМИ ОДНОВРЕМЕННО.
2. ЗАТЕМ ПЕРЕХОДИТЕ КО ВТОРОМУ РЯДУ, УКАЗЫВАЯ НА ТЕХ ЖЕ НАСЕКОМЫХ. И ТАК ДАЛЕЕ...



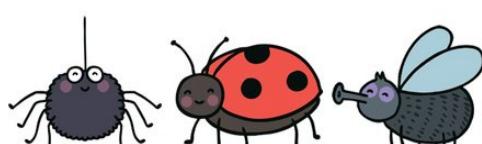
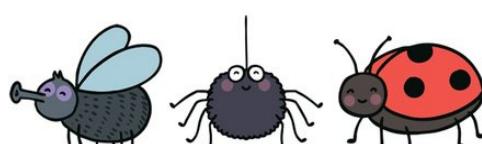
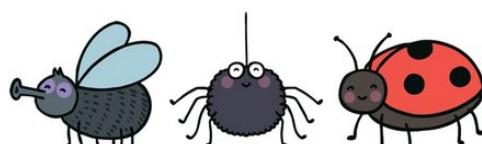
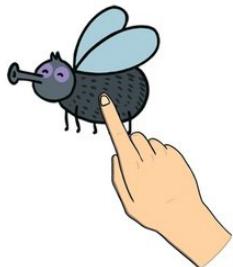
## НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

1. Попросите ребенка указать насекомое в первом ряду столбцов обоими указательными пальцами одновременно.
2. Затем переходите ко второму ряду, указывая на тех же насекомых. И так далее...



## НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

1. ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА УКАЗАТЬ НАСЕКОМОЕ В ПЕРВОМ РЯДУ СТОЛБЦОВ ОБОИМИ УКАЗАТЕЛЬНЫМИ ПАЛЬЦАМИ ОДНОВРЕМЕННО.
2. ЗАТЕМ ПЕРЕХОДИТЕ КО ВТОРОМУ РЯДУ, УКАЗЫВАЯ НА ТЕХ ЖЕ НАСЕКОМЫХ. И ТАК ДАЛЕЕ...





Несколько нейроупражнений для детей на основе данной картинки, которые стимулируют разные когнитивные функции:

**Упражнение 1: «Найди всех»** (развитие внимания, зрительного восприятия и классификации)

Инструкция: «На этой картинке спряталось много разных животных! Попробуй найти всех собак. Обведи их красным карандашом. Потом найди всех кошек и обведи их синим карандашом. А потом найди всех птиц и обведи их зелёным.»

Вариации: Можно менять животных, добавлять более сложные критерии (например, «всех животных с хвостом-крючком»).

Польза: Тренирует концентрацию внимания, умение выделять объекты по заданным признакам, классифицировать и визуально сканировать изображение.

**Упражнение 2: «Закончи рисунок»** (развитие воображения, пространственного мышления и моторики)

Инструкция: «Выбери любое животное на картинке. Представь, что часть его тела (например, лапка, ушко или хвостик) спряталась за другими животными. Дорисуй недостающую часть! Представь, какая она формы и размера.»

Вариации: Можно попросить нарисовать новое украшение на животном, изменить выражение мордочки.

Польза: Стимулирует воображение, пространственное мышление, умение "достраивать" образы в уме, развивает мелкую моторику.

Упражнение 3: «Зеркальное отражение» (развитие зрительного восприятия, пространственного мышления и внимания)

Инструкция: «Представь, что картинка разделена пополам вертикальной линией. Попробуй нарисовать точно такое же животное, как на левой стороне, только на правой стороне, зеркально отображенное.»

Вариации: Начать с простых форм, затем переходить к более сложным.

Польза: Тренирует зрительное восприятие, пространственное мышление (нужно мысленно перевернуть изображение), улучшает концентрацию внимания и координацию рука-глаз.

Упражнение 4: «Назови эмоцию» (развитие эмоционального интеллекта, внимания и речи)

Инструкция: «Посмотри внимательно на мордочку каждого животного. Какое у него настроение? Он весёлый, грустный, удивлённый или злой? Расскажи, почему ты так думаешь.»

«Синхронные поиски»

▽	E	□•		○•
●	⋮	○•		↙
...	Э	△	■	○•
A	⋮	=	C	□
..	Ш	-	+	○

-	A	↙	Э	□
	+	▽	...	○•
□•	○	..	●	Ш
○•		E	⋮	△
⋮	○•	■	C	=

## Упражнение «Синхронные поиски»: Развиваем мозг играючи

«Синхронные поиски» – это увлекательное и полезное упражнение, которое сочетает в себе элементы игры и тренировки когнитивных функций. Оно предназначено для развития внимания, межполушарных связей, самоконтроля, переключения и процессов избирательности.

Материалы:

- Бланк с двумя большими квадратами, разделенными на клетки.

В каждой клетке квадратов размещены различные символы или изображения (например, геометрические фигуры, буквы, цифры или простые рисунки).

- Ручка или карандаш (для взрослого, если используется модификация).

Инструкция для ребенка:

1. Положи перед собой бланк с двумя квадратами.
2. Одновременно двумя руками показывай на одинаковые элементы, расположенные в обоих квадратах.
3. Ты можешь показывать элементы в любом порядке.
4. Найди и покажи все пары одинаковых элементов на обоих квадратах.

Модификация для взрослых:

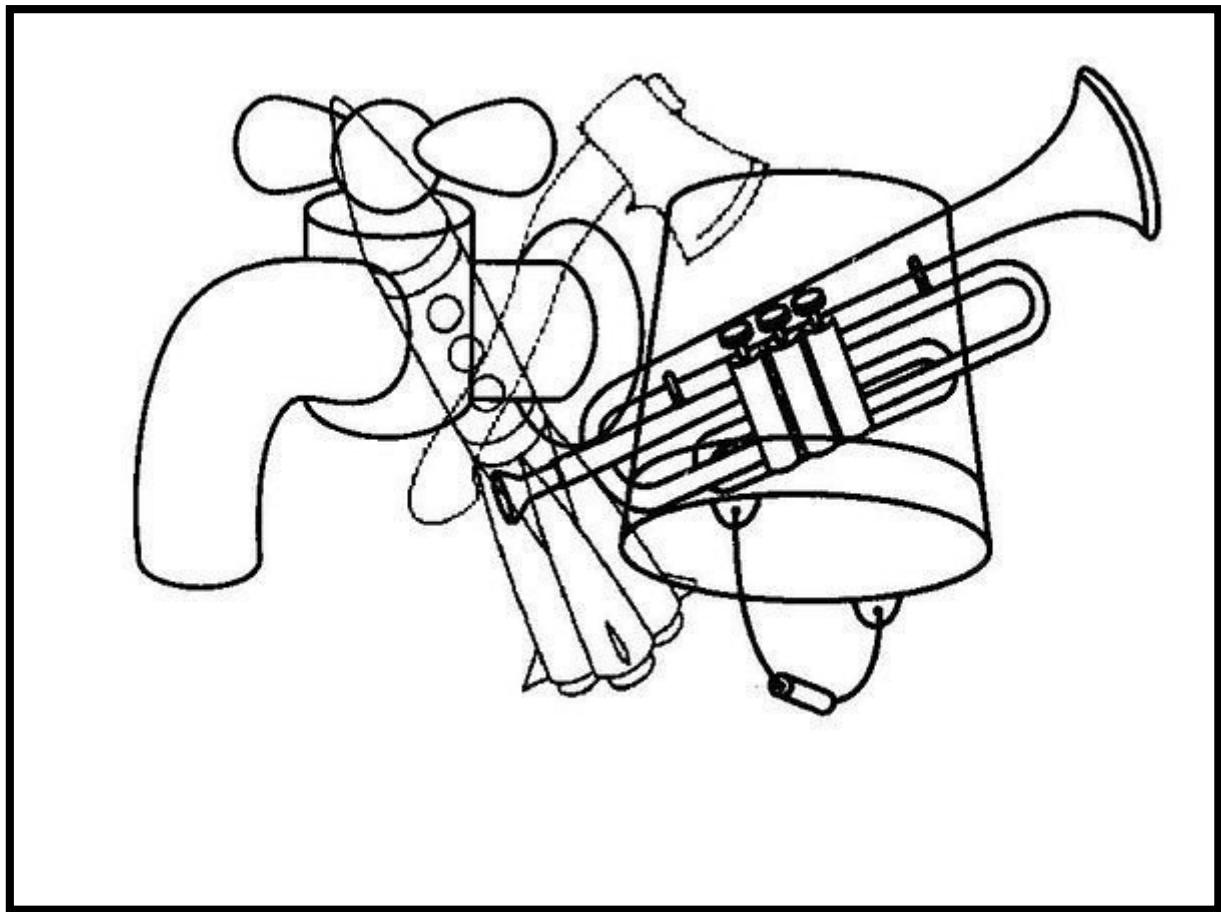
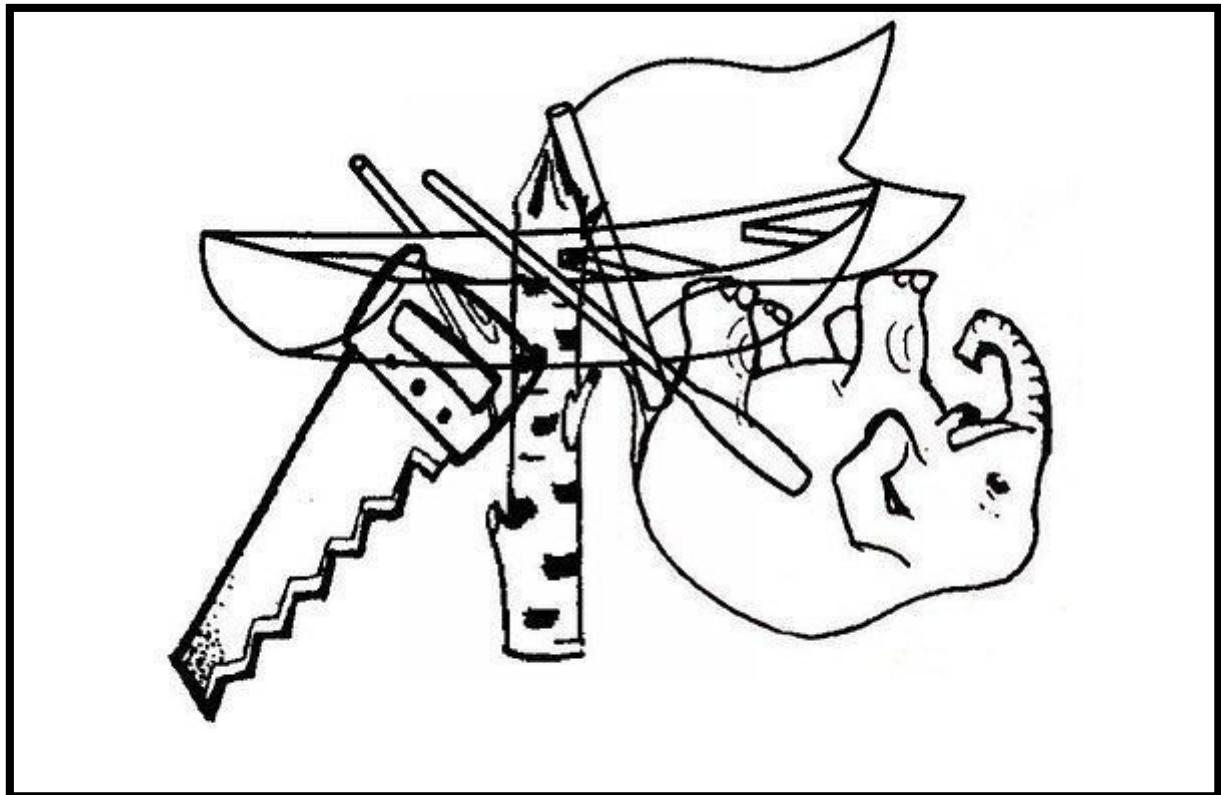
1. Подготовьте бланк с двумя квадратами.
2. Задавайте ребенку последовательность символов, которые он должен найти. Например, "Сначала найди все круги, потом все треугольники, а потом все квадраты".
3. Записывайте заданную последовательность символов.
4. Следите за тем, как ребенок выполняет задание, и корректируйте его при необходимости.

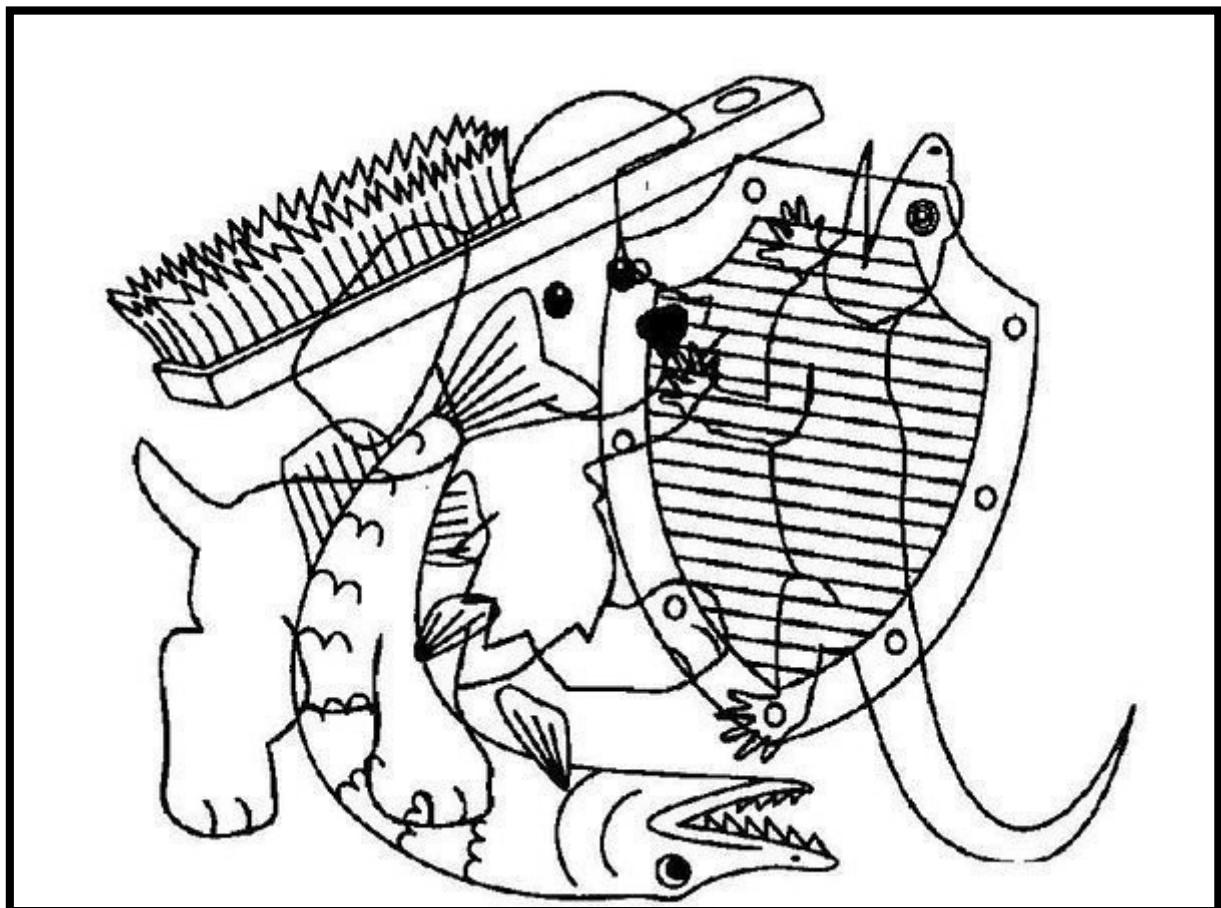
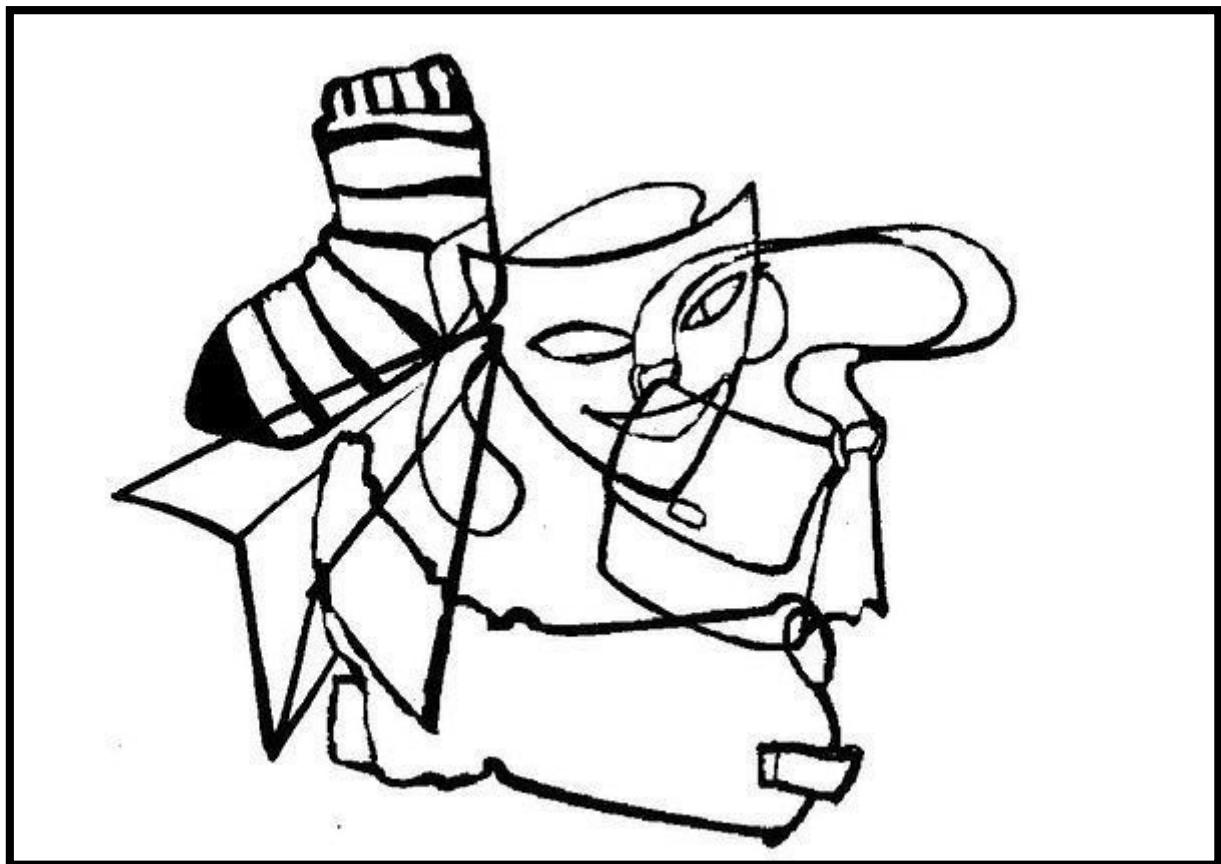
Комментарии и подсказки:

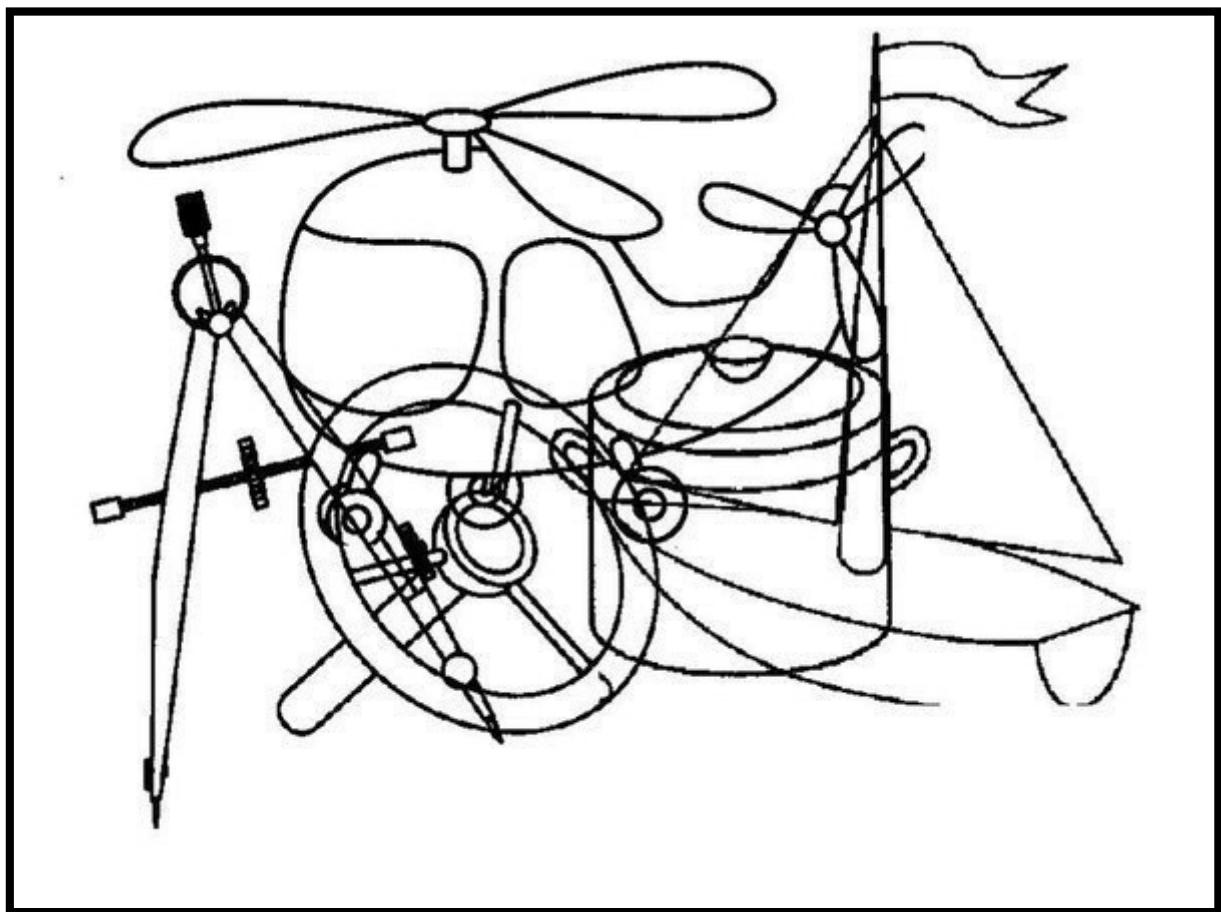
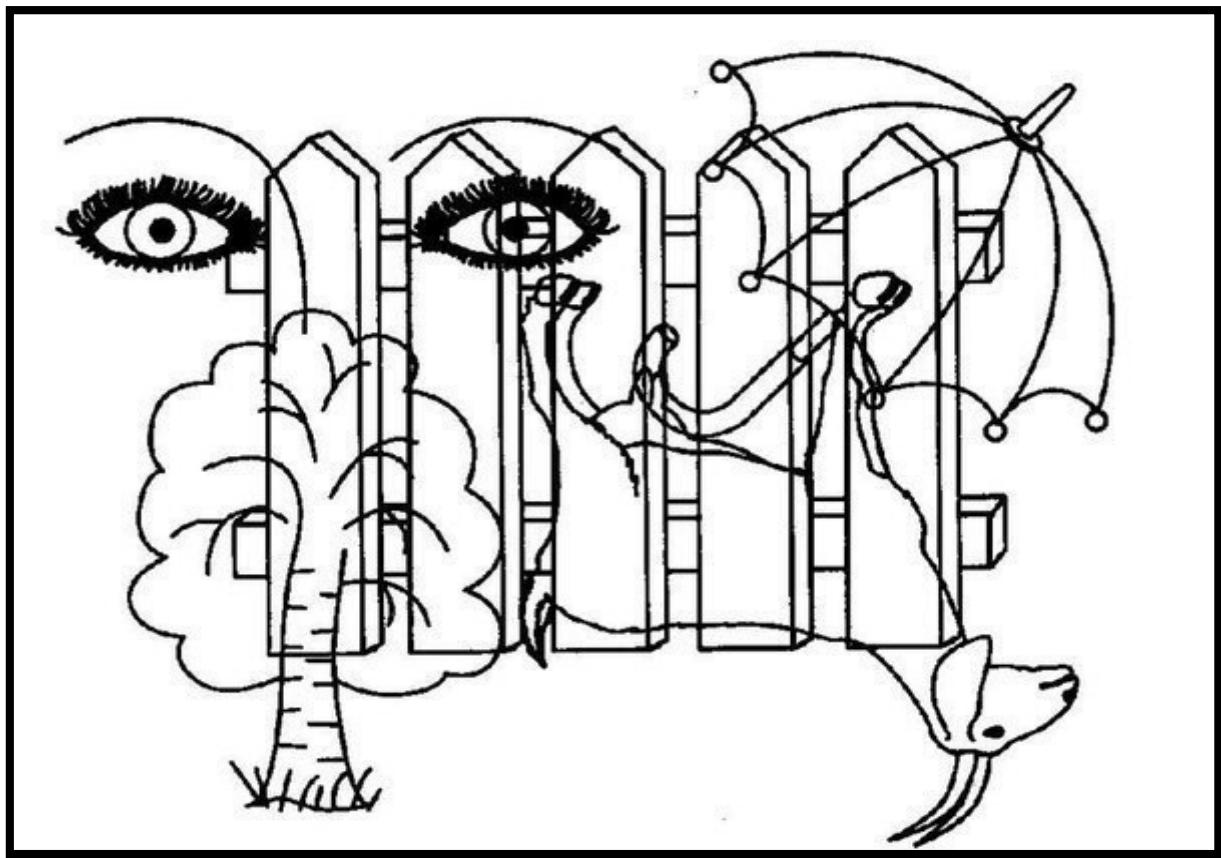
- Сложности: У ребенка могут возникнуть сложности с запоминанием того, какие элементы он уже показал. В этом случае, можно предложить ему отмечать уже найденные пары, или же взрослый может помогать ему, называя уже найденные элементы.
- Аудио-подсказки: Взрослый может задавать порядок искомых элементов на слух, например: "Ищем все точки, потом все крестики, потом все звездочки". Это поможет развивать слуховое внимание и память.
- Темп: Начинайте с медленного темпа, чтобы ребенок мог освоиться с заданием. Постепенно
- Развитие внимания: Упражнение требует от ребенка высокой концентрации и сосредоточенности. Ему необходимо внимательно просматривать оба квадрата, чтобы находить одинаковые элементы. Регулярные тренировки помогут улучшить произвольное внимание и способность удерживать фокус на задаче.

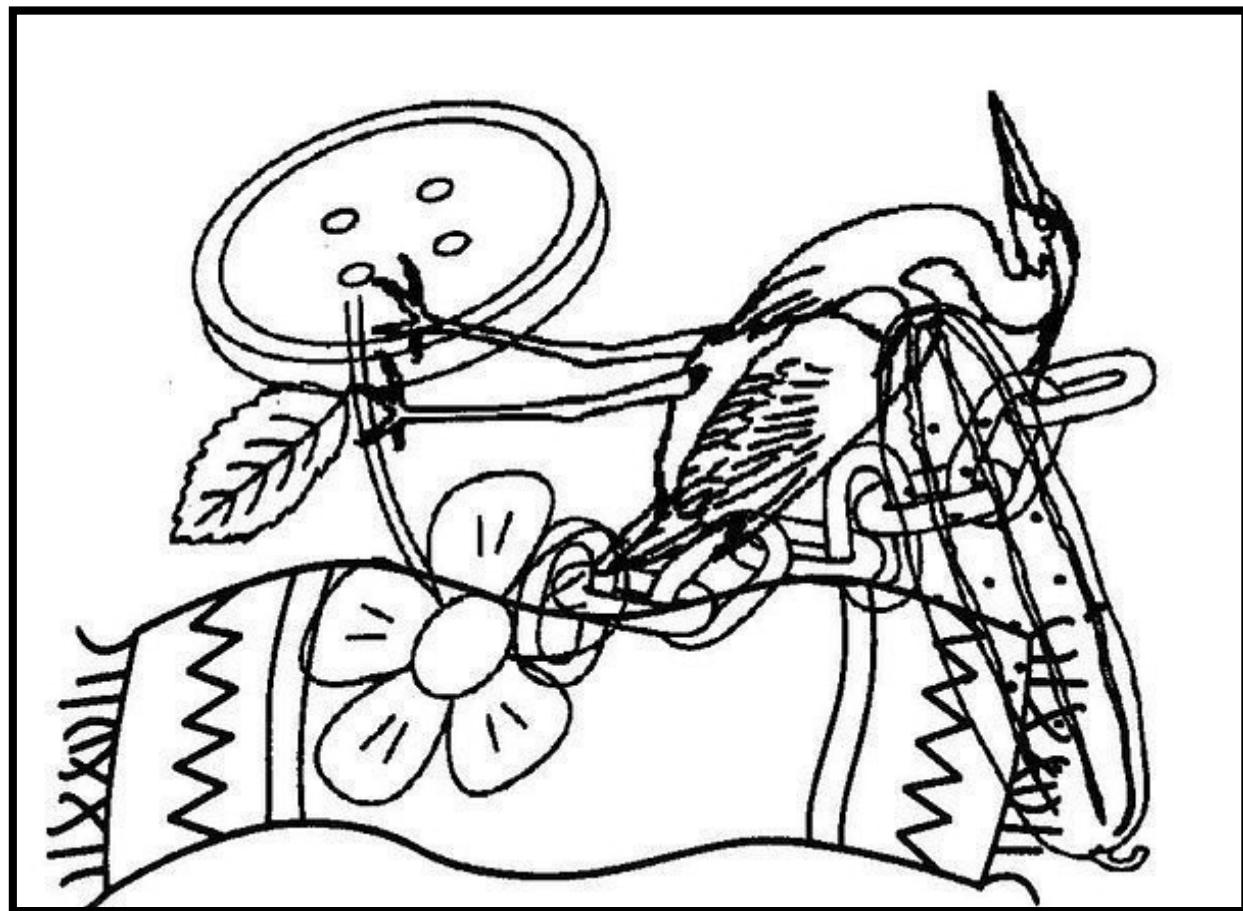
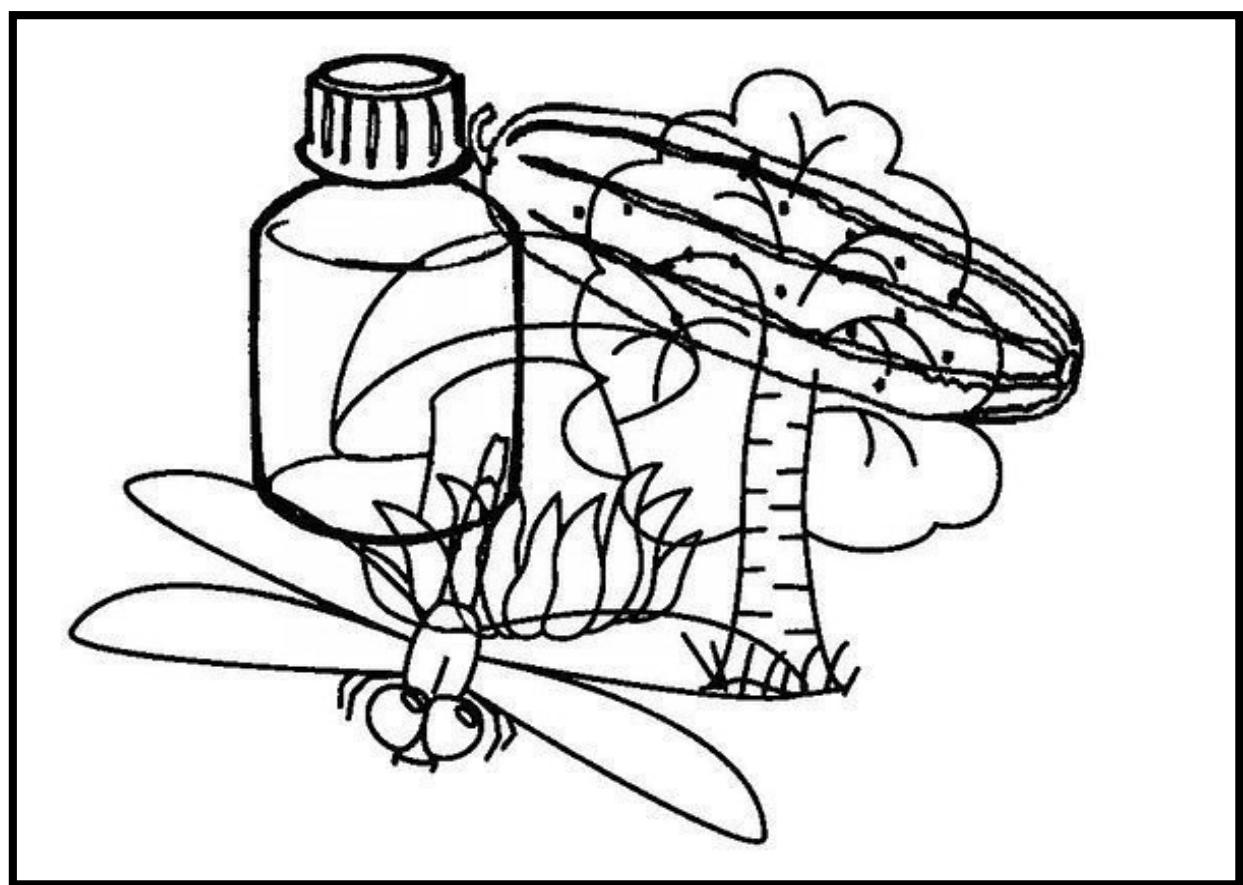
Пример: Ребенок, который регулярно выполняет это упражнение, будет легче концентрироваться на уроках в школе, меньше отвлекаться на посторонние раздражители и лучше усваивать информацию.

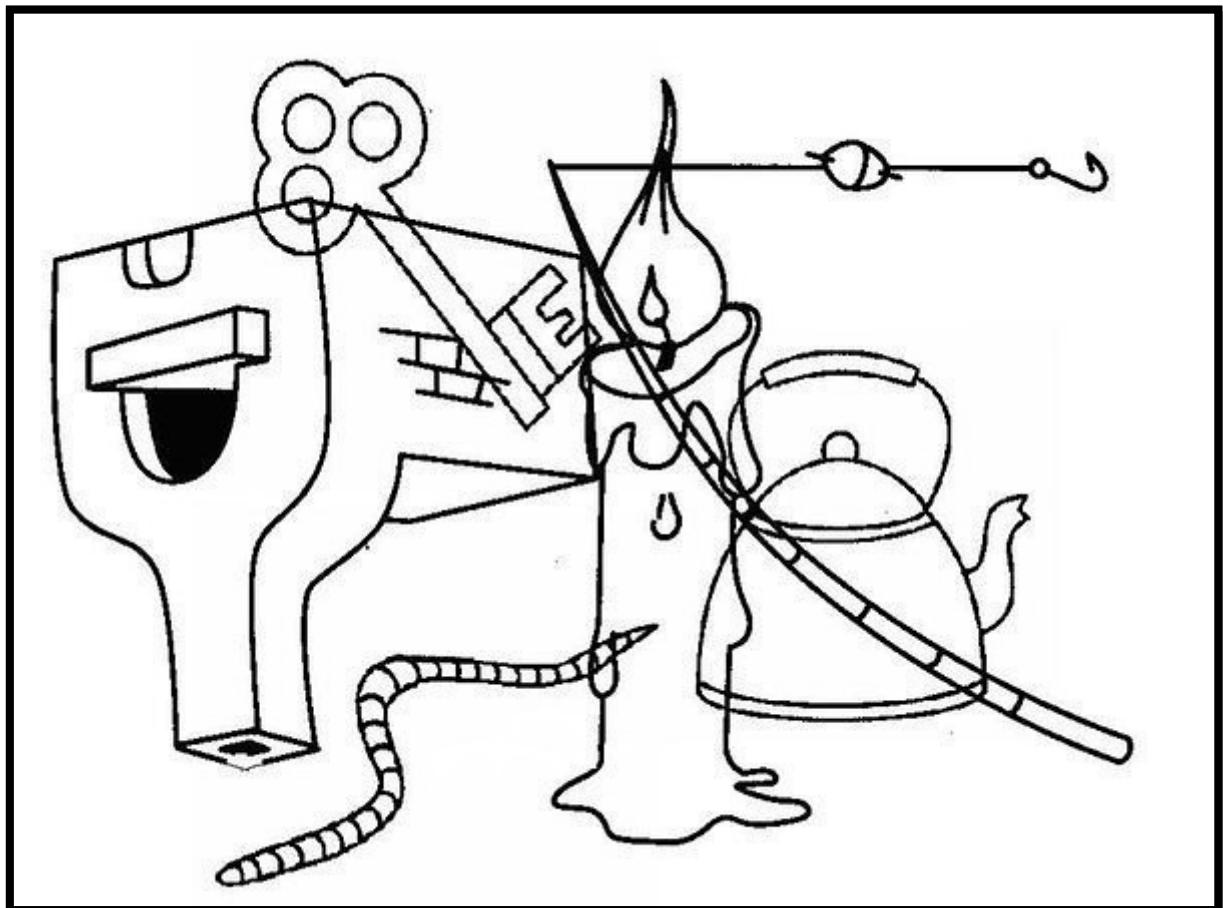
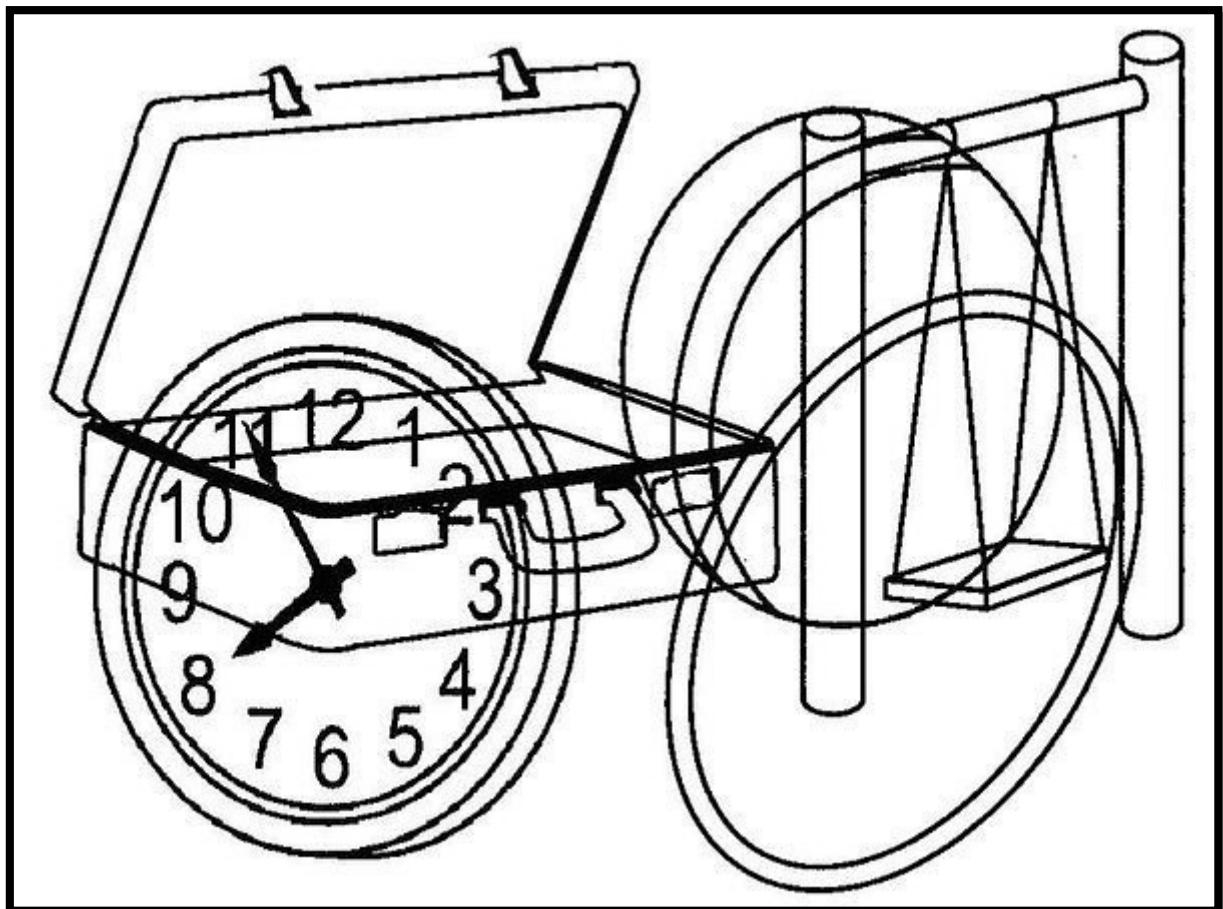
«Зашумелые картинки»





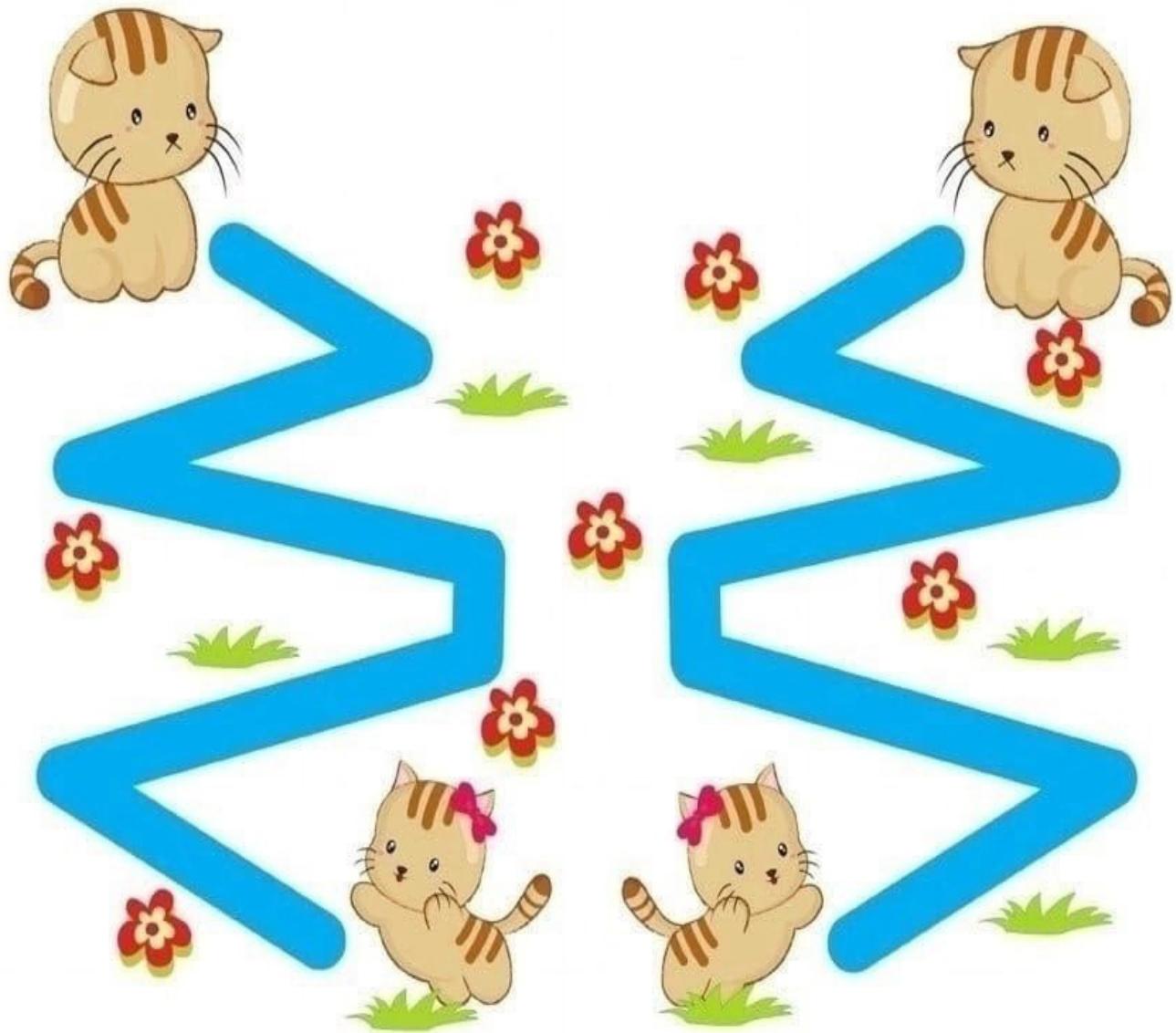




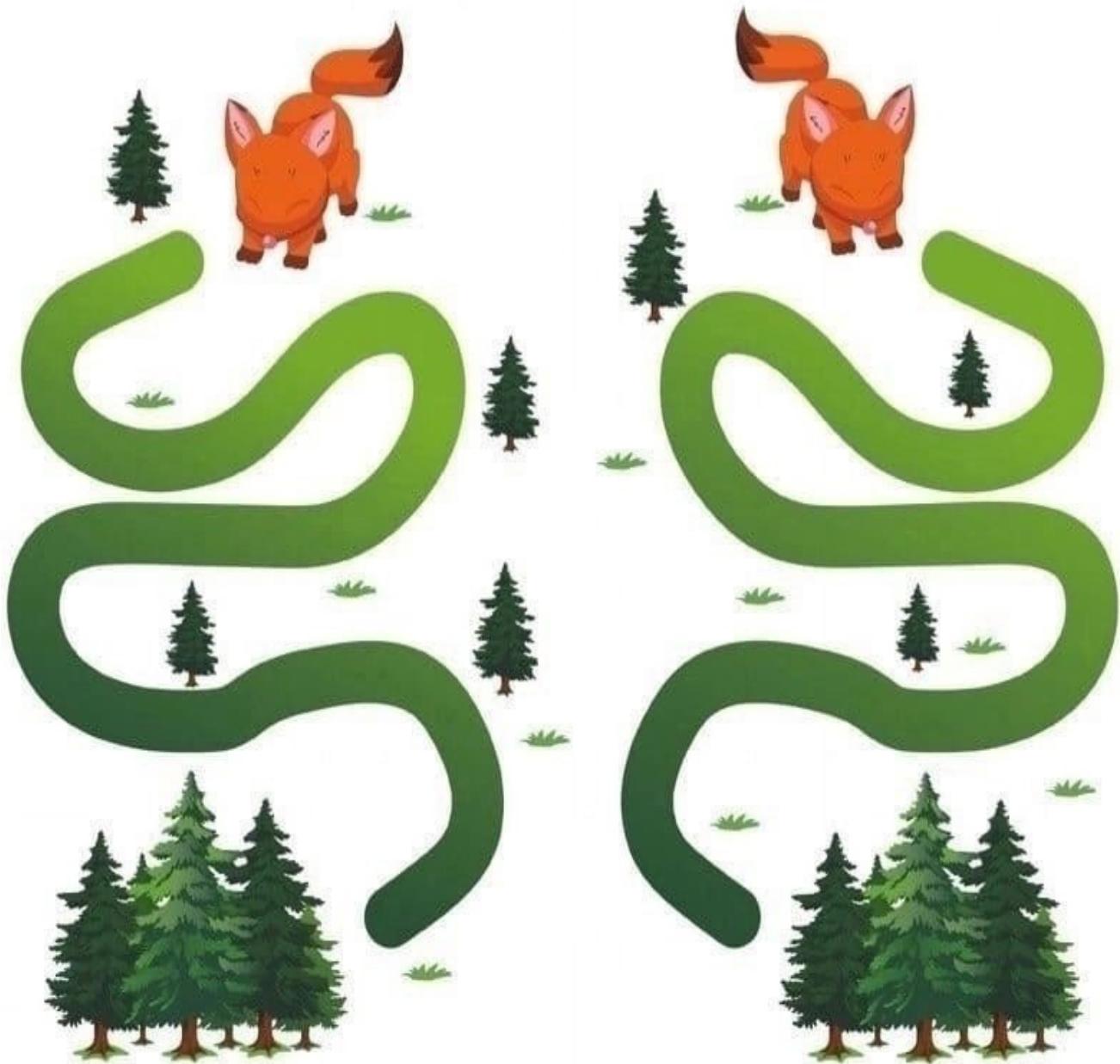


«Нейрогимнастика»

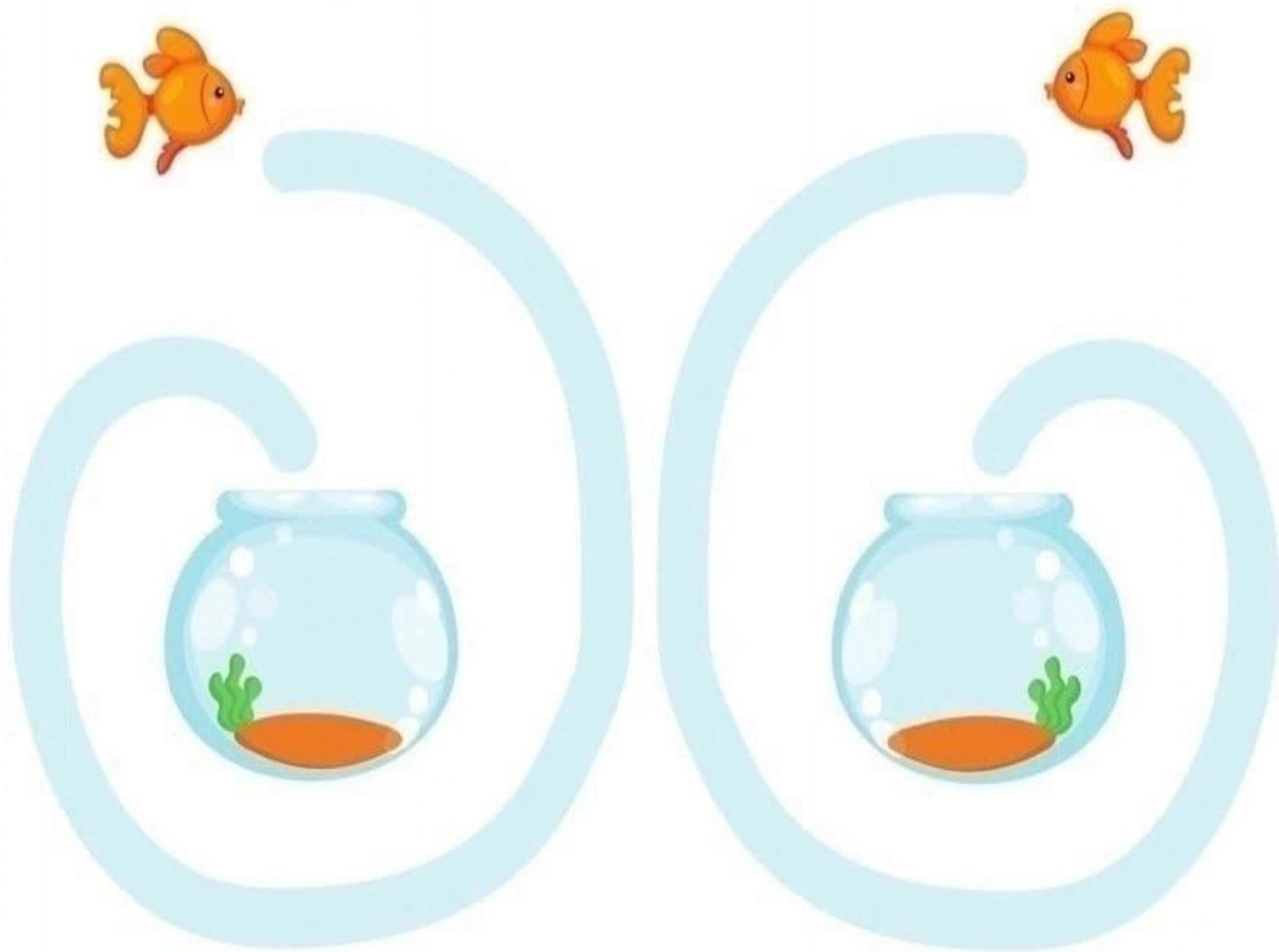
ПОМОГИ МАМАМ-КОШКАМ НАЙТИ СВОИХ КОТЯТ



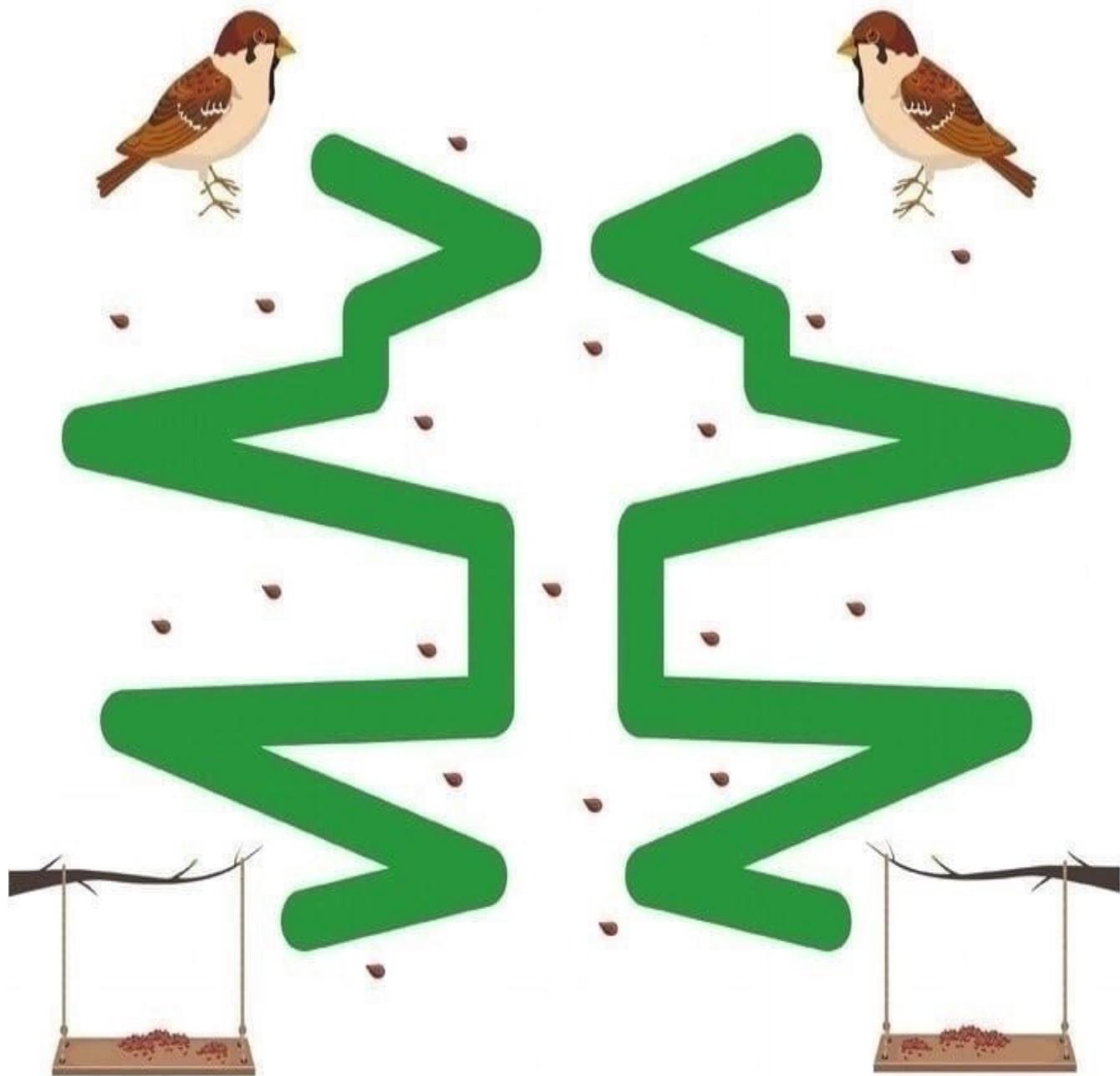
ПОМОГИ ЛИСЯТАМ ДОЙТИ ДО ЛЕСА



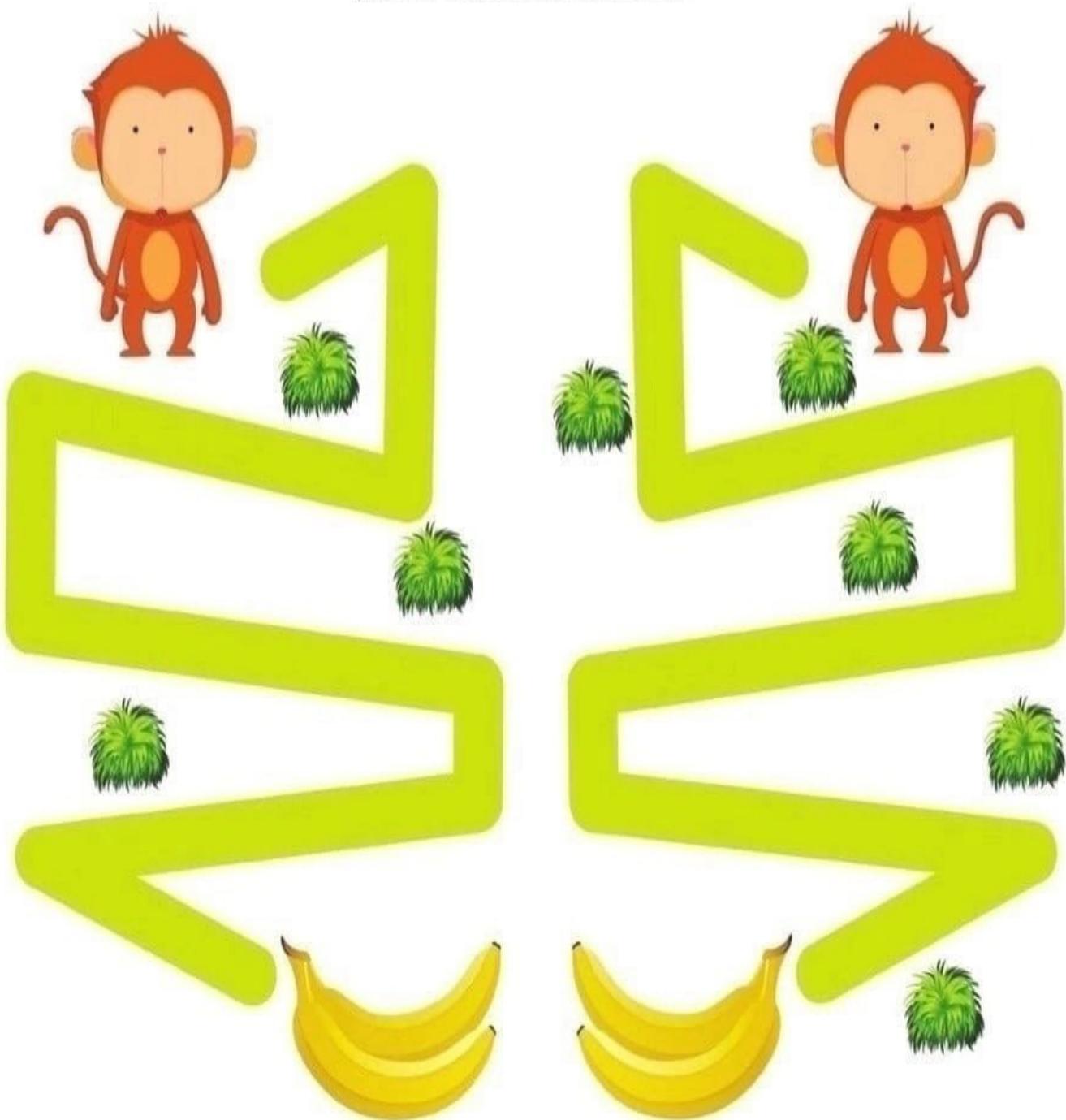
РЫБКАМ НЕОБХОДИМО ПОПАСТЬ В АКВАРИУМ



ВОРОБУШКИ ГОЛОДНЫ. ПРОВЕДИ ИХ ДО КОРМУШЕК



УГОСТИ ОБЕЗЬЯНКУ БАНАНОМ



«Графическое задание»

X	-	/	X	-	/				X
•	/		•	/					•
/	+	\	•	/	+	\	•	/	
-	-		•	-	-		•	-	
+	X	+	X						+
			\				\		
•	•	\	\	•	•	\	\	•	
/	\	/	\						/
X	-	•	X	-	•				X

o	+	•	o	+	•				
/	\	•	/	\	•				
\	o	/	o						
/	•	X	/	•	X				
X	-	•	o	X	-	•			o
o	/	/	o	/	/	•	/		
+	+	•	/	+	+	•			
•		•							
-	-	/							

o	\	•	o	\	•				o
	X	X		X	X				
•	•	•	+	•	•	•	+	•	
-	/	/		-	/	/		-	
	-		-						
X		o	X		o				X
•	o	+							•
/	\	•	-	\	/	•	-	/	
+	/	o	o	+	/	o	o	+	

+	•	•	+	•	•				
+	+	+	•	+	+	+	+	•	
•	•	+	+	•	•	+	+	+	
+	•	+	+	•	+				
•	+	+	•	+	+				
•	•	•	+	•	•	•	•	+	
+	-	•	+	-	•				
	-	+		-	+				
-	•	•		-	•	•	•		

