

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.

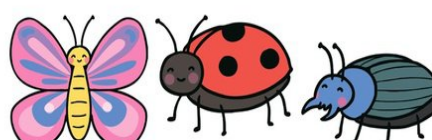
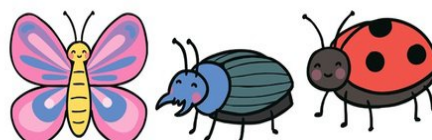
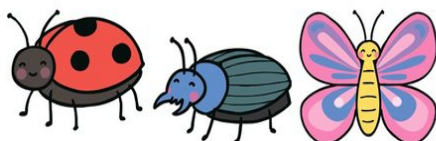
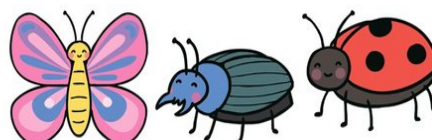
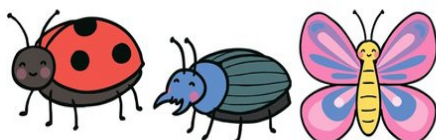
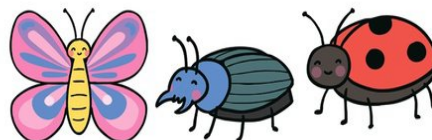
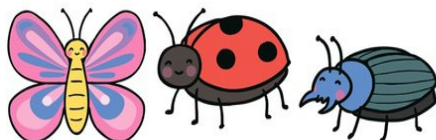
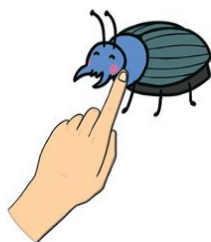
Занятия с нейротренажерами усиливают кровоснабжение мозга, улучшают его пластичность и создают новые нейронные связи между полушариями.

Нейроупражнения способствуют:

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

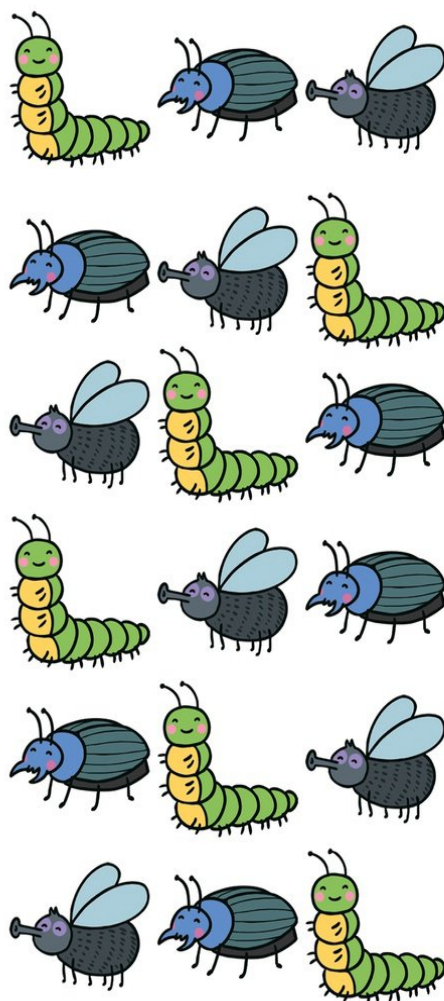
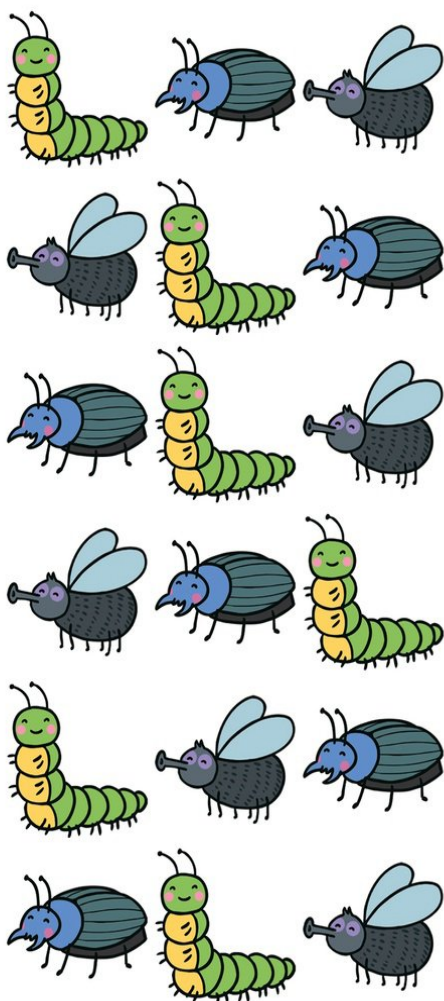
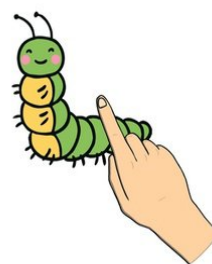
НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

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...



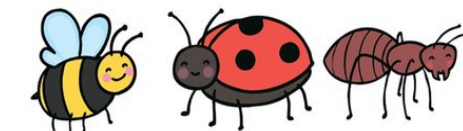
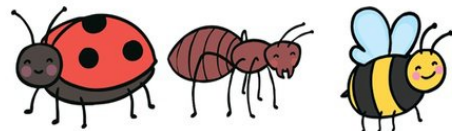
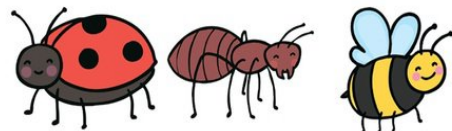
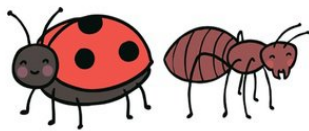
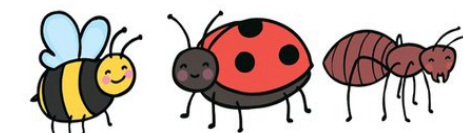
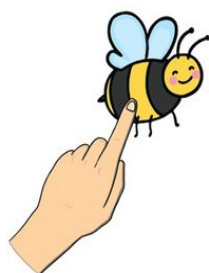
НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

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...



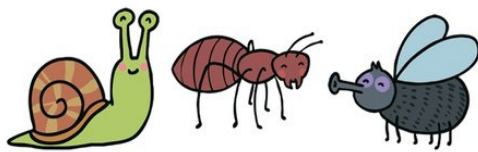
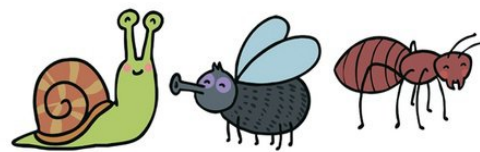
НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

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...



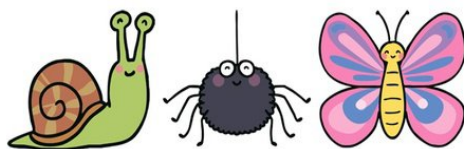
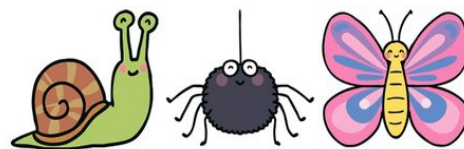
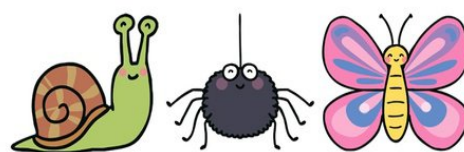
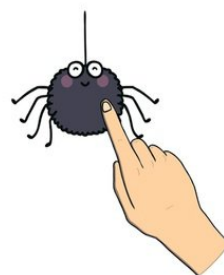
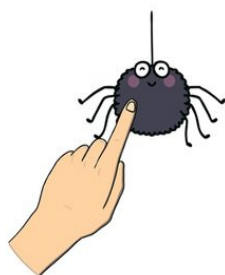
НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

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...



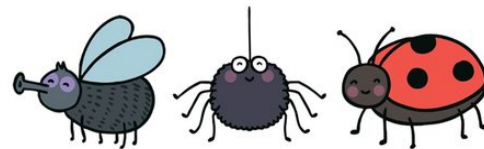
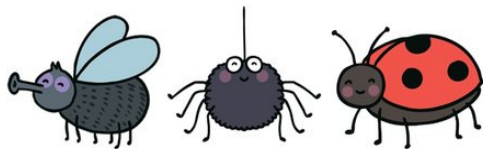
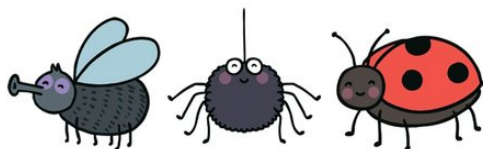
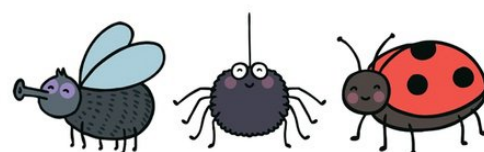
НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

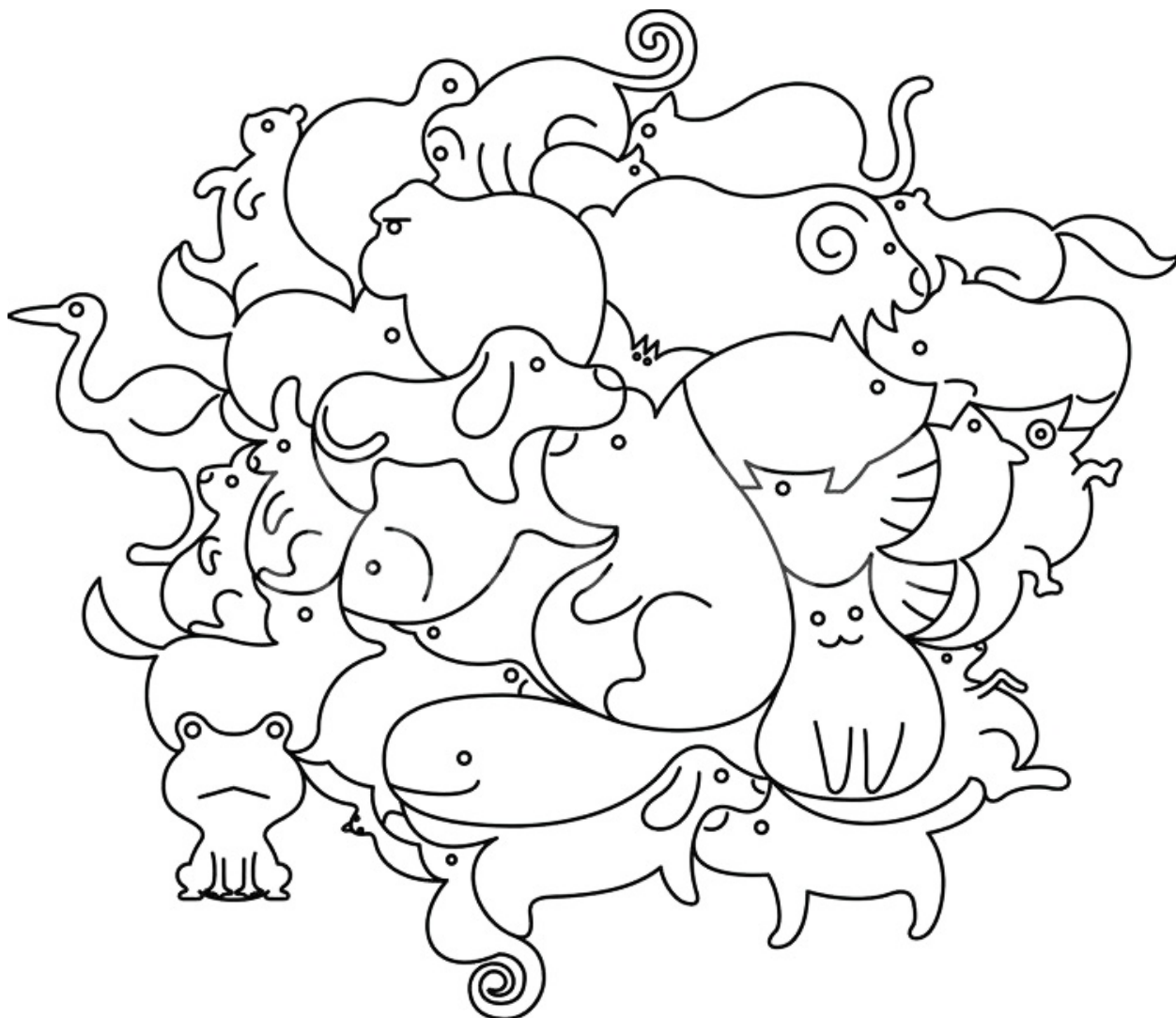
1. ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА УКАЗАТЬ НАСЕКОМОЕ В ПЕРВОМ РЯДУ СТОЛБЦОВ ОБОИМИ УКАЗАТЕЛЬНЫМИ ПАЛЬЦАМИ ОДНОВРЕМЕННО.
2. ЗАТЕМ ПЕРЕХОДИТЕ КО ВТОРОМУ РЯДУ, УКАЗЫВАЯ НА ТЕХ ЖЕ НАСЕКОМЫХ. И ТАК ДАЛЕЕ...



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 отраженное.»

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:

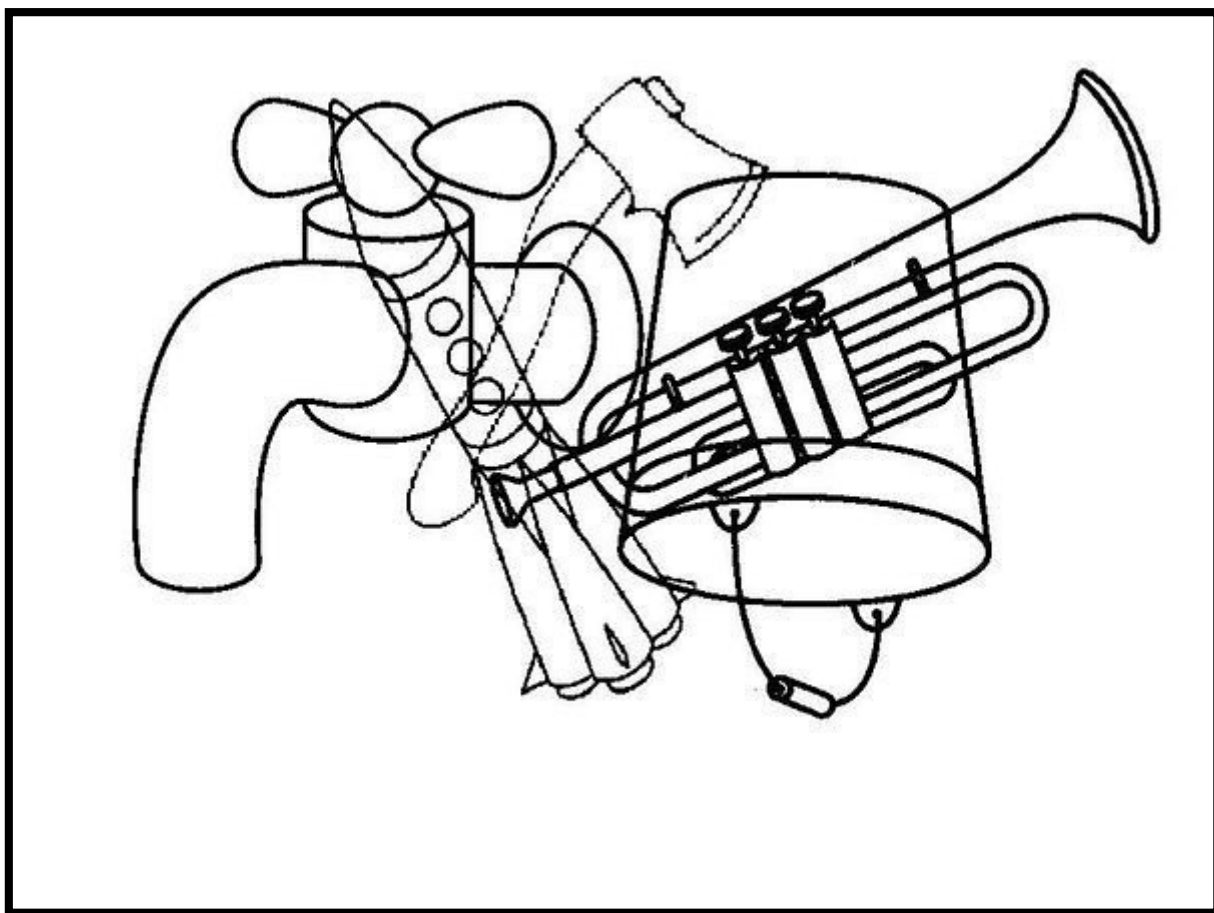
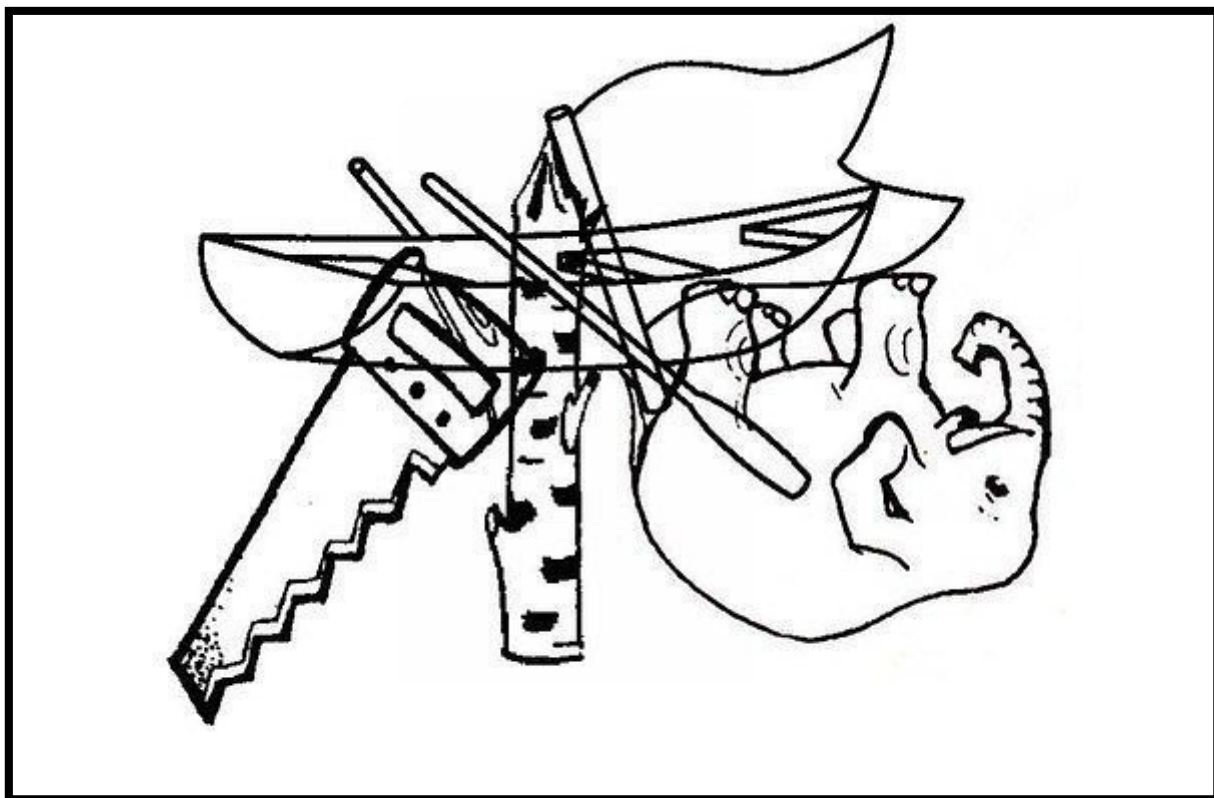
1. Подготовьте бланк с двумя квадратами.
2. Задавайте ребенку последовательность символов, которые он должен найти. Например, "Сначала найди все круги, потом все треугольники, а потом все квадраты".
3. Записывайте заданную последовательность символов.
4. Следите за тем, как ребенок выполняет задание,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

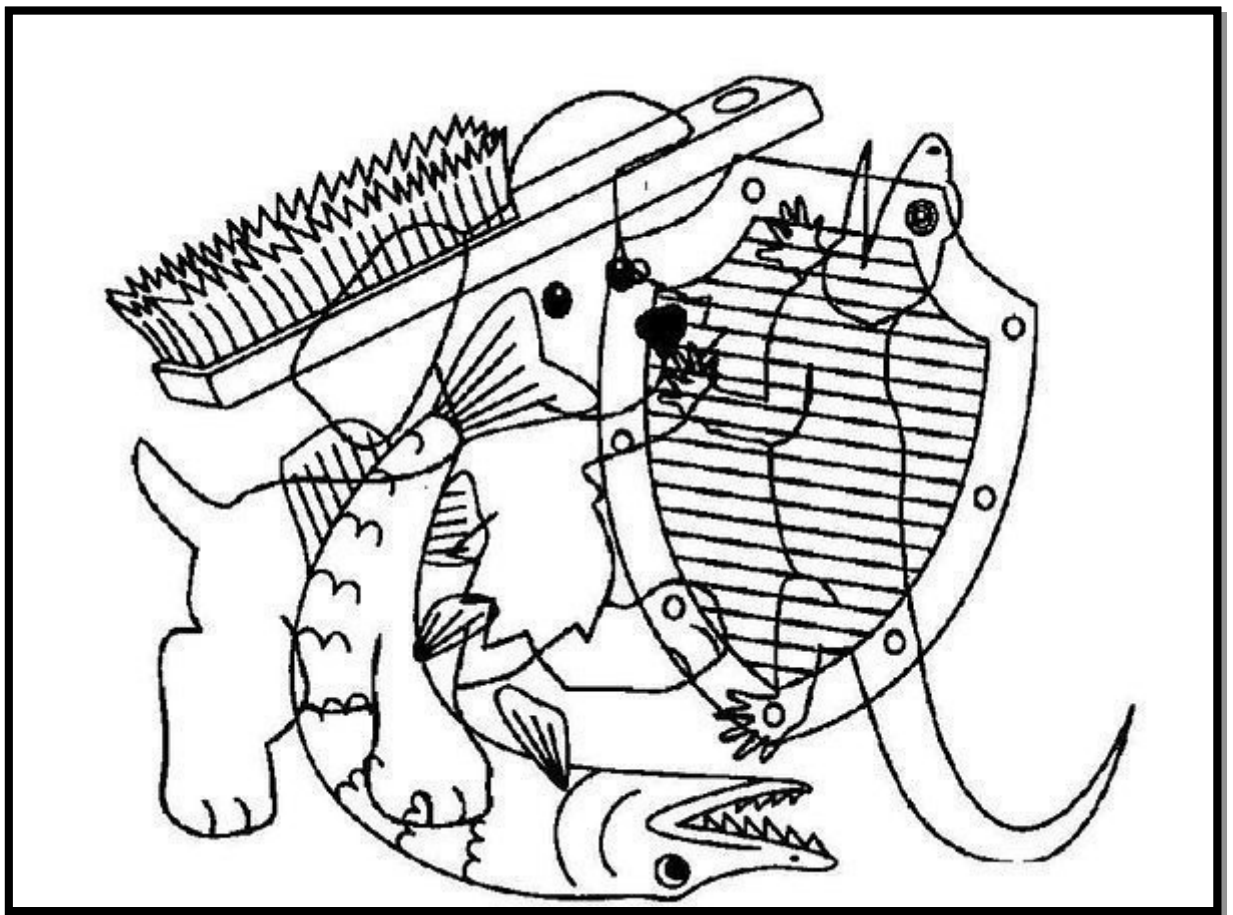
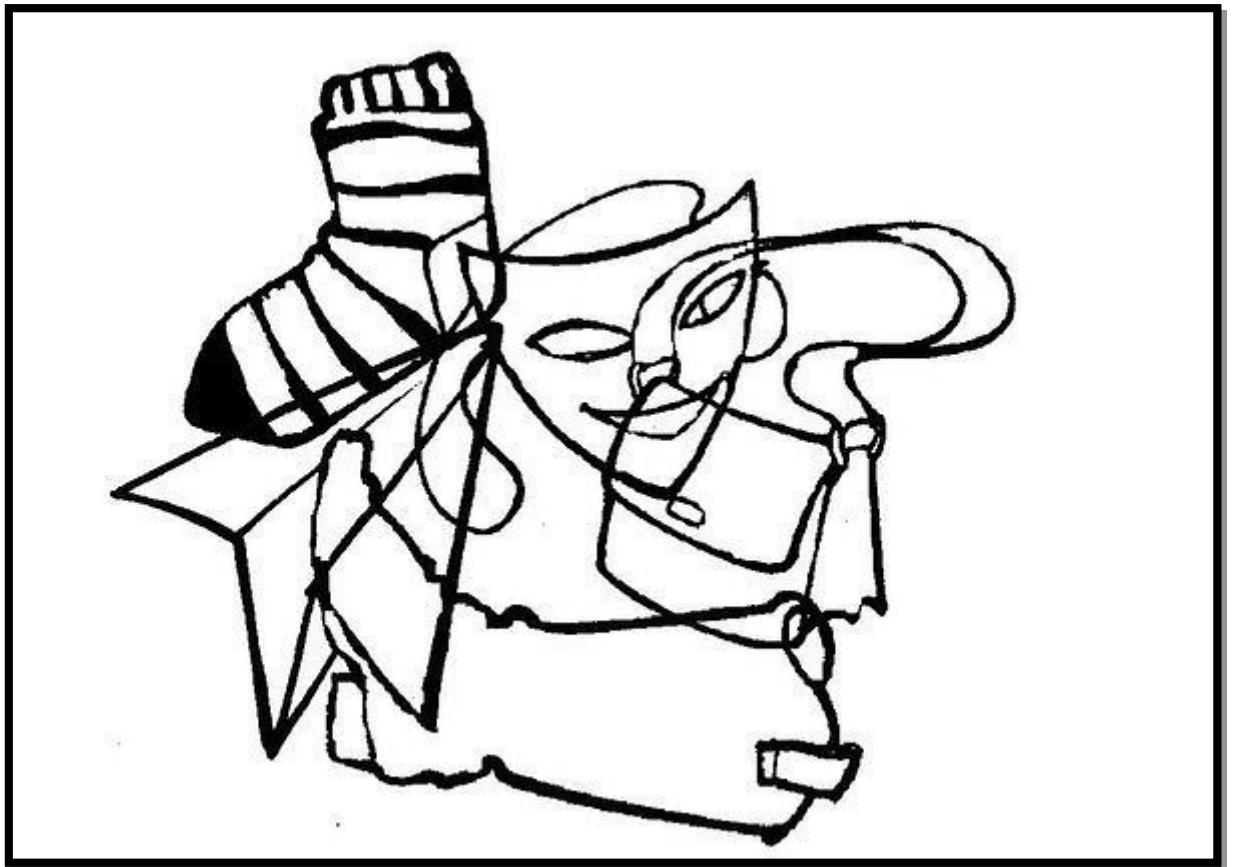
Комментарии и подсказки:

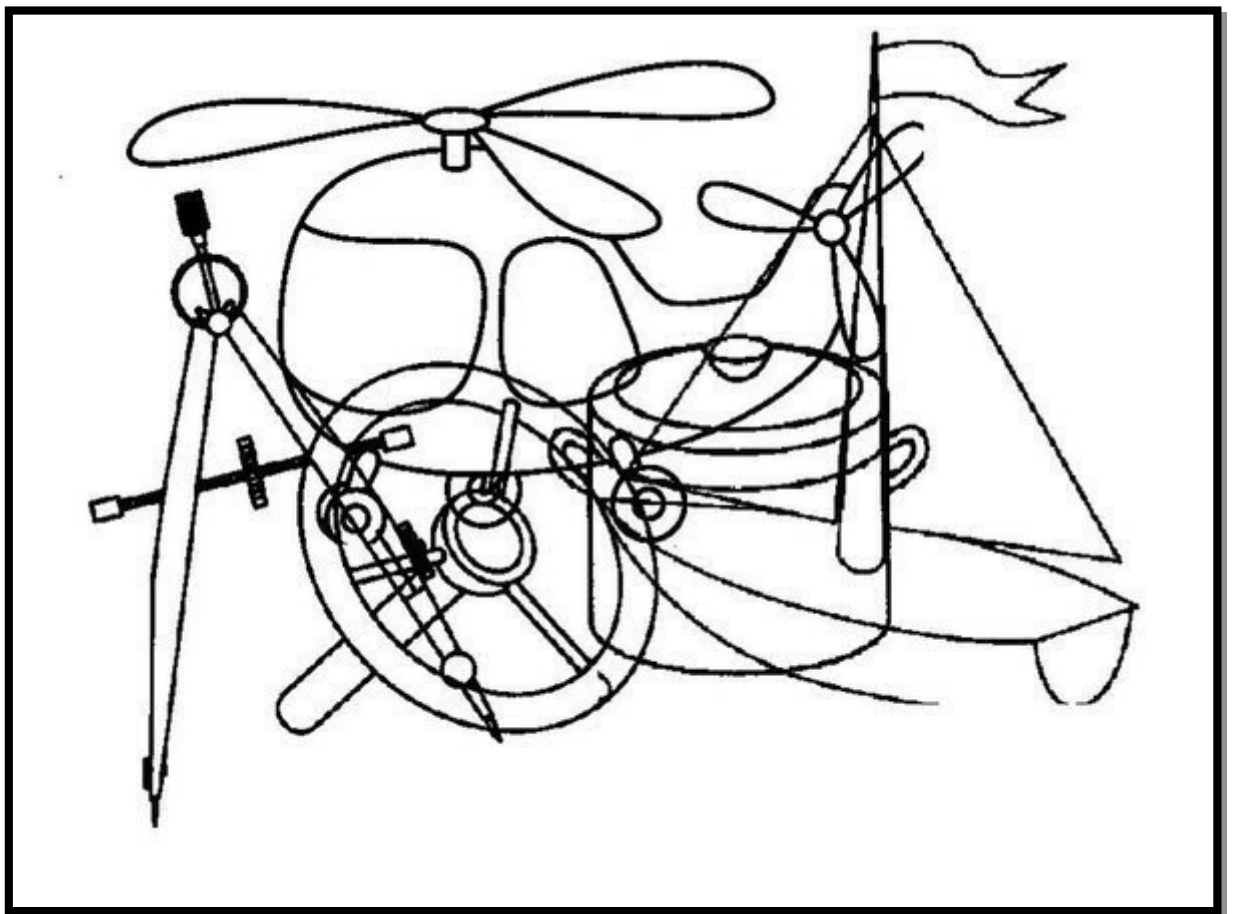
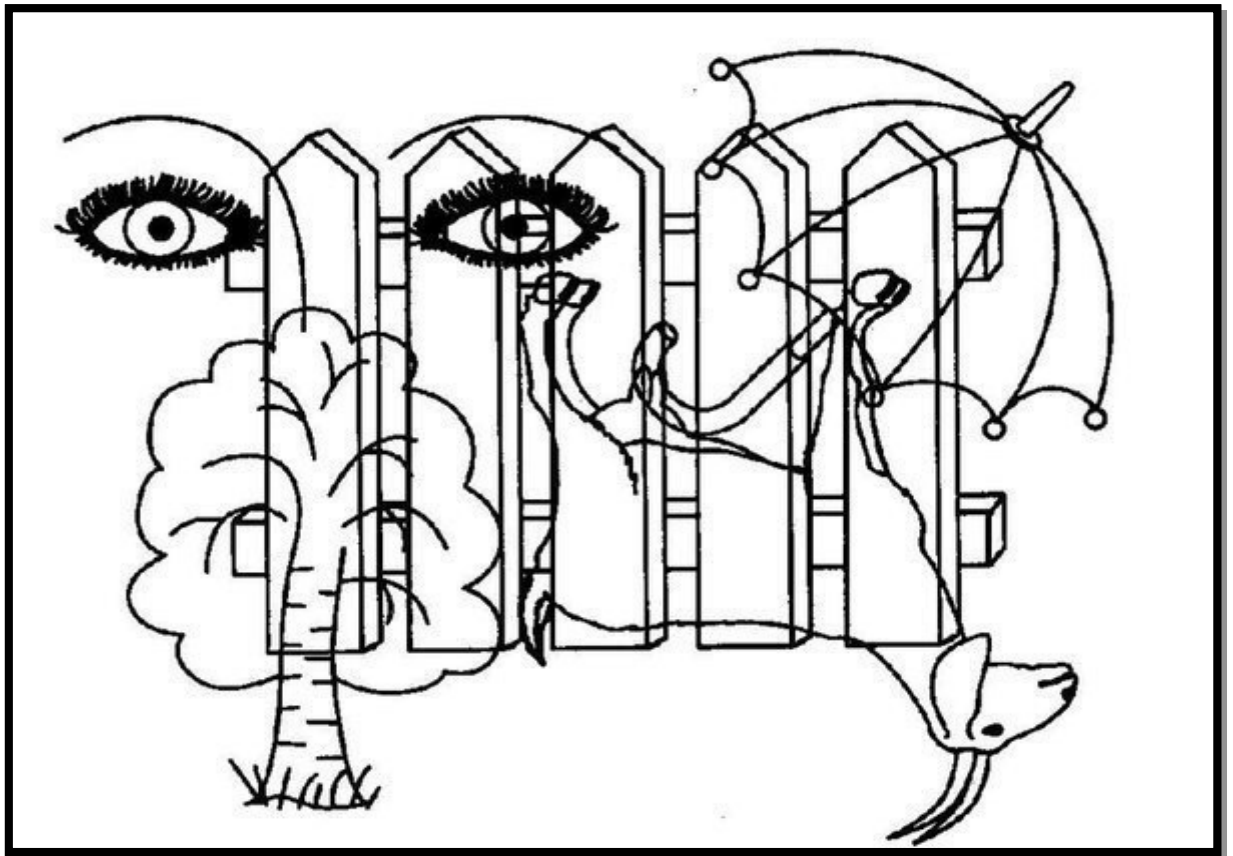
- Сложности: У ребенка могут возникнуть сложности с запоминанием того, какие элементы он уже показал. В этом случае, можно предложить ему отмечать уже найденные пары, или же взрослый может помочь ему, называя уже найденные элементы.
- Аудио-подсказки: Взрослый может задавать порядок искомых элементов 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.

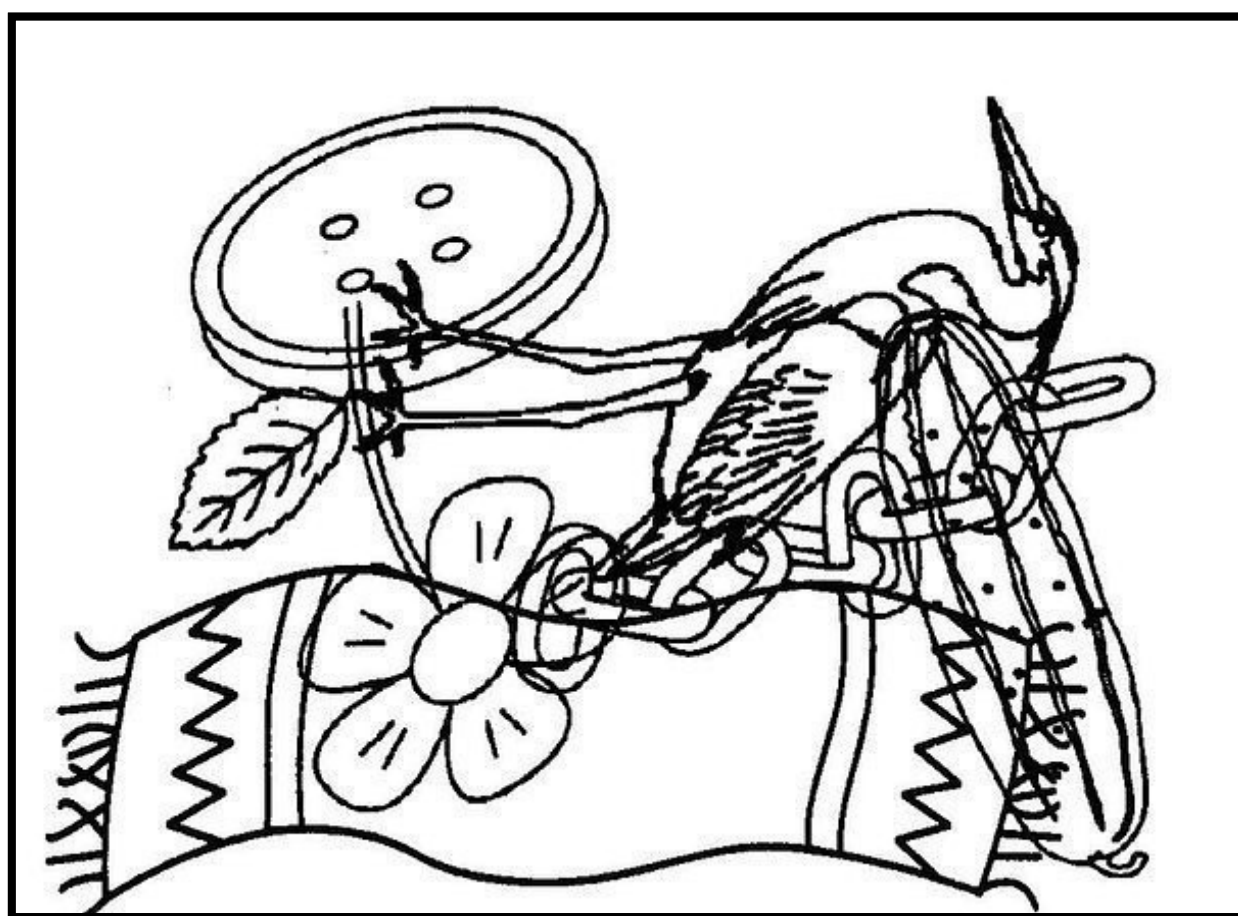
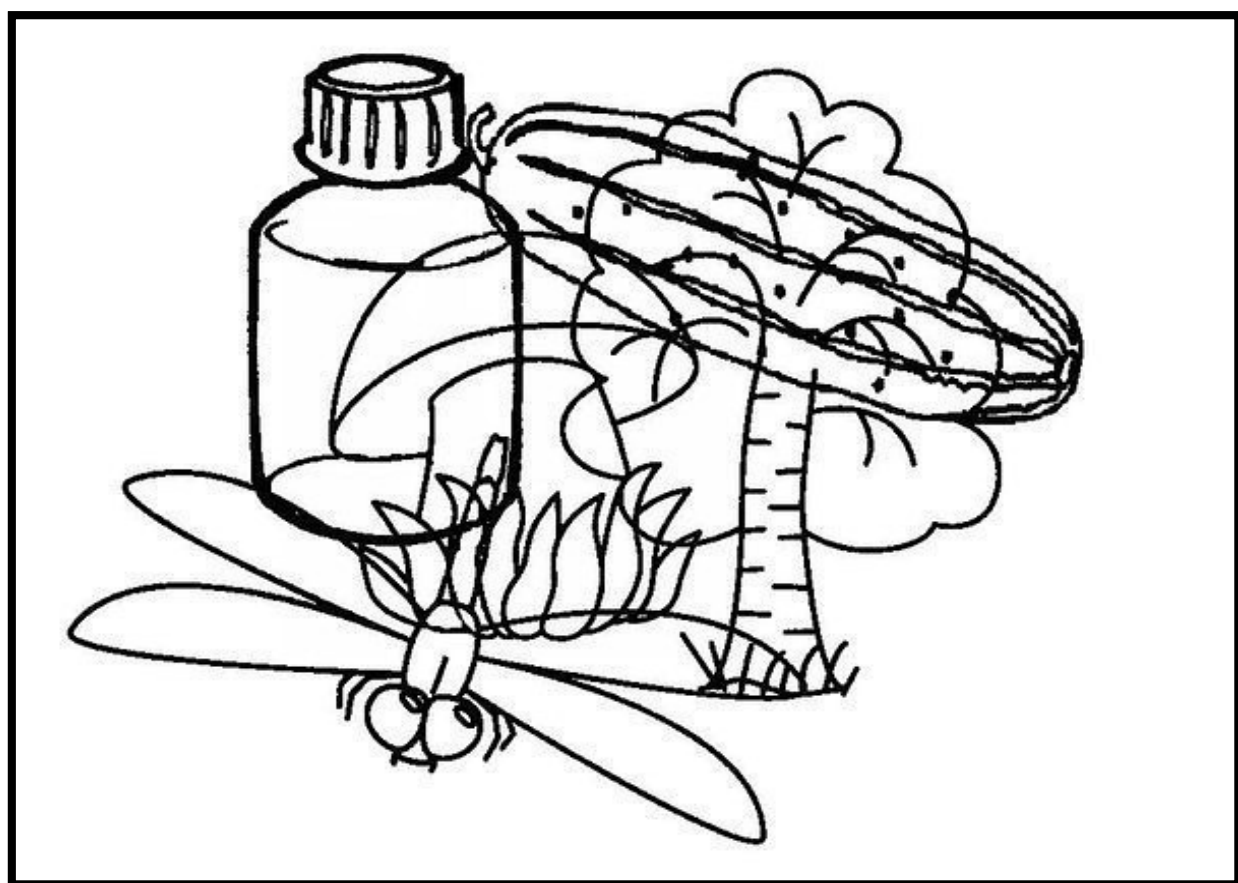
Пример: Ребенок, который регулярно выполняет это упражнение, будет легче концентрироваться на уроках в школе, меньше отвлекаться на посторонние раздражители и лучше усваивать информацию.

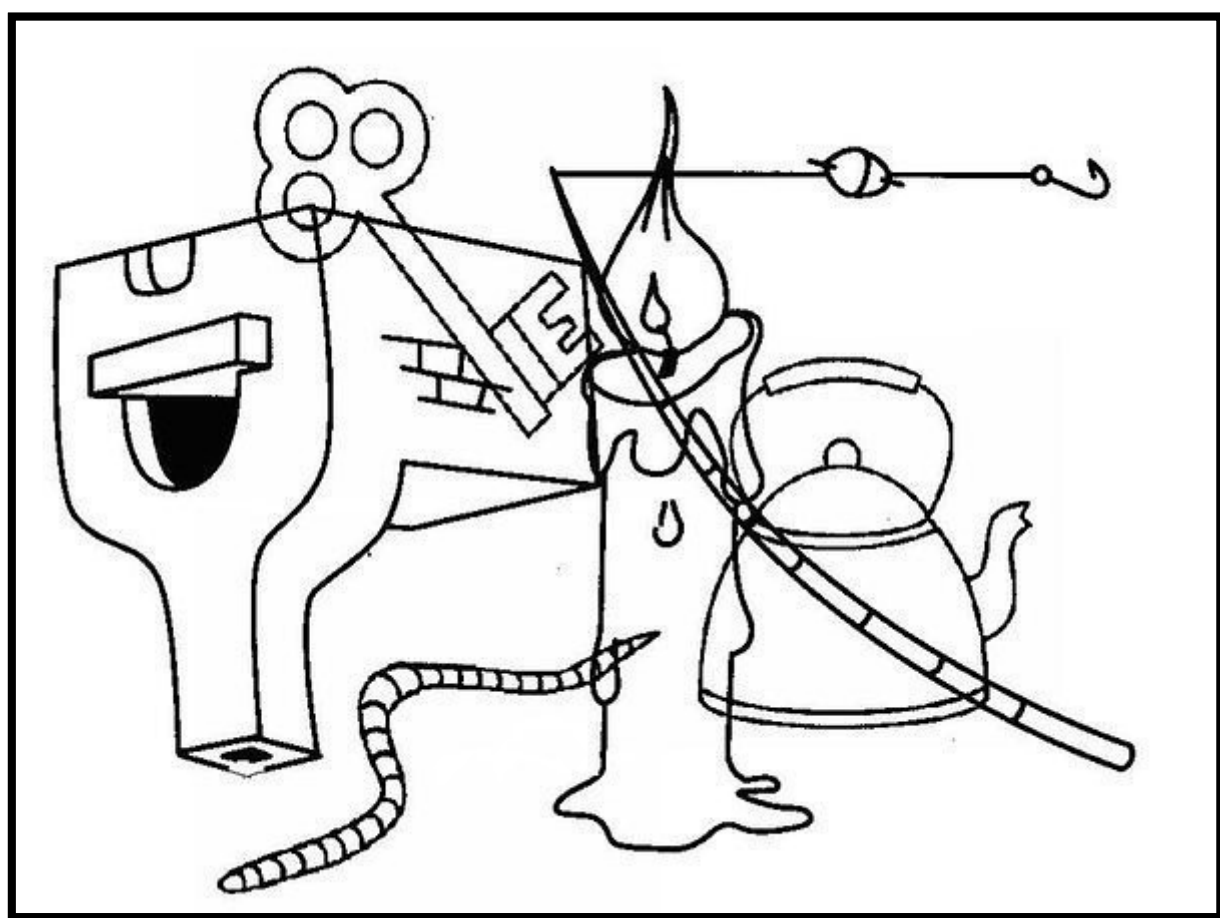
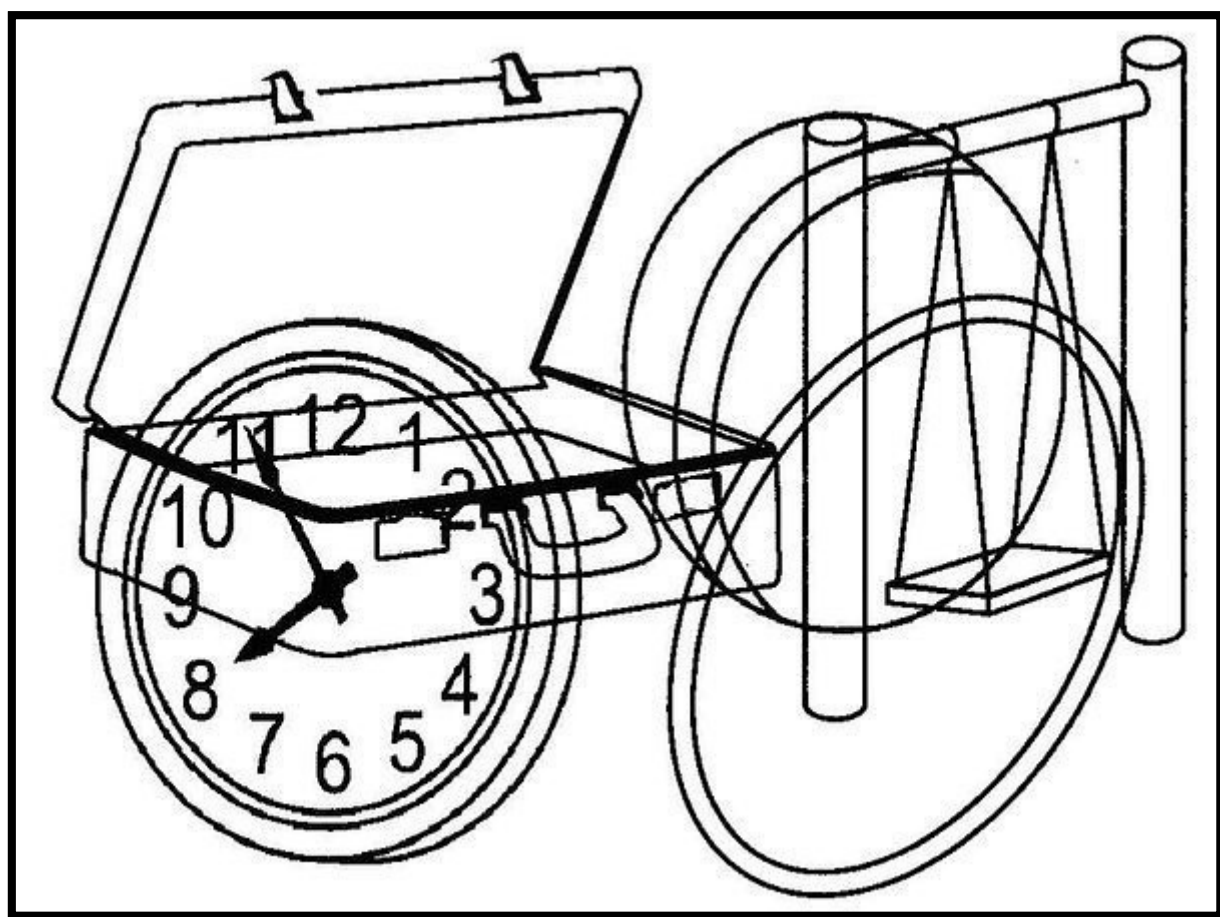
«Зашумелые картинки»



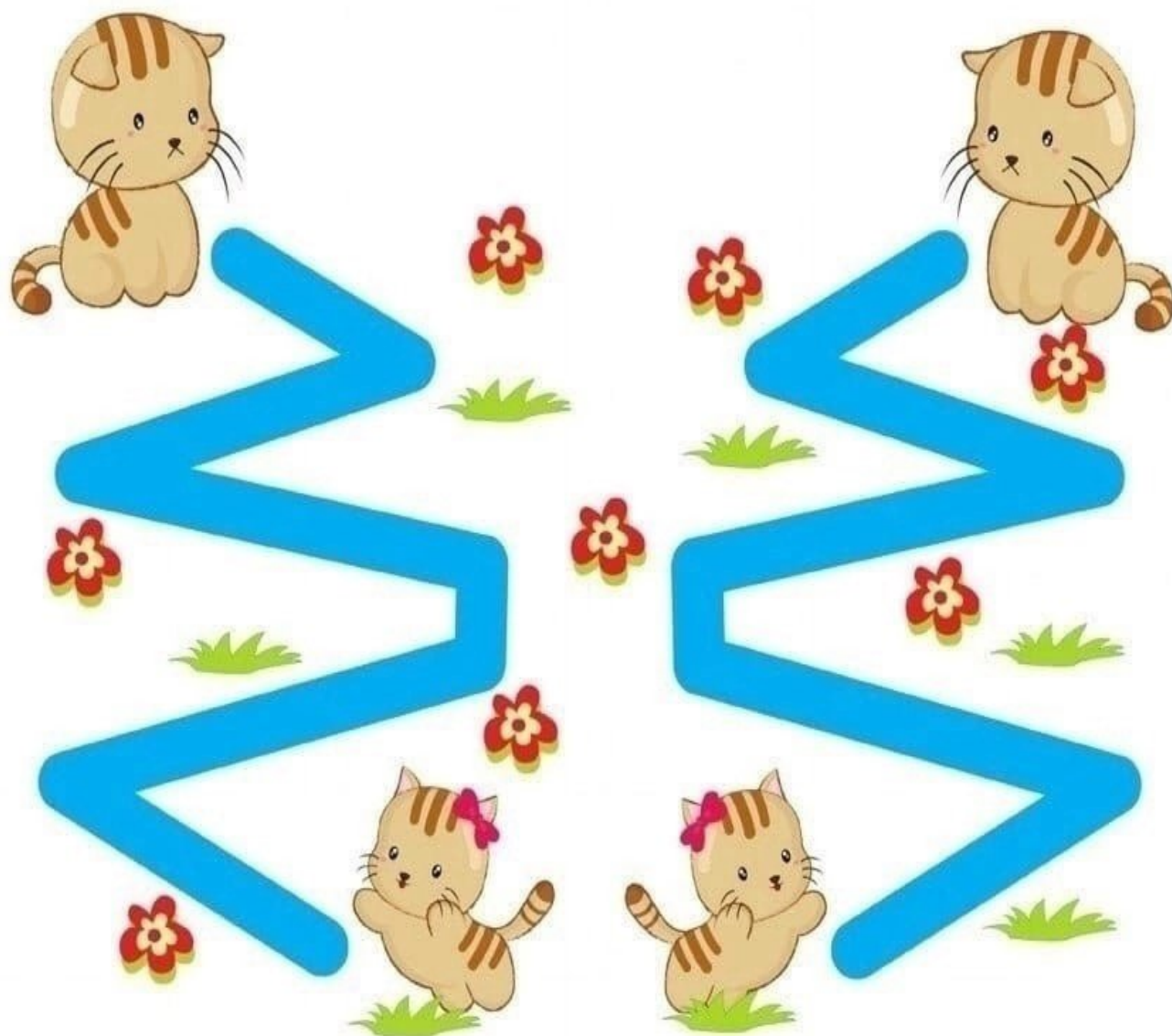




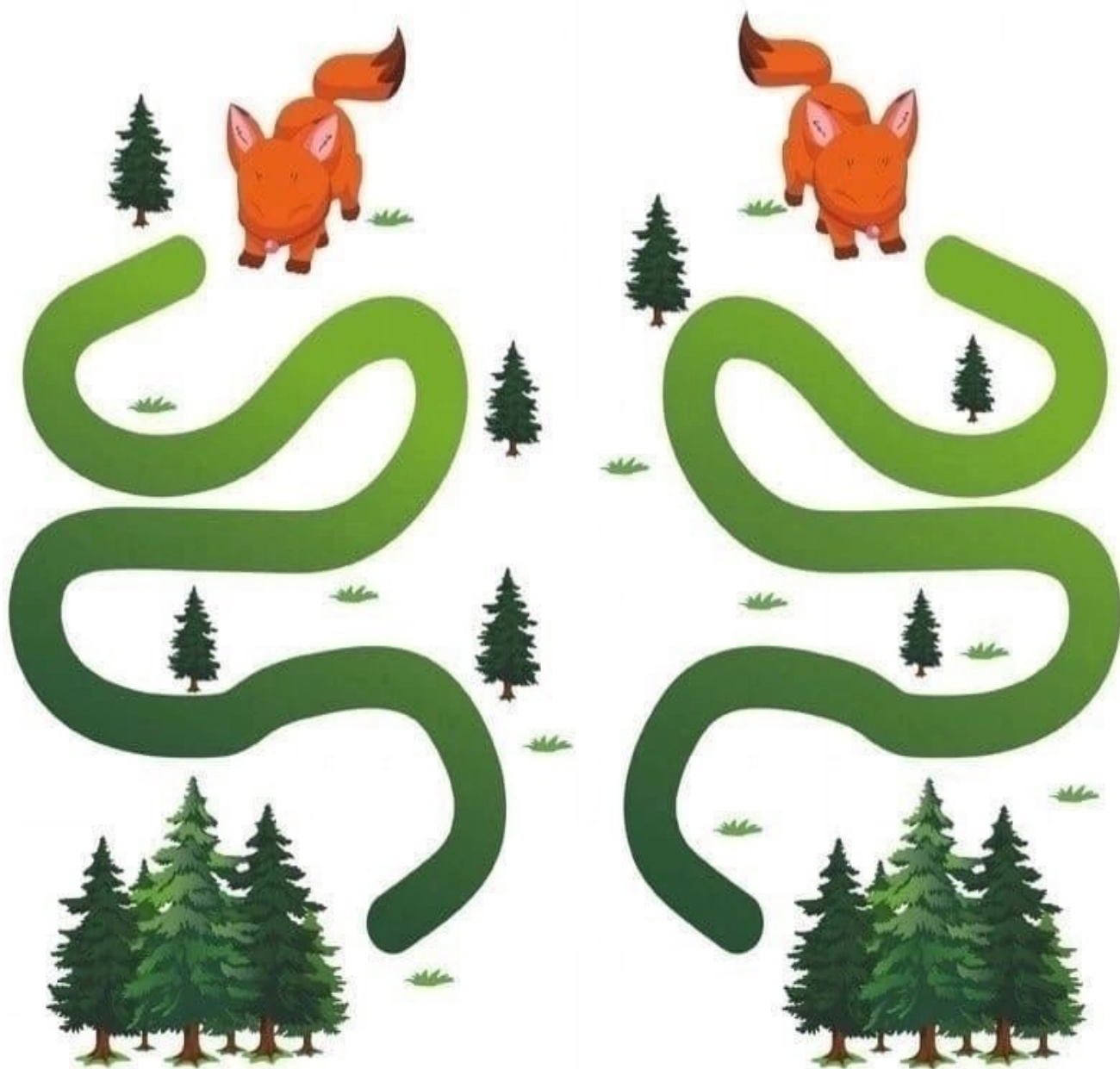




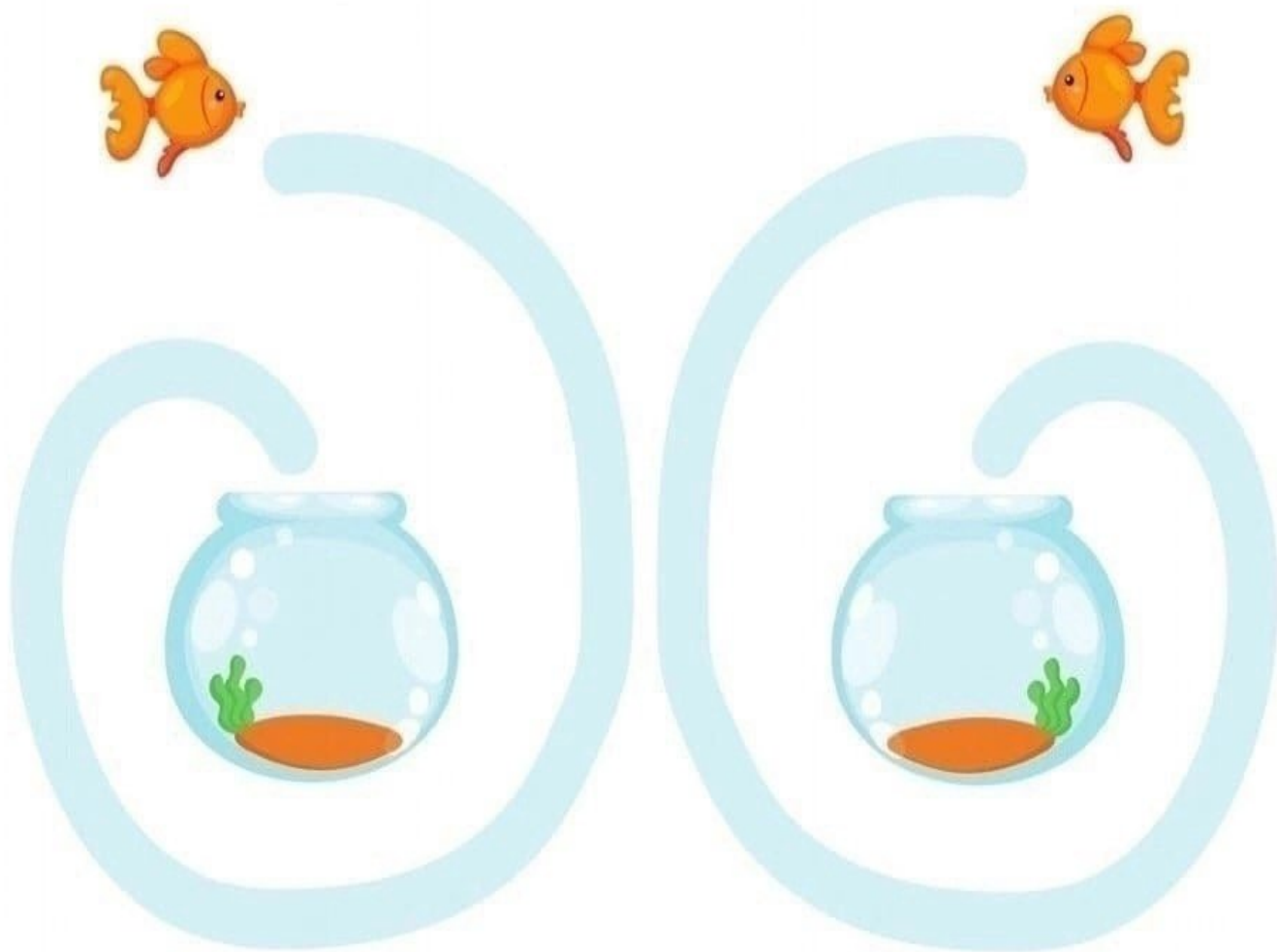
ПОМОГИ МАМАМ-КОШКАМ НАЙТИ СВОИХ КОТЯТ



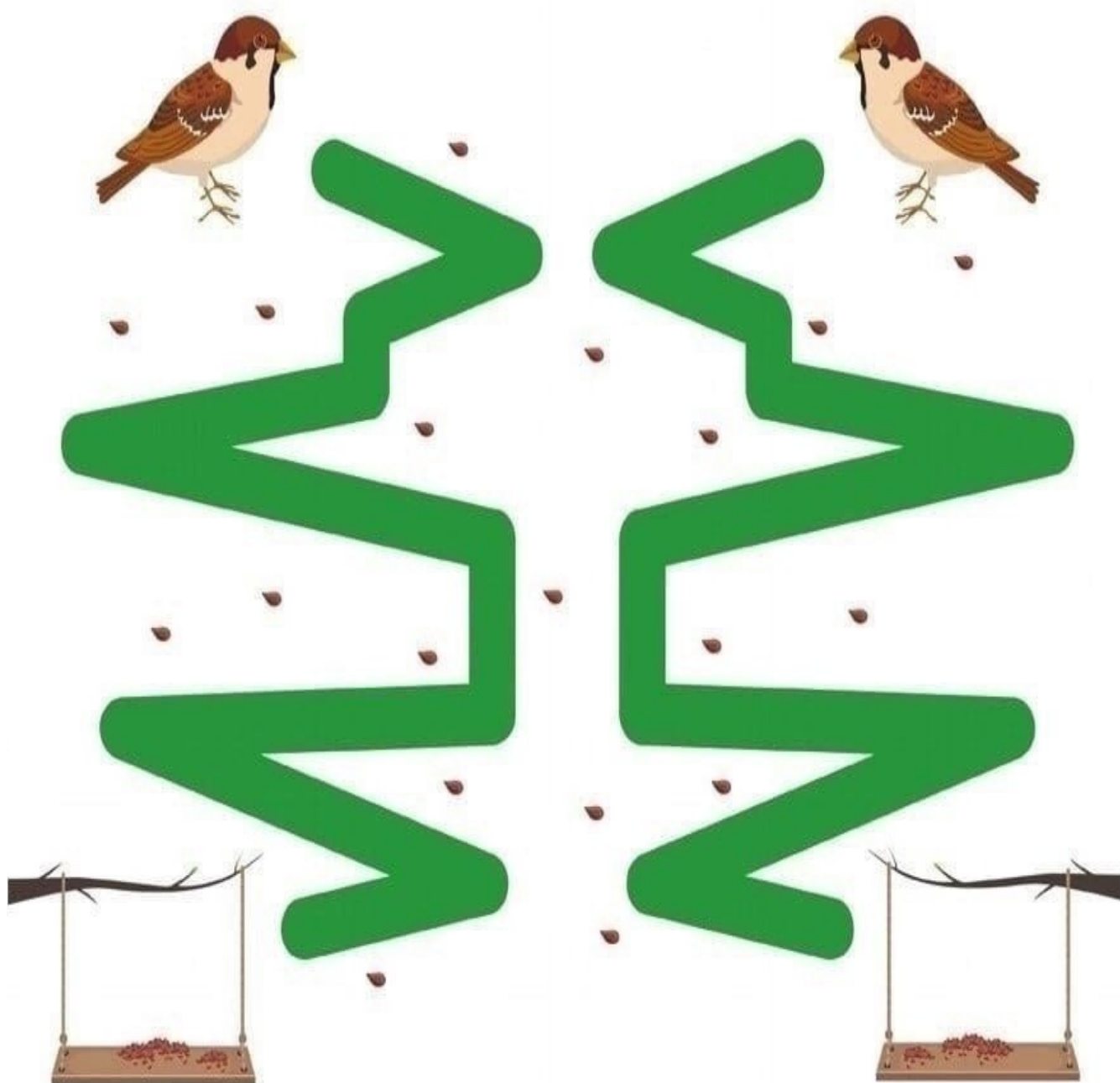
ПОМОГИ ЛИСЯТАМ ДОЙТИ ДО ЛЕСА



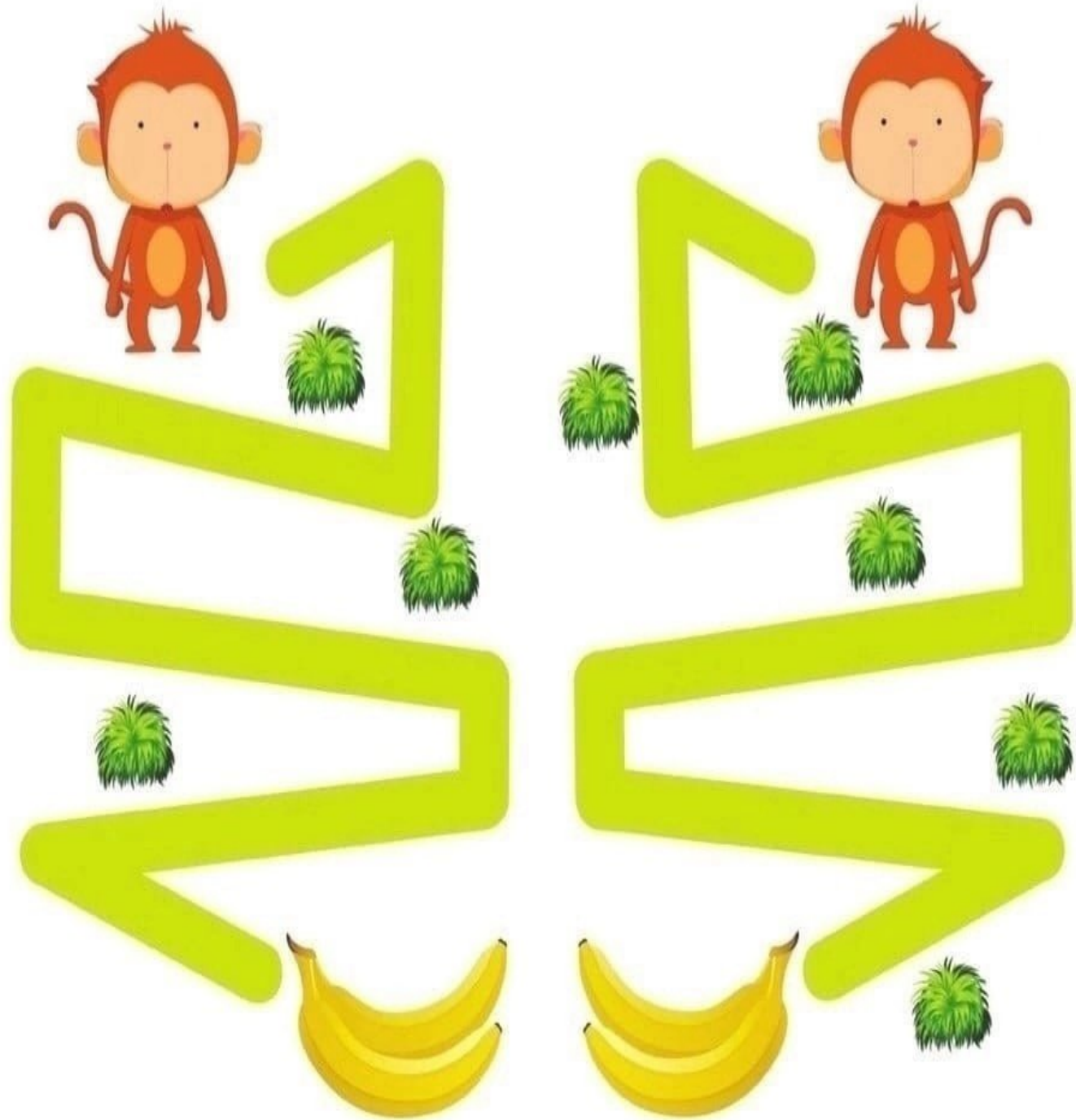
РЫБКАМ НЕОБХОДИМО ПОПАСТЬ В АКВАРИУМ



ВОРОБУШКИ ГОЛОДНЫ. ПРОВЕДИ ИХ ДО КОРМУШЕК



УГОСТИ ОБЕЗЬЯНКУ БАНАНОМ



«Графическое задание»

X	—	/	X	—	/			X
•	/		•	/				•
/	+	\	•	/	+	\	•	/
—	—		•	—	—		•	—
+	X	+	X					+
			\				\	
•	•	\	\	•	•	\	\	•
/	\	/	\					/
X	—	•	X	—	•			X

○	+	•	○	+	•			
/	\	•	/	\	•			
\	○	/	○					
/	•	X	/	•	X			
X	—	•	○	X	—	•		○
○	/	/	○	/	/	•	/	
+	+	•	/	+	+	•		
•		•						
—	—	/						

○	\	•	○	\	•			○
	X	X		X	X			
•	•	•	+	•	•	•	+	•
—	/	/		—	/	/		—
	—		—					
X		○	X		○			X
•	○	+						•
/	\	•	—	\	/	•	—	/
+	/	○	○	+	/	○	○	+

+	•	•	+	•	•			
+	+	+	•	+	+	+	•	
•	•	+	+	•	•	+	+	
+	•	+	+	•	+			
•	+	+	•	+	+			
•	•	•	+	•	•	•	+	
+	—	•	+	—	•			
	—	+		—	+			
—	•	•		—	•	•		

