

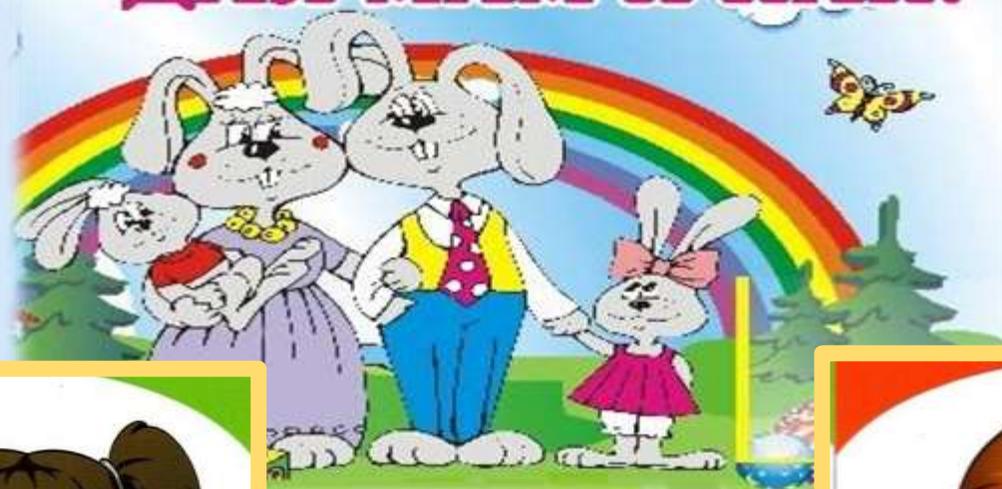
# Игровая нейрогимнастика



# «Умные движения»

Методическое пособие

**ДЛЯ МАМ И ПАП!**



Составитель:  
Шушина Л.А.  
учитель-дефектолог  
Овчинникова М.А.  
учитель-логопед



Мозг человека состоит из двух половинок – левого и правого полушария. Каждое полушарие выполняет свои функции. Но для того, чтобы успешно справляться с разными учебными и повседневными задачами нам необходимо, чтобы наши половинки мозга работали слаженно и сообща.

Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина трудностей в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Упражнения нейрогимнастики помогают наладить межполушарное взаимодействие, а кроме этого прекрасно развивают концентрацию и устойчивость внимания, память, улучшают общую интеллектуальную активность мозга.

Дети начинают легче справляться с нагрузкой, быстрее усваивают навыки чтения и письма.

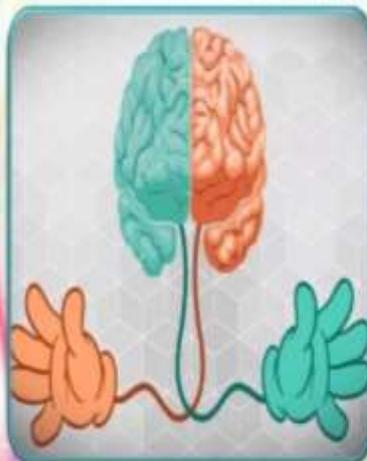
Данное пособие создано в помощь педагогам и родителям. С помощью его можно провести полноценный комплекс упражнений нейрогимнастики с детьми, тем самым принеся огромную пользу для их интеллектуального развития.

Успеха в работе!



*«Развитие функций обеих рук и связанное с этим формирование речевых «центров» в обоих полушариях даёт человеку преимущество в интеллектуальном развитии»*

*И.П. Павлов*



# НЕЙРОГИМНАСТИКА



Есть нейропсихологический подход с применением дыхательных, глазодвигательных упражнений, упражнений по сенсорной интеграции, различных двигательных упражнений.

**Но для этого необходим оборудованный зал с большим набором инвентаря (маты, мягкий пол, качели, большие мячи, балансиры и другое оборудование)**

Нейрогимнастика предназначена для педагогов и родителей и использования имеющегося **в обычном кабинете, квартире** оснащения, на обычных занятиях и домашних играх.



# НЕЙРОГИМНАСТИКА



## Для чего необходимо межполушарное взаимодействие?

Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нейрогимнастика — это специальные ассиметричные двигательные упражнения,

которые выполняют двумя руками

с целью включения в работу обоих полушарий мозга и развитию межполушарного взаимодействия

Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга — частая причина трудностей в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста, т.к. не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых выполняет специфические функции.

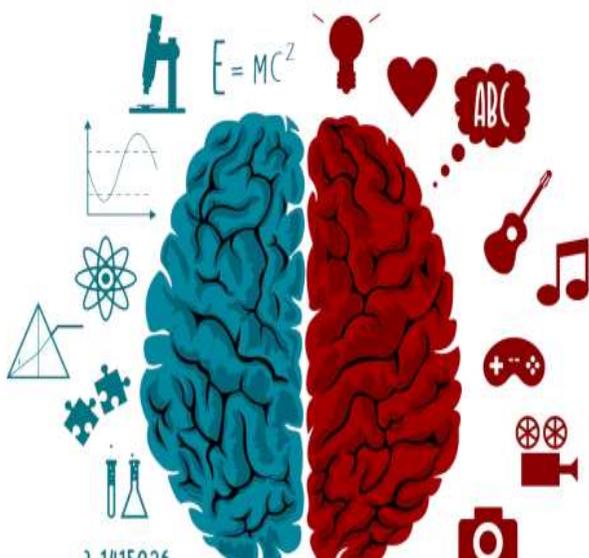
# НЕЙРОГИМНАСТИКА

## Главный принцип игровой нейрогимнастики



Постоянно изменять  
и усложнять  
простые шаблонные  
действия, т. е.  
давать мозгу  
возможность решать  
новые,  
непривычные для  
него задачи.

Обмен информацией между полушариями – это один из центральных процессов в обучении, который происходит при развитии любого нового навыка, при изучении любой новой информации.



Это способствует  
развитию новых  
нейронных связей

# Польза упражнений нейрогимнастики :

1. Для развития мелкой моторики, когнитивных способностей и стимулированию речи.

2. Для повышения общей активности и работоспособности мозга: развития концентрации внимания, памяти, гибкости мышления.

3. Взрослым и пожилым людям для профилактики возрастных ухудшений памяти и внимания, для реабилитации после инфарктов и инсультов.

4. Для повышения эффективности работы мозга и продуктивности познавательных способностей



## ДОШКОЛЬНИКИ

- ✓ Активизация центров мозга, отвечающих за моторику и речь.
- ✓ Развитие у ребёнка умения выполнять произвольные действия, управлять своим вниманием.
- ✓ Подготовка ребёнка к школе. Гимнастика готовит мозг к успешному овладению чтением, письмом, счетом, воспитывает волю ребенка, повышает его познавательную активность, стимулирует развитие памяти, внимания, мышления, пространственной сферы.
- ✓ Улучшение мозгового кровообращения, повышение работоспособности, интеллектуальной выносливости, развитие межполушарного взаимодействия.

## Противопоказания:

Эпилепсия и эпилептический статус у взрослых и детей; Не выполнять перед сном.

## РЕКОМЕНДАЦИИ.

1. Данное пособие создано для проведения комплекса упражнений нейрогимнастики у детей. Можно использовать как самостоятельное пособие, а также выполнять упражнения в дополнение к обычным занятиям.
2. Все упражнения в занятиях представлены в игровом формате, чтобы ребенок с удовольствием и интересом выполнял задания. Не оценивайте и не сравнивайте его с другими детьми. Старайтесь показать динамику его собственных результатов.
3. Оптимальная продолжительность прохождения комплекса составляет 12-15 минут. Это короткая, но интенсивная нагрузка на мозг.
4. Обязательно радуйтесь результатам ребенка, ему важно слышать от вас позитивную обратную связь.
5. Занимайтесь не реже, чем 2-3 раза в неделю. Все задания разбиты по занятиям. В каждом занятии есть упражнения в 6 направлениях нейрогимнастики: разминка, кистевая нейрогимнастика, нейрогимнастика с предметом, нейрогимнастика на уровне тела, рисование в воздухе и нейропропись.
6. Если ребенку трудно выполнить задание, обязательно помогите ему.

НЕЙРОГИМНАСТИКА



# Структура занятия.



1.  
Разминка,  
разогревающие  
упражнения

2.  
Кистевая  
нейрогимнастика

3.  
Нейрогимнастика  
с предметом

4.  
Нейрогимнастика  
на уровне тела

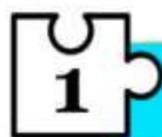
5.  
НГ рисование  
в воздухе

6. НГ рисование  
на бумаге

# Структура занятий.

№	Название блока	Для чего нужен
1.	<b>Разминка, разогревающие упражнения</b>	Необходим, чтобы привести в тонус руки, разогреть связки, мышцы, суставы, улучшить кровотоков в пальцах, настроиться на выполнение основных упражнений
2.	<b>Кистевая нейрогимнастика</b>	Для того, чтобы включить внимание и остальные интеллектуальные способности в работу, развить межполушарное взаимодействие, мелкую моторику и речь.
3.	<b>Нейрогимнастика с предметом</b>	<b>Задача упражнений данной группы – также активизировать внимание, память, развить межполушарное взаимодействие, пространственную координацию, разнообразить упражнения кистевой нейрогимнастики использованием интересных предметов, задействовать формирование нейронных связей, которые не вовлекались при кистевой нейрогимнастике.</b>
4.	<b>Упражнения нейрогимнастика на уровне тела</b>	Данный блок помогает разнообразить упражнение нейрогимнастики, включить крупную моторику, баланс, пространственную ориентацию, внимание и межполушарное взаимодействие.
5.	<b>Упражнение нейрогимнастика с рисованием в воздухе</b>	Цель этих упражнений – включение крупной моторики, образного мышления и воображения, внесение разнообразия и динамики в занятие, образование новых нейронных связей за счет нестандартных действий.
6.	<b>Нейрогимнастика с рисованием на бумаге</b>	Упражнения включают в работу мелкую графомоторику, пространственную ориентацию на листе, концентрацию внимания, усидчивость и межполушарное взаимодействие.

# 1 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Ритуал»

**Игровая инструкция:** Мы пришли с прогулки и наши руки очень сильно замёрзли. Давай их согреем! Встряхни их очень сильно, чтобы все снежинки улетели прочь. А теперь давай разотрём ладошки так, чтобы почувствовать жар между ними. И последнее, что нам нужно сделать – это умыть ладошки. Погладь ладошки по тыльной стороне, как будто моешь их.

**Описание упражнения:** Сильно встряхиваем ладонями, чтобы кровь прилила к кончикам пальцев. После этого сильно растираем ладони, чтобы почувствовать жар между ними. Далее растираем ладони с тыльной стороны как будто умываем их. Выполняем 1-1,5 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Солнышко и тучка»

**Игровая инструкция:** Давай выглянем в окошко и узнаем солнечно ли на небе или облачно. Покажи на одной руке раскрытую ладонь – это будет солнце. А вторую руку сожми в кулак – это будет тучка. А теперь попробуй поменять жесты на руках местами, делай это так быстро, как только сможешь.

**Описание упражнения:** Показываем раскрытую ладонь (жест «пять») на одной руке и сжимаем кулак на второй руке. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через хлопок (показываем жесты, делаем хлопок, меняем жесты на руках).

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через хлопок и говорим скороговорку «Смотрит солнышко в окошко, мы захлопаем в ладоши» на выдохе как можно больше раз.



### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Пельмешки»

**Игровая инструкция:** Ты проголодался и решил слепить себе пельмешек. Для них нам нужно раскатать маленькие лепёшки теста. Но ты очень торопишься, поэтому раскатываешь тесто двумя руками.

**Описание упражнения:** Берём 2 разных мяча. Одной рукой катаем по столу вверх-вниз. Второй вниз-вверх. Потом усложняем задачу. Одной рукой катаем мячи вниз-вверх, второй рукой вправо-влево. Потом движения на руках меняем местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Водолаз»

**Игровая инструкция:** А теперь давай поиграем в водолаза. Представь, что ты надеваешь акваланг для глубоководного погружения. Одной рукой закрой нос, а второй глаза, как будто надеваешь маску. А теперь жёсты меняй местами.

**Описание упражнения:** Одной рукой зажимаем нос, а раскрытой ладонью второй руки прикрываем глаза. Меняем жёсты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жёсты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жёсты на руках через перекрещивание рук на груди (показываем жёсты, прижимаем перекрещенные руки к груди, меняем жёсты на руках местами).

**3 уровень сложности.** Меняем жёсты на руках через перекрещивание и считаем от 30 в обратном порядке (считаем сколько кислорода в нашем баллоне осталось).

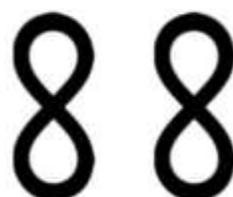


## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Восьмёрки»

**Игровая инструкция:** О делах по хозяйству тоже не надо забывать. Сегодня нужно помыть окна. Две руки для двух окон. Так гораздо быстрее и веселее. Протри окна, рисуя восьмёрку каждой рукой. Прижимай тряпочку сначала большими пальцами, потом указательными и мизинцами.

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой восьмёрки одновременно сначала большими пальцами, потом указательными и мизинцами.

Рисуем сначала обе восьмёрки вертикально, а потом горизонтально, как знак бесконечности. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричный рисунок. Обведи»

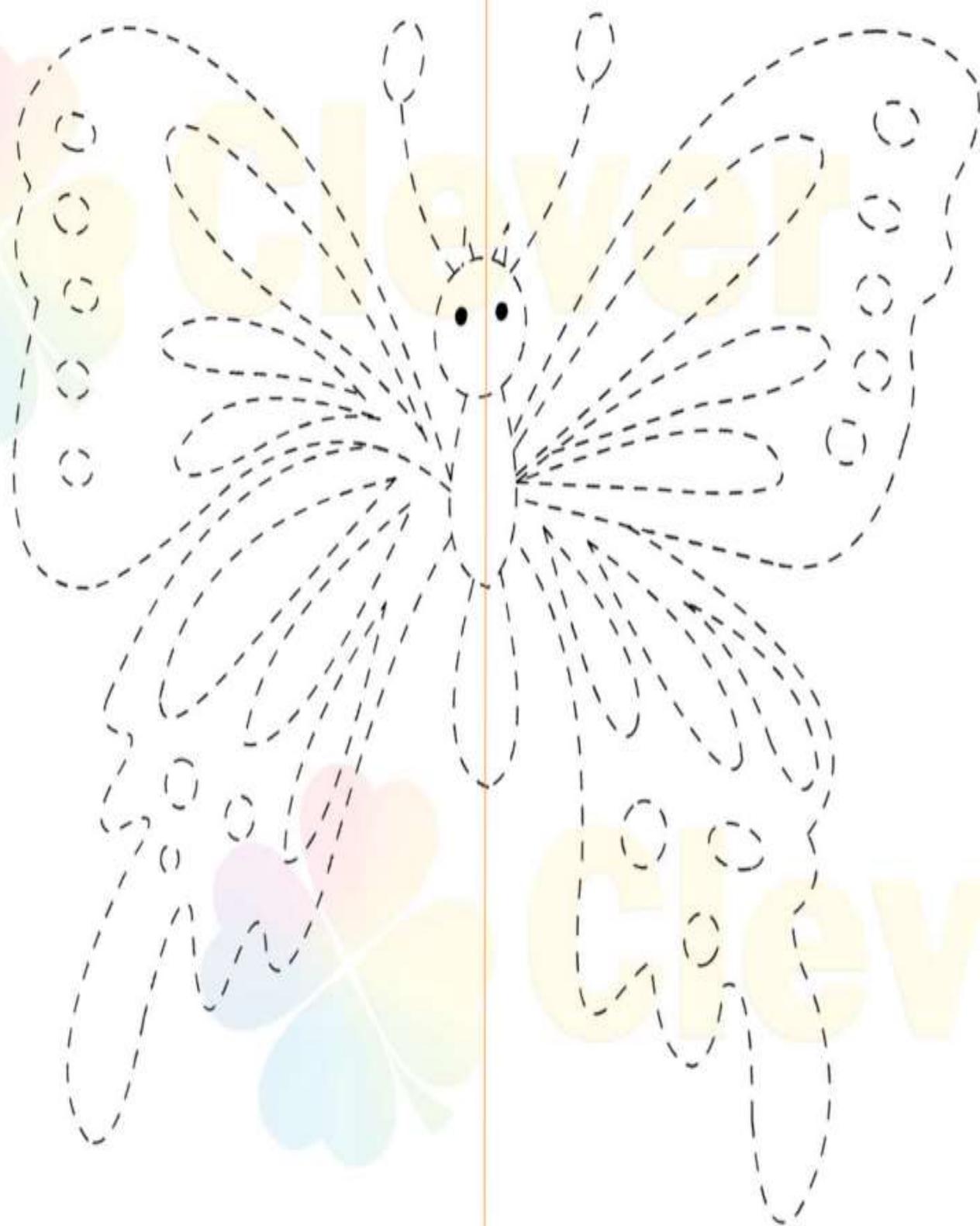
**Игровая инструкция:** После такого напряжённого дня можно отдохнуть и порисовать. Возьми два цветных карандаша или фломастера. Обведи бабочку одновременно двумя руками. Переверни страницу и выполни упражнение.

**Описание упражнения:** Обводим симметричный рисунок одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно.

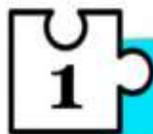


Левая рука

Правая рука



# 2 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Лёд, воздух, вода»

**Игровая инструкция:** Вода – это такое интересное вещество. Оно может быть твёрдое, жидкое и газообразное. Давай покажем все три состояния воды. Сильно сожми руки в кулаках, потом выпрями и сильно вытяни пальцы, а затем расслабь «волной». Повтори 20 раз как можно быстрее.

**Описание упражнения:** Сильно сжимаем обе руки в кулаки, вторым движением - выпрямляем и тянем пальцы, а затем расслабляем кисти и делаем пальцами волну. Выполняем цикл несколько раз 1-1,5 минуты. С каждым разом стараюсь увеличить темп.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Яблоко и лимон»

**Игровая инструкция:** Очень полезно есть фрукты, в них много витаминов. Давай пополним наши витаминные запасы с помощью яблока и лимона. Сожми все пальцы на одной руке в кулак, кроме большого, а на второй руке большой палец зажми в кулаке. Меняй жесты на руках местами и усложняй упражнение.

**Описание упражнения:** Показываем кулак с оттопыренным большим пальцем (жест «здорово») на одной руке, а на второй руке сжимаем кулак и прячем в него большой палец. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через вращение рук вокруг друг друга

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через вращение и называем все фрукты без остановки как можно быстрее.

3

### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Жернова»

**Игровая инструкция:** Представь, что у тебя в руках не мячик, а зёрнышко, которое нужно размолоть руками. Положи мяч на тыльную сторону ладони и прижми сверху второй рукой. Постарайся вращать мяч вокруг ладони не уронив его.

**Описание упражнения:** Берём 1 мяч. Кладём его на тыльную сторону одной из ладоней и сверху прижимаем другой ладонью. Крутим мяч вокруг ладоней сначала от себя, а потом к себе. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



4

### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Уборка»

**Игровая инструкция:** Домашние обязанности сегодня тоже никто не отменял. Задачи на сегодня - это протереть пыль и приготовить отбивные. Попробуй сделать это одновременно. Ведь гости уже скоро придут. Одной рукой делай движения как будто протираешь пыль, а второй рукой, сжатой в кулаке, стучишь молоточком.

**Описание упражнения:** Одной рукой с раскрытой ладонью гладим в воздухе, а вторую руку сжимаем в кулаке и как будто стучим. Меняем жесты на руках местами раз в 10 секунд. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, балансируя на правой ноге.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, балансируем на правой ноге и называем все слова на букву А без остановки.



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Воздушный художник»

**Игровая инструкция:** Ты решил освоить новый метод рисования и стать воздушным художником. Это художники, которые рисуют картины в воздухе. Каждая рука рисует свою половинку рисунка. Нарисуй таким образом сердце, солнце, цветок, дерево, дом, человечка.

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой разные рисунки: сердце, солнце, цветок, дерево, дом, человечка. Каждая рука рисует свою половину рисунка. Можно использовать для рисования разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричный рисунок. Заштрихуй»

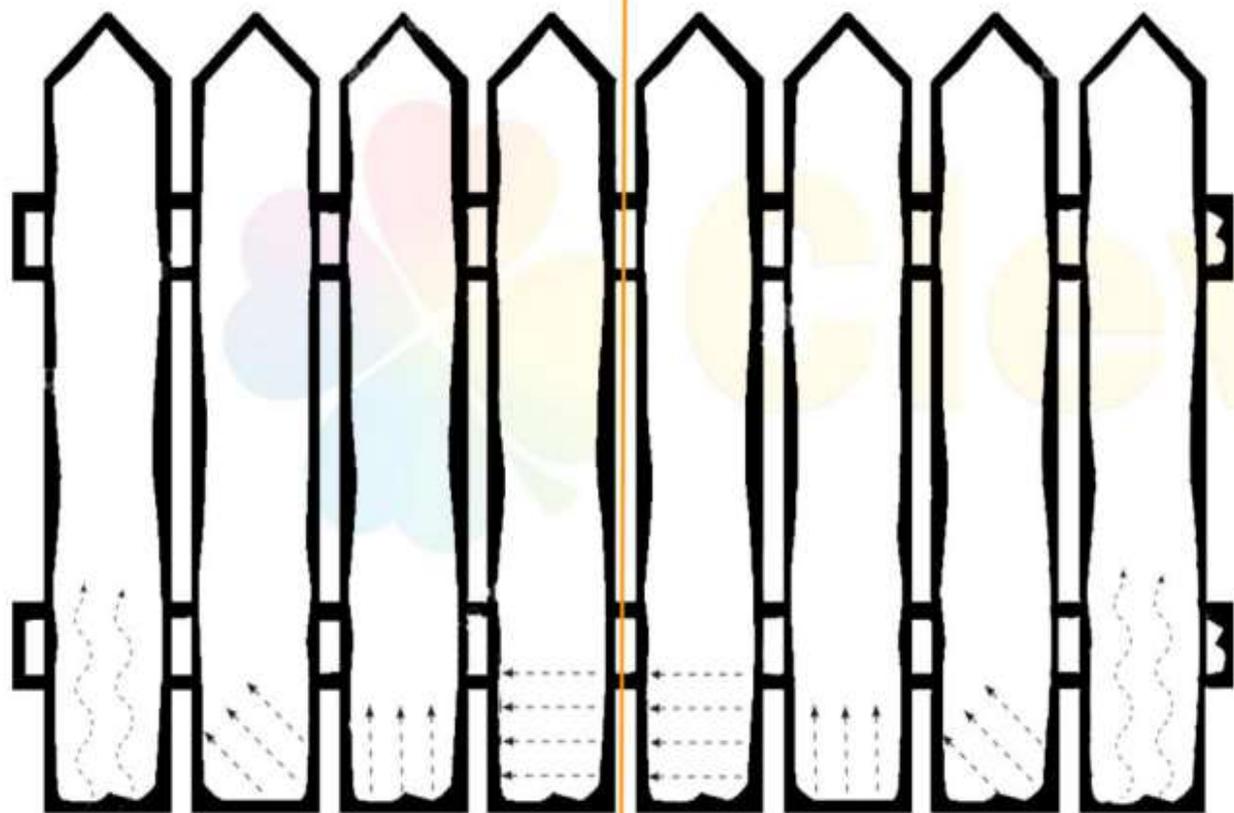
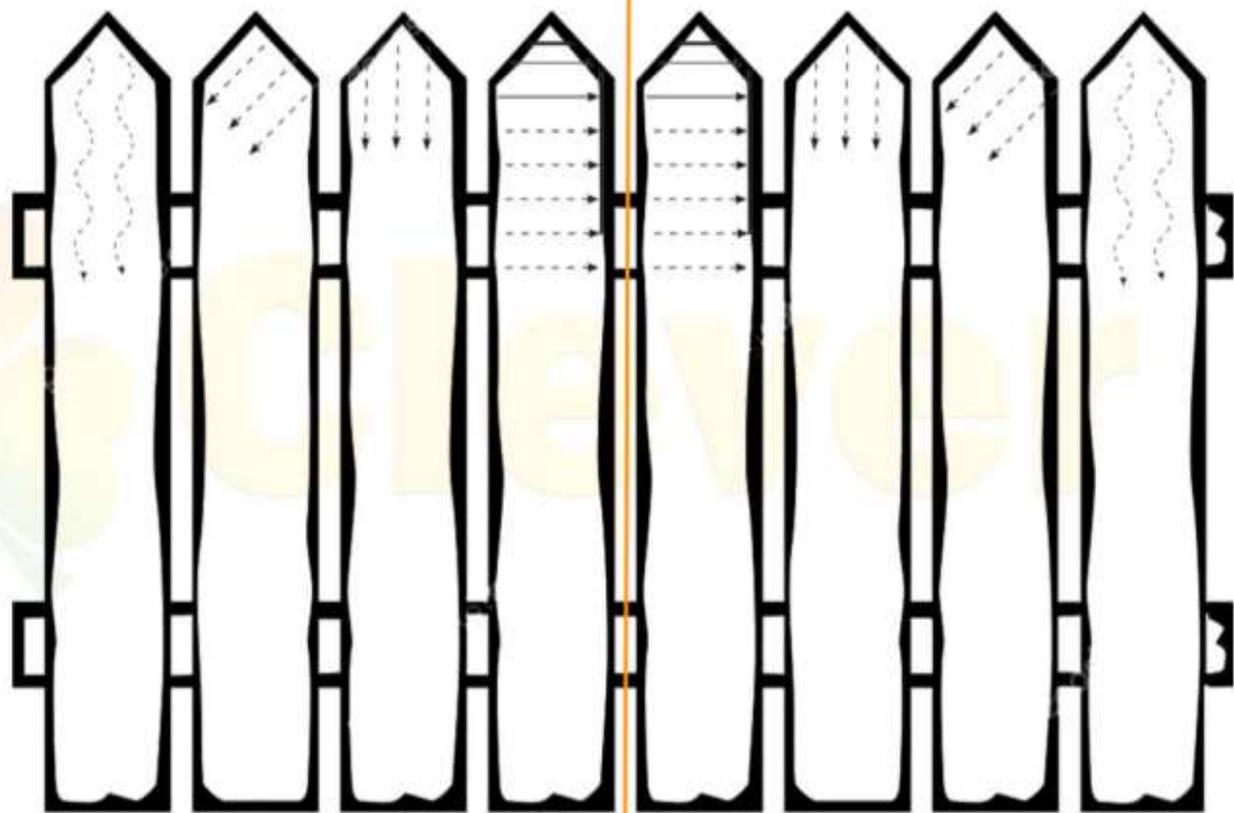
**Игровая инструкция:** Во дворе стоит забор, который нужно покрасить. Но красить в один цвет очень скучно. Пусть забор будет с разноцветным узором! Возьми разноцветные карандаши или фломастеры в обе руки и, начиная от центра, заштрихуй доски забора нужным узором.

**Описание упражнения:** Штрихуем симметричный рисунок одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно двумя руками.

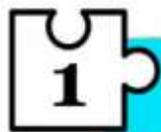


Левая рука

Правая рука



# 3 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Чумазные пальцы»

**Игровая инструкция:** Ох, какие же чумазные пальцы стали после починки велосипеда. Надо их оттереть от смазки и грязи. Ототри грязь с каждой фаланги пальца. Грязь очень въедливая, поэтому тереть надо очень сильно.

**Описание упражнения:** Растираем каждую фалангу пальцев, начиная с мизинца. Растираем ладонь и основание каждого пальца сначала на одной руке, а потом на второй. Выполняем 1-1,5 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Салют»

**Игровая инструкция:** Сегодня праздник и на улице пускают салют. Давай запустим салют дома? Для этого нам нужны только две твоих ладони. Одной рукой покажи жест «пять», а пальцы второй руки собери в щепотку. А теперь меняй жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** Показываем раскрытую ладонь (жест «пять») на одной руке и собираем пальцы в щепотку на второй руке. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.

**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через хлопок двумя руками по столу или коленям (показываем жесты, хлопаем по столу или коленям, меняем жесты на руках).

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через хлопок по столу или коленям и говорим скороговорку «Разноцветный салют празднично засверкал» на выдохе как можно больше раз.



**3**

### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Метеорит»

**Игровая инструкция:** Да, салют – это ярко и красиво, но метеорит тоже интересно. Давай устроим дома ещё и падение метеоритов. Возьми в руку мячик, подними над головой и отпусти. Второй рукой поймай мячик снизу, как будто ловишь метеорит, который вот-вот коснётся земли. После каждого падения мяча меняй руку.

**Описание упражнения:** Берём в одну руку мяч и бросаем его сверху. Второй рукой мяч подхватываем снизу. Кидаем мяч сверху то правой, то левой рукой. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала разводим руки не широко, потом всё шире и шире.

**4**

### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Чай или кофе»

**Игровая инструкция:** После таких интересных игр можно передохнуть и выпить чая. Или может быть кофе? Что же лучше? Можно заварить и то, и другое, а потом определиться. Указательным пальцем одной руки как ложечкой размешиваем кофе в стакане, а второй рукой держим пакетик с чаем и макаем его в стакан. Периодически меняем жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** Указательным пальцем одной руки крутим по часовой стрелке как будто размешиваем кофе. А второй рукой делаем движение вверх-вниз, как будто макаем чайный пакетик в кружку. Меняем местами жесты на руках раз в 10 секунд. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках и смотрим глазами вправо-влево, не поворачивая головы.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, смотрим вправо-влево и считаем от 15 до 65 только нечётными (как будто считаем сколько времени завариваем напитки).



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Два воздушных художника»

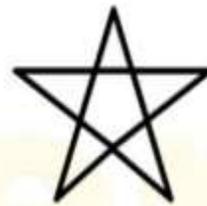
**Игровая инструкция:** Твои руки поссорились, каждая захотела стать воздушным художником и рисовать свои картины. Нарисуй в воздухе одновременно 2 сердечка, 2 звезды, 2 цветка и 2 человечка. Каждая рука рисует свою картинку.

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой сердечки, звёзды, цветы, человечков. Можно использовать для рисования разноимённые пальцы. Каждая рука рисует свой рисунок. Обводим рисунок несколько раз, потом меняем палец и рисунок. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

левая рука



правая рука



## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПСИ «Симметричный рисунок. Раскрась»

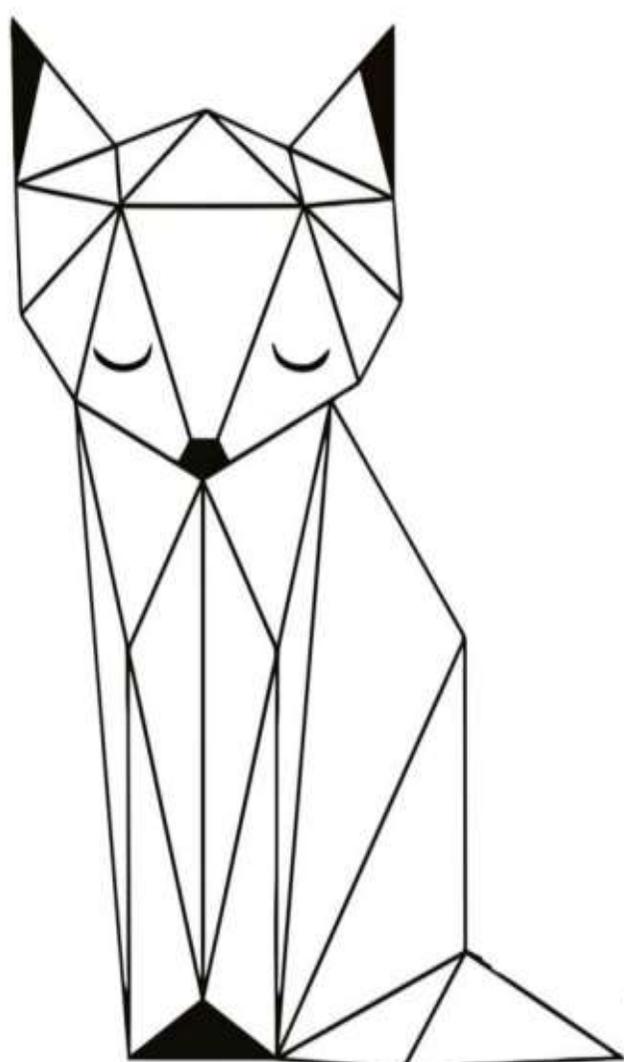
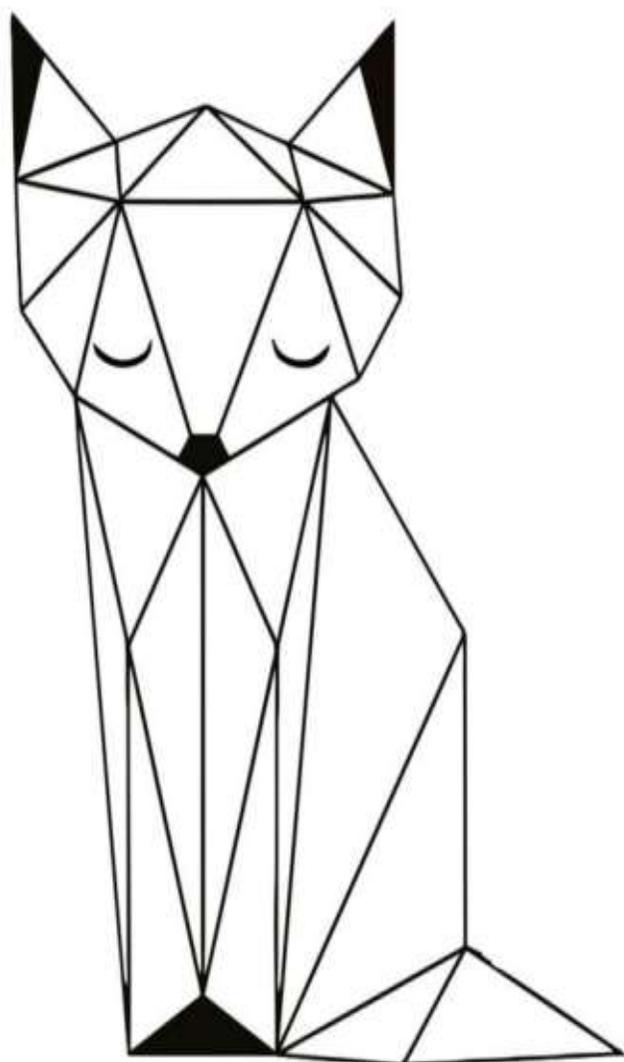
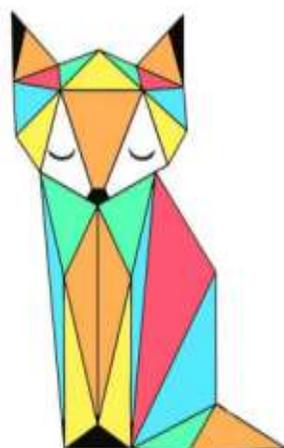
**Игровая инструкция:** Твои руки так и не хотят мириться и решили даже раскрашивать отдельно друг от друга. Возьми цветные карандаши или фломастеры и раскрась картинку по образцу.

**Описание упражнения:** Раскрашиваем симметричный рисунок одновременно двумя руками по образцу. Раскрашивание должно идти без остановки обеими руками.

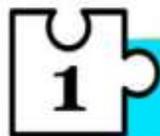


Левая рука

Правая рука



# 4 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Замок»

**Игровая инструкция:** Чтобы запереть дверь нужен крепкий замок. Сцепи руки крепко в замок так, чтобы большой палец правой руки оказался сверху. А теперь открой замок и смести руки на один палец так, чтобы сверху оказался большой палец левой руки. Открывай и закрывай замок так, чтобы каждый раз сверху оказывался разный палец.

**Описание упражнения:** Соединяем пальцы рук в замок. Большой палец правой руки сверху, смещаем руки, чтобы попеременно то правый, то левый большой палец оказывались сверху. Можно ещё больше усложнить, продолжив смещение пальцев на один от указательного к мизинцам. Выполняем 1-1,5 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Зайчик в лесу»

**Игровая инструкция:** Зайчик решил прогуляться по лесу, пойдём вместе с ним? На одной руке покажи 2 пальца (указательный и средний) – это будет зайчик. А на второй руке 4 пальца – это лес. Чтобы зайчик гулял по лесу, меняй жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** На одной руке показываем 2 пальца (указательный и средний). А на второй руке 4 пальца. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через жест «замок» (показываем жесты, делаем «замок», меняем жесты на руках).

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через жест «замок» и смотрим влево-вправо на жест «лес».

## 3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ  
С ПРЕДМЕТОМ «Антигравитация»

**Игровая инструкция:** В космосе очень интересно, в нём нет гравитации – притяжения земли. Вот и твой мячик тоже подумал, что он в космосе и решил, что будет летать вверх, а не вниз. Возьми мячик в одну руку и подбрось его вверх. Второй рукой поймай его сверху. Потом поменяй руки.

**Описание упражнения:** Берём в одну руку мяч и бросаем его снизу-вверх. Второй рукой мяч подхватываем сверху. Кидаем мяч снизу то правой, то левой рукой. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала разводим руки не широко, потом всё шире и шире. местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



## 4

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ  
НА УРОВНЕ ТЕЛА «Уставший водовоз»

**Игровая инструкция:** А теперь давай поиграем в водовоза. Его работа очень тяжела. Он возит воду из-под водопада и очень устаёт. Одной рукой обмахивайся как будто веером, а второй рукой проводи по лбу, вытирая пот. А потом жёсты меняй местами.

**Описание упражнения:** Одной рукой машем на себя как веером, а второй рукой проводим по лбу как будто вытираем с него пот. Меняем жёсты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жёсты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жёсты на руках через встряхивание двух рук (показываем жёсты, встряхиваем обеими руками, меняем жёсты на руках местами).

**3 уровень сложности.** Меняем жёсты на руках через встряхивание рук и говорим скороговорку: «Водовоз вёз воду из-под водопада» на выдохе максимальное количество раз.



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Треугольник и квадрат»

**Игровая инструкция:** Твои руки сегодня решили нарисовать ёлочку (треугольник) и домик (квадрат). Рисуй обе фигуры одновременно обеими руками.

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой треугольник одной рукой и квадрат другой рукой. Периодически необходимо фигуры менять местами. Для усложнения можно использовать разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричный рисунок. Нарисуй»

**Игровая инструкция:** В воздухе рисовать домик мы потренировались. Давай теперь нарисуем его на бумаге. Возьми два цветных карандаша или фломастера. Нарисуй картинку домика и ёлочки по образцу одновременно двумя руками.

**Описание упражнения:** Рисуем симметричный рисунок по образцу одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно двумя руками.

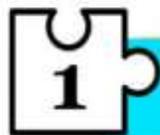


Левая рука

Правая рука



# 5 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Ступеньки»

**Игровая инструкция:** Давай разомнёмся и пробежимся по ступенькам. Большой палец каждой руки будем подниматься по лесенкам. Нажимай большим пальцем на все остальные пальцы сверху по очереди от указательного к мизинцу и в обратном порядке.

**Описание упражнения:** Нажимаем большим пальцем каждой руки на все остальные пальцы по очереди от указательного к мизинцу. Для усложнения можно двигаться одновременно в разных направлениях, нажимая на одной руке от указательного к мизинцу, а на второй руке от мизинца к указательному. Выполняем 1-1,5 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Зайчик и лиса»

**Игровая инструкция:** Зайчик снова решил прогуляться по лесу, но вдруг ему навстречу попала лиса. Покажи указательный и мизинец на одной руке, прижми остальные пальцы к ладони (зайчик). На второй руке покажи указательный и мизинец, остальные пальцы не прижимай к ладони, а вытяни (лиса). Чтобы лиса не поймала зайчика, меняй жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** На одной руке показываем жест зайчика, описанный выше. А на второй руке жест, изображающий лису. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через 2 хлопка (показываем жесты, делаем 2 хлопка и меняем жесты на руках).

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через 2 хлопка и повторяем таблицу умножения на 3.



### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Воздушный шар»

**Игровая инструкция:** Представь, что у тебя в руках не мячик, а воздушный шарик, который так и норовит улететь вверх, а тебе необходимо его поймать сверху. Подкинь мячик одной рукой и поймай его сверху второй рукой. Продолжай подкидывать и ловить всегда сверху.

**Описание упражнения:** Берём в одну руку мяч сверху, подкидываем его и ловим сверху второй рукой. Подбрасываем и ловим мяч то правой, то левой рукой. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом всё быстрее и быстрее.



### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Молодец!»

**Игровая инструкция:** Столько упражнений ты уже выполнил! Пора себя похвалить и погордиться собой. Погладь себя одной рукой по голове, а второй рукой хлопай по груди. Периодически меняй жесты местами.

**Описание упражнения:** Одной рукой гладим себя по голове, а второй рукой хлопаем по груди. Раз в 10 секунд меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через волну руками (показываем жесты, делаем волну соединёнными руками, меняем жесты на руках местами).

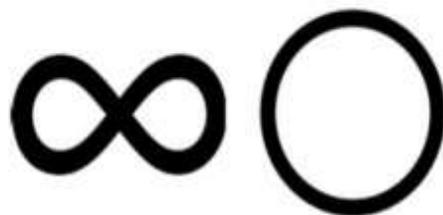
**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через волну и называем свои сильные стороны и умения без остановки.



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Бесконечность и круг»

**Игровая инструкция:** Какое сегодня красивое небо. Светит яркое солнце и иногда проносятся кудрявые облака. Давай их нарисуем в воздухе? Рисуи одновременно одной рукой круг (солнце), а второй рукой перевёрнутую цифру 8 (облака).

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой круг одной рукой и знак бесконечности другой рукой. Периодически необходимо фигуры менять местами. Для усложнения можно использовать разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричные знаки. Нарисуй»

**Игровая инструкция:** А сейчас тебе необходимо написать зашифрованное письмо тайными знаками. Начинай писать от центра и продвигайся к краям одновременно двумя руками.

**Описание упражнения:** А сейчас тебе необходимо написать зашифрованное письмо тайными знаками. Начинай писать от центра и продвигайся к краям одновременно двумя руками.



Левая рука

Правая рука

X X

O O

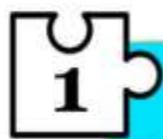
Δ Δ

□ □

+ +

\* \*

# 6 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Сороконожка»

**Игровая инструкция:** Сороконожка потеряла все свои сапожки. У неё осталась только одна пара сапог, и она может гулять только на двух своих ножках по очереди. Пройдись по столу пальцами по парам (большим и указательным, потом большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, указательным и средним, указательным и безымянным и т.д.)

**Описание упражнения:** Ходим по столу попарно разными пальцами на обеих руках. Для усложнения пара на одной руке может не совпадать с парой на второй руке. Выполняем 1-1,5 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Лось и волк»

**Игровая инструкция:** Лось пошёл в гости к своему другу волку, а волк пошёл на встречу лосю, они разминулись и никак не могут найти друг друга в лесу. Покажи указательный, мизинец и большой на одной руке (лось). На второй руке покажи ладонь горизонтально и подними большой палец вверх (волк). Покажи как лось и волк блуждают по лесу в поисках друг друга и не могут встретиться - меняй жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** На одной руке показываем жест «лось», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий волка. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках и топаем противоположной ногой от той руки, которая показывает жест «лось».

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, топаем и считаем от 56 в обратном порядке только чётными.

3

## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Конвейер»

**Игровая инструкция:** Ты пришёл на фабрику по изготовлению мячей и увидел, как работает конвейер. Повтори передвижения мяча по конвейеру.

**Описание упражнения:** Выполняем упражнение в паре, сидя друг напротив друга. Кладём мячи в одноимённые руки, после этого передаём мяч сначала в другую руку себе, потом в руку партнёру. Передаём по кругу. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее. Усложняем тем, что не перекладываем мяч из руки в руку, а перебрасываем.



4

## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Комары»

**Игровая инструкция:** Ты пошёл на озеро рыбачить. Но вдруг налетела целая стая комаров. Нужно их всех отогнать пока тебя не укусили. Одной рукой отмахивайся от комаров, а второй прихлопывай их на себе. Периодически меняй руки.

**Описание упражнения:** Одной рукой машем, а второй рукой хлопаем себя по телу в разных местах. Раз в 10 секунд меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках и балансируем на левой ноге.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, балансируем и говорим скороговорку: «Макару в карман комарик попал».



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Крестики-нолики»

**Игровая инструкция:** Крестики-нолики очень интересная игра. А если в неё играть в воздухе, она будет ещё интереснее! Одной рукой в воздухе рисуй крестик, а второй нолик. Делай это одновременно двумя руками и меняй руки.

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой крестик одной рукой и нолик другой рукой. Периодически необходимо знаки менять местами. Для усложнения можно использовать разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричные буквы/цифры. Напиши»

**Игровая инструкция:** Напиши своё имя и сколько тебе лет. Но не обычным способом, а интересным. Пиши буквы, которые есть в твоём имени одновременно обеими руками начиная от центра. Например, в первой строчке напиши параллельно двумя руками буквы М, вторую строчку с буквами И, третью с Ш, а четвёртую с буквами А. Получится имя – МИША. А под строчками с буквами напиши цифры, обозначающие твой возраст.

**Описание упражнения:** Пишем симметричные буквы и цифры одновременно двумя руками. Писать необходимо без остановки синхронно.



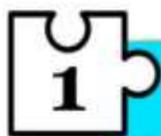
Левая рука

Правая рука

Clever

Clev

# 7 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Волна»

**Игровая инструкция:** Сегодня твои руки превратились в волны на море. Сначала пошли маленькие волны - сделай волну пальцами на каждой руке отдельно. Потом море стало волноваться больше - соедини кончики пальцев и сделай общую волну руками. А затем начался настоящий шторм - сцепи пальцы в замок и сделай волны быстрее и сильнее.

**Описание упражнения:** Делаем волны отдельно пальцами на руках, потом соприкоснувшись пальцами вместе двумя руками, а затем сцепив в замок. Делаем волны в одном и в другом направлении. Выполняем 1-1,5 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Слон и черепаха»

**Игровая инструкция:** Чтобы поиграть со слоном и черепахой не обязательно ехать в Африку. Сейчас твои руки превратятся в этих животных! Покажи большой палец и мизинец на одной руке (слон). На второй руке покажи кулак с оттопыренным в сторону большим пальцем (черепаха). Меняй жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** На одной руке показываем жест «слон», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий черепаху. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.

**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через щелчок пальцами (показываем жесты, делаем щелчок двумя руками и меняем жесты на руках).

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через щелчок и называем все слова на букву М.



3

## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Конвейер диагональ»

**Игровая инструкция:** Ты снова пришёл на фабрику по изготовлению мячей и увидел, что запустили новый конвейер. Но он работает плохо, давай поможем наладить его работу. Повтори передвижения мяча по конвейеру.

**Описание упражнения:** Выполняем упражнение в паре, сидя друг напротив друга. Кладём мячи в разноимённые руки, после этого передаём мяч сначала в другую руку себе, потом в руку партнёру по диагонали. Передаём мячи по кругу. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее. Усложняем тем, что не перекаладываем мяч из руки в руку, а перебрасываем.

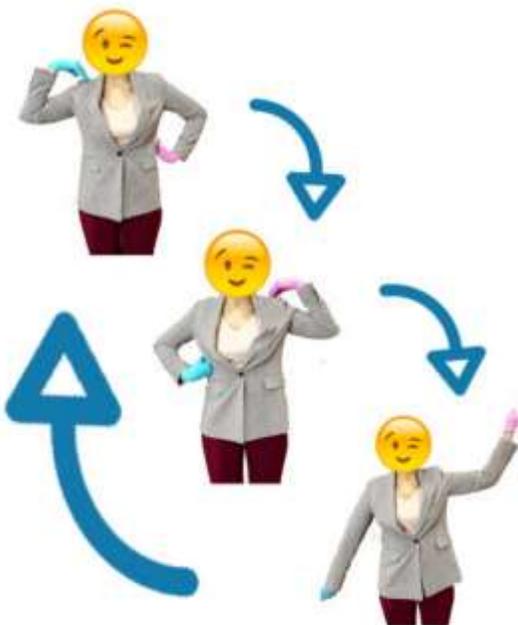


4

## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Фонарики»

**Игровая инструкция:** Вечером очень темно во дворе, давай развесим фонарики, чтобы стало светлее.

**Описание упражнения:** Правой рукой касаемся подмышки, а левой рукой плеча, меняем движение на руках местами, а потом выпрямляем руки в локтях и начинаем заново. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках и топаем левой ногой 1 раз, а правой 2 раза.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках и топаем левой ногой 1 раз, а правой 2 раза.



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Отражение»

**Игровая инструкция:** Около озера стоит ёлочка и очень красиво отражается в воде. Давай нарисуем в воздухе ёлочку (треугольник) и её отражение (перевернутый треугольник).

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой треугольник одной рукой и перевернутый треугольник другой рукой. Периодически необходимо фигуры менять местами. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



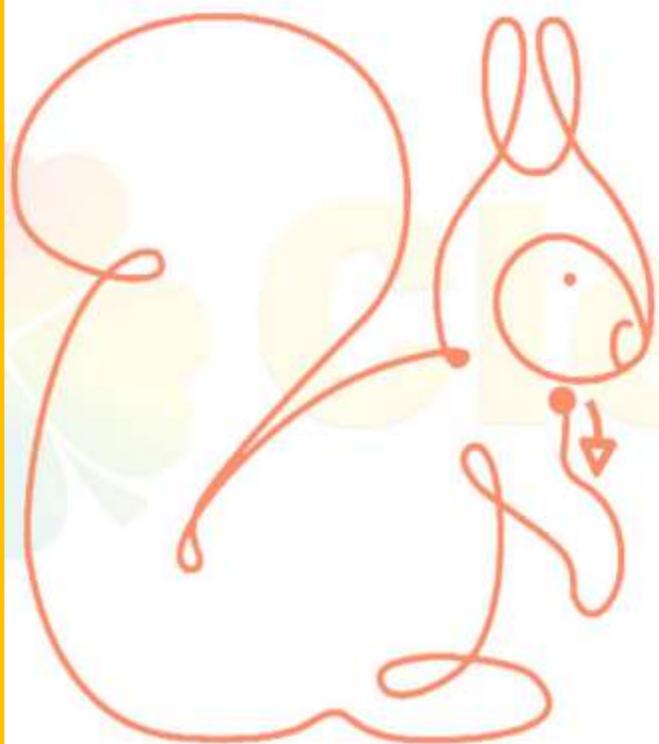
## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричный рисунок. Обведи»

**Игровая инструкция:** Если пройти от озера чуть дальше в лес, то можно увидеть дерево и белочку, которая живёт на нём. Возьми два цветных карандаша или фломастера. Обведи несколько раз белочку левой рукой, а дерево правой рукой одновременно и не отрывая карандаша от бумаги.

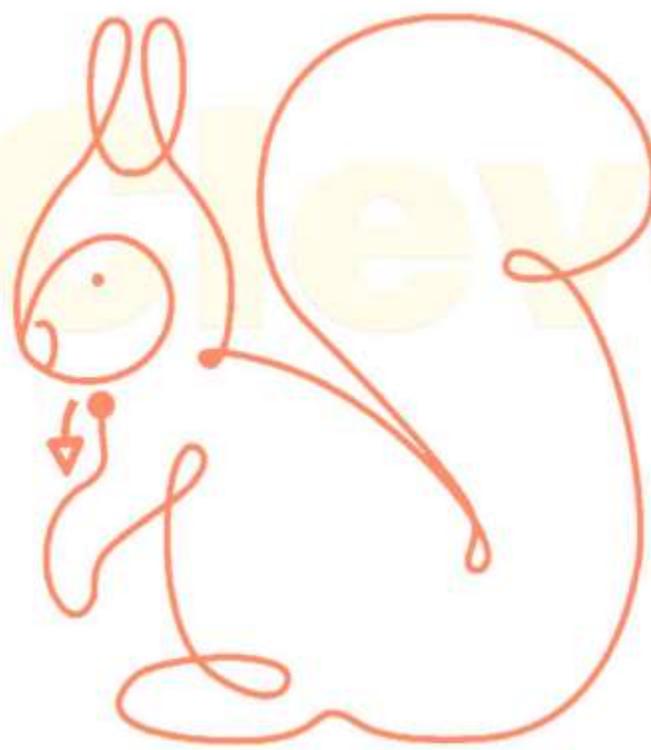
**Описание упражнения:** Обводим асимметричный рисунок двумя руками. Линии должны проводиться одновременно, без остановки и отрыва.



Левая рука



Правая рука



# 8 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Мяч - невидимка»

**Игровая инструкция:** У тебя появился особенный мячик. Он невидимый. Обхвати его крепко двумя руками, соединив кончики пальцев между собой. Сожми мячик – надави пальцами друг на друга, а потом сделай мячик очень маленьким – соедини пальцы вместе, расслабь. Повтори несколько раз. А потом поиграй с мячиком – отрывай пальцы друг от друга попарно.

**Описание упражнения:** Касаемся кончиками пальцев друг друга, как будто обхватываем невидимую сферу. Давим пальцами друг на друга, расслабляем. Для усложнения убираем пальцы из касания (убираем большие и указательные, большие и средние и т.д.). Выполняем 1-1,5 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Коза и ворота»

**Игровая инструкция:** Как хорошо в деревне! Свежий воздух, речка и много домашних животных. А вот и коза прибежала во двор. Прибежала и начала бодать ворота. Покажи указательный палец и мизинец на одной руке (коза). На второй руке покажи раскрытую ладонь с прижатыми пальцами (ворота). Меняй жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** На одной руке показываем жест козы, описанный выше. А на второй руке жест, изображающий ворота. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.

**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через соприкосновение «козы» к «воротам» (показываем жесты, делаем прикосновение и меняем жесты на руках).

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через прикосновение и называем всех домашних животных без остановки.



## 3

## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Жонглёр»

**Игровая инструкция:** Ты мечтаешь стать жонглёром, но для этого надо много тренироваться. Давай сегодня проведём тренировку с двумя мячами. Возьми два мяча в руки и одновременно подкидывай их в воздух и лови. Чем выше, тем сложнее. А ещё можно подкидывать и ловить перекрёстно.

**Описание упражнения:** Подкидываем одновременно по 1 мячу каждой рукой и ловим. Для усложнения можно подбросить и поймать перекрёстно или попробовать жонглировать. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее, а перебрасываем.



## 4

## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Умывание»

**Игровая инструкция:** Тренировка по жонглированию прошла успешно! Можно умыться и отдохнуть. Одной рукой «умываем» нос, второй рукой противоположное плечо, меняем жесты местами. После этого одной рукой умываем нос, второй рукой глаза, меняем жесты местами и начинаем заново.

**Описание упражнения:** Одной рукой касаемся носа, второй рукой противоположного плеча, меняем жесты местами. После этого одной рукой касаемся носа, второй рукой глаза, меняем жесты местами и начинаем заново. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через хлопок.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через хлопок и говорим скороговорку: «Мила мыла себя мылом, Мила мыло не любила, уронила Мила мыло».



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Квадрат и круг»

**Игровая инструкция:** Шоколадка или печенье? Что же выбрать? Сложно решить. Но можно и то и другое. Давай нарисуем в воздухе шоколадку (квадрат) и печенье (круг).

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой квадрат одной рукой и круг другой рукой. Периодически необходимо фигуры менять местами. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричный рисунок. Заштрихуй»

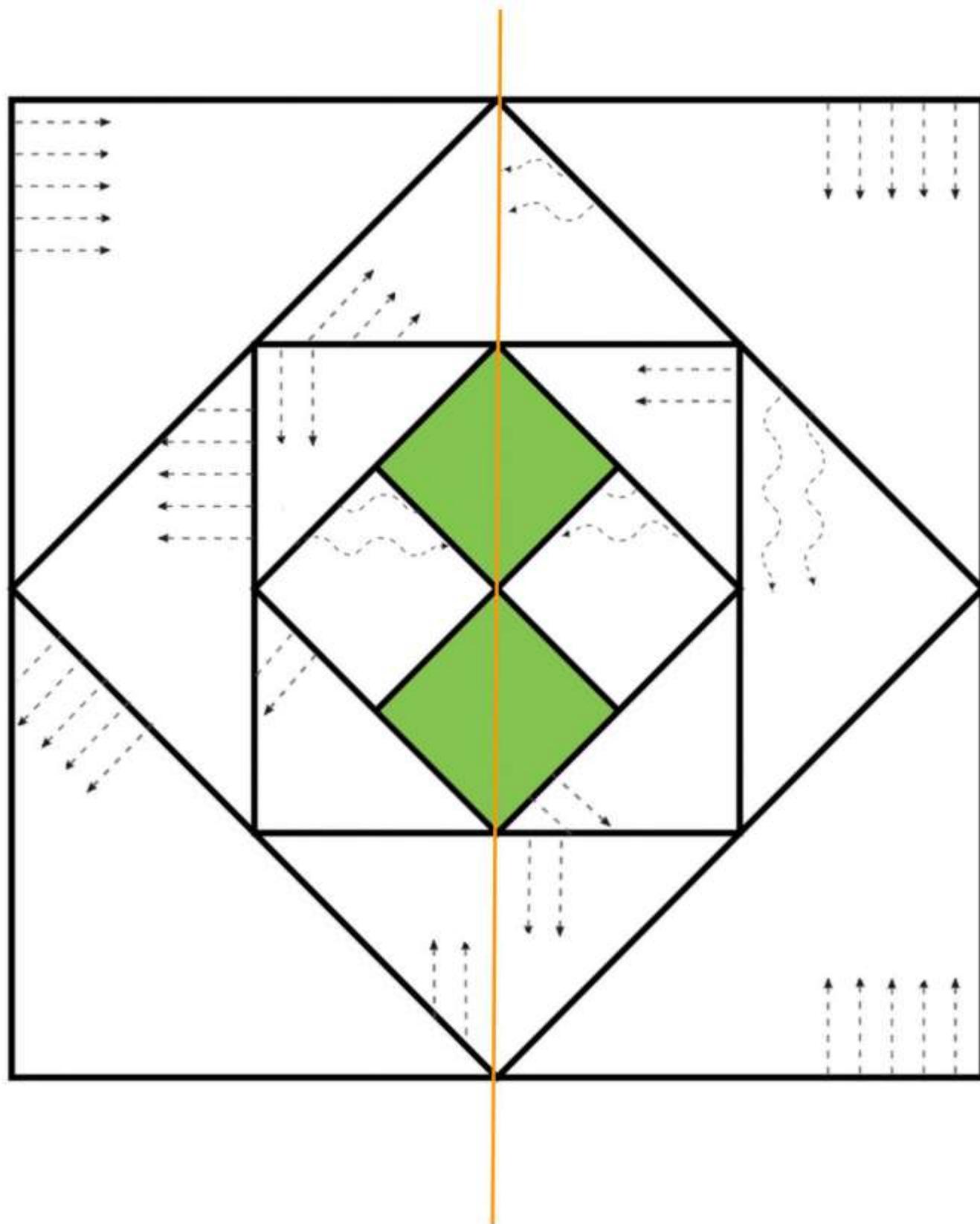
**Игровая инструкция:** Бабушка сшила красивое лоскутное одеяло и хочет украсить его разными узорами. Давай поможем бабушке это сделать. Возьми два цветных карандаша или фломастера. Начиная от центра, заштрихуй лоскутки одеяла разными узорами.

**Описание упражнения:** Штрихуем асимметричный рисунок одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно.

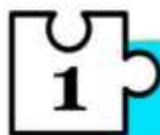


Левая рука

Правая рука



# 9 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Этажи»

**Игровая инструкция:** Давай с тобой поиграем в строителей и построим дом. Сначала нужно возвести стены – обхватываем ладонью противоположную руку и немного вращаем. Потом возводим стены с другой стороны – делаем то же самое с другой рукой. А теперь нужны перекрытия. Касаемся кончиками пальцев одной руки локтя, потом запястья и кончиков пальцев другой руки. Меняем руку.

**Описание упражнения:** Обхватываем ладонью предплечье противоположной руки и немного вращаем, массируем. Также делаем и со второй рукой. Далее прикасаемся кончиками пальцев одной руки к локтю, потом к запястью и кончикам пальцев другой руки. Меняем руку. Выполняем 1-1,5 минуты сначала медленно, потом ускоряем темп.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Жираф и дикобраз»

**Игровая инструкция:** Как-то раз дикобраз уколол своими иголками жирафа. И теперь жираф наотрез отказывается встречаться с дикобразом, боится его. Покажи прижатый указательный палец к среднему на одной руке (жираф). На второй руке покажи раскрытую ладонь с оттопыренными в разные стороны пальцами (дикобраз). Меняй жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** На одной руке показываем жест «жираф», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий дикобраза. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через 2 хлопка по коленям.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через 2 хлопка и считаем от 13 до 51 только нечётными без остановки.

3

### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Шестерёнки»

**Игровая инструкция:** У тебя появилась новая игрушка, а в ней работают шестерёнки. Они вращаются в разные стороны.

**Описание упражнения:** Берём по 1 кубик в каждую руку. Вращаем одной рукой кубик к себе, перебирая грани. А второй рукой кубик вращаем от себя. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее. Для усложнения можно перебирать не каждую грань, а через одну.



4

### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Включаем мозг»

**Игровая инструкция:** У мозга есть одна замечательная кнопка, которую можно нажать и мозг будет работать намного лучше и быстрее. Давай найдём эту кнопку. Одной рукой крутим указательным пальцем у виска и нажимаем секретную кнопку, а второй рукой гладим себя по голове, меняем жесты местами.

**Описание упражнения:** Одной рукой крутим указательным пальцем около виска, второй рукой гладим себя по голове. Раз в 10 секунд движения на руках меняем местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через пожатие рук друг друга.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через пожатие и перечисляем название стран без остановки



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Цифры»

**Игровая инструкция:** Много картин уже нарисовали твои руки в воздухе. А вот цифры обижаются – никто их не хочет рисовать. Давай сделаем им приятное и напишем их. Напиши в воздухе одной рукой цифру 1, а второй цифру 2 несколько раз. Потом одной рукой цифру 3, а второй 4. Продолжай в том же духе.

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой цифры одновременно двумя руками. Одной рукой 1, второй рукой 2; одной рукой 3, второй рукой 4. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

1 2

3 4



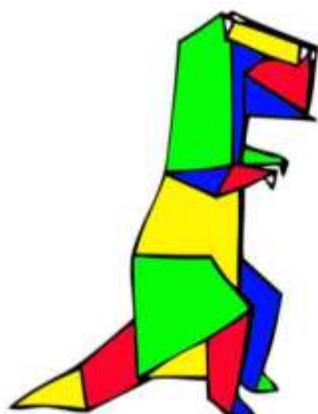
## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричный рисунок. Раскрась»

**Игровая инструкция:** Динозавр и медведь тоже пришли, чтобы ты их раскрасил. Только они не могут определить, кто из них будет первым. Давай раскрасим их одновременно. Возьми разноцветные карандаши или фломастеры в обе руки и раскрась картинку по образцу одновременно.

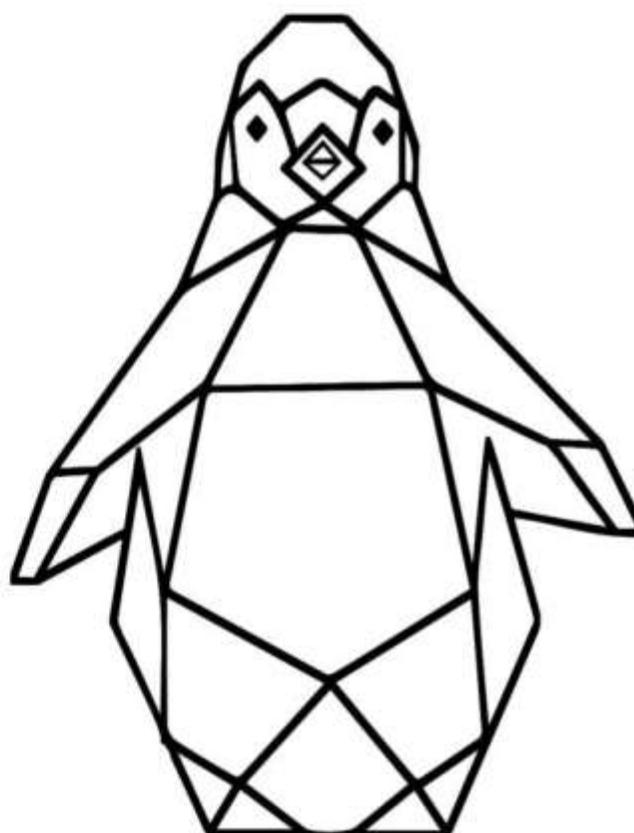
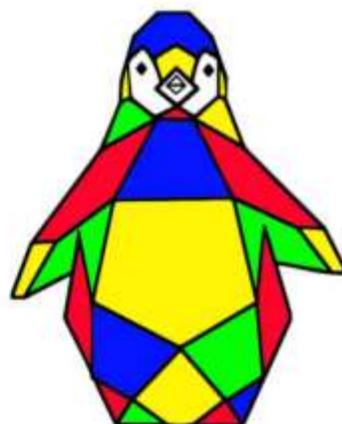
**Описание упражнения:** Раскрашиваем асимметричные рисунки одновременно двумя руками. Раскрашивание должно идти без остановки обеими руками.



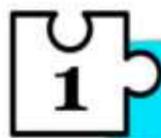
Левая рука



Правая рука



# 10 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Крылышки»

**Игровая инструкция:** Сегодня твои руки захотели превратиться в птичку и полетать. Но чтобы летать нужны крылья. Скрести пальцы на руках в замок и выпрями их. Поднимай пальцы вверх и опускай вниз как будто машешь крылышками. Сначала поднимай и опускай пальцы на обеих руках вместе, а потом по очереди.

**Описание упражнения:** Скрещиваем пальцы на руках в замок и выпрямляем их. Поднимаем и опускаем пальцы сначала вместе, а потом по очереди. Сдвигаем пальцы вниз, меняем руку, которая была сверху. Выполняем 1-1,5 минуты сначала медленно, потом ускоряем темп.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Лупа и гусеница»

**Игровая инструкция:** Ты решил пойти прогуляться в сад и через лупу посмотреть на его обитателей. Первой ты увидел гусеницу. Покажи указательный и средний палец на одной руке (гусеница). На второй руке соедини большой и указательный в колечко (лупа). Меняй жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** На одной руке показываем жест «гусеница», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий лупу. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, зажимаем противоположный от лупы глаз и смотрим в лупу.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, зажимаем глаз и переставляем ногу с пятки на носок.



### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Сломанные шестерёнки»

**Игровая инструкция:** Тебе так понравилась твоя игрушка с шестерёнками, что ты решил собрать такую же. Но немного ошибся – одна шестерёнка движется в другую сторону. Но так тоже здорово!

**Описание упражнения:** Берём по 1 кубик в каждую руку. Вращаем одной рукой кубик к себе, перебирая грани. А второй рукой кубик крутим вправо. Потом направление движения кубика меняем на противоположные. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее. Для усложнения можно перебирать не каждую грань, а через одну.



### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Звонок на обед»

**Игровая инструкция:** Изобретения отнимают очень много энергии и сил. Сразу очень хочется перекусить. Пора пообедать! Давай всех предупредим об обеде. Одной рукой болтаем в воздухе как будто звоним в звонок, а второй рукой гладим себя по животу. Периодически меняем жесты местами.

**Описание упражнения:** Одной рукой «звоним в звонок», второй рукой гладим себя по животу. Раз в 10 секунд движения на руках меняем местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках и вращаем глазами по кругу.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, вращаем глазами по кругу и говорим скороговорку: «Зоя зайцев звонком зазывала, завтраком их угощала» на выдохе как можно больше раз.



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Буквы»

**Игровая инструкция:** Буквы узнали, что ты нарисовал цифры на воздушной картине и тоже прибежали. Давай напишем в воздухе и их тоже.

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой буквы одновременно двумя руками. Одной рукой А, второй рукой Б; одной рукой В, второй рукой Г и так далее по алфавиту. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

А Б

В Г



## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричные знаки. Напиши»

**Игровая инструкция:** В этот раз, когда дело дошло до рисования знаков, они все разбежались в разные стороны и перепутались! Надо их расставить по своим местам. Одни знаки слева, а другие справа. Начиная писать от центра и продвигайся к краям одновременно двумя руками.

**Описание упражнения:** Рисуем асимметричные знаки по образцу одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно.



Левая рука

Правая рука

X

△

○

✱

△

X

□

+

+

○

✱

□

# 11 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Послушный веер»

**Игровая инструкция:** У тебя появился послушный веер. По твоему желанию он раскрывается, стоит только на него взглянуть. Посмотри на одну руку и покажи раскрытый веер – раскрытую ладонь с растопыренными пальцами. На второй руке пальцы соедини плотно между собой. Переведи взгляд на другую руку и растопырь пальцы на ней, а на первой руке соедини. Переводи взгляд и меняй жесты местами.

**Описание упражнения:** На одной руке показываем ладонь с растопыренными пальцами, на второй руке такой же жест, но пальцы собраны вместе. Переводим взгляд и меняем жесты на руках местами. Выполняем 1-1,5 минуты сначала медленно, потом быстрее.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Сафари»

**Игровая инструкция:** Браконьеры – это люди, которые охотятся на животных без разрешения. В Африке тоже завёлся браконьер и открыл охоту на жирафа и слона. Давай поможем животным спрятаться. Покажи указательный, средний и большой палец на одной руке (пистолет). На второй руке большой и мизинец (слон). Поменяй жесты на руках местами. После этого покажи указательный, средний и большой палец на одной руке (пистолет). На второй руке указательный и средний вертикально (жираф). Поменяй жесты местами и начни заново.

**Описание упражнения:** На одной руке показываем жест «пистолет», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий слона. Меняем жесты на руках местами. После этого снова показываем жест «пистолет», а на второй руке жест «жираф». Меняем жесты местами и начинаем цикл заново. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках и держим руки при этом на разной высоте (прячем жирафа и слона от браконьера).

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, держа их на разной высоте и шагаем на месте.

3

### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Радужная чистка»

**Игровая инструкция:** Ты нашёл в старых вещах свою забытую радугу-пружинку. Она вся запылилась, давай её протрём.

**Описание упражнения:** Берём пружинку-радугу двумя руками за разные концы. Передвигаем пальцами по пружинке в направлении центра. Выполняем 1 – 1,5 минуты в разных направлениях.  
\*Если нет пружинки, можно взять длинный цветной шнурок или верёвочку.



4

### УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Рыбка и осьминог»

**Игровая инструкция:** Наконец ты идёшь в океанариум. Там можно увидеть столько интересных подводных обитателей. И даже повторить за ними их движения. Давай покажем рыбок и осьминога. Одной рукой делай волну (рыбка), а пальцами второй руки шевели как щупальцами (осьминог). Периодически меняем жесты местами.

**Описание упражнения:** Одной рукой показываем рыбку, проводя рукой как волной. А на второй руке шевелим пальцами как щупальцами осьминога. Раз в 10 секунд движения на руках меняем местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках и стоим на одной ноге, вращая при этом второй ногой.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, вращаем ногой и повторяем таблицу умножения на 7.



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Цифры и буквы»

**Игровая инструкция:** Цифры подружились с буквами, решили играть вместе и даже сделать общие фотографии. Давай напишем их вместе в воздухе, чтобы они смогли оставить себе общую фотографию.

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой цифры и буквы одновременно двумя руками. Одной рукой 1, второй рукой А; одной рукой 2, второй рукой Б и т.д. Продолжаем дальше по числовому ряду и алфавиту. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

1 А

2 Б

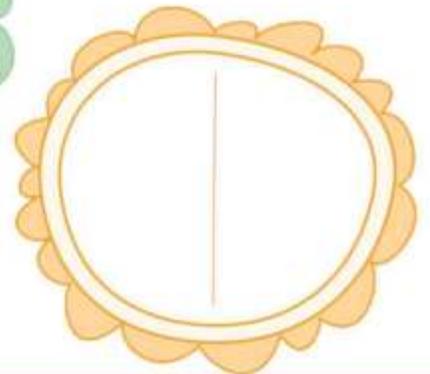
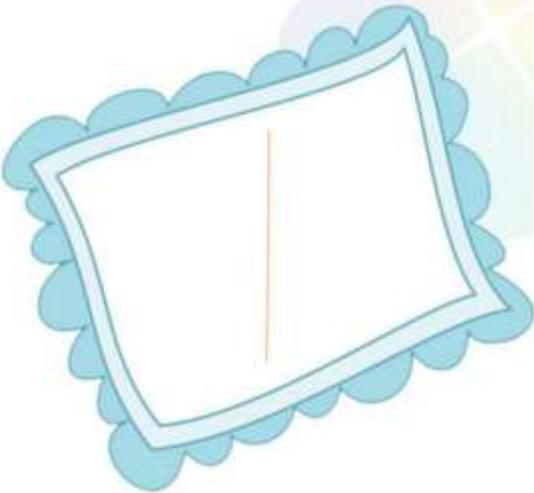
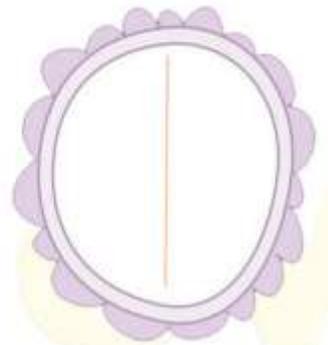
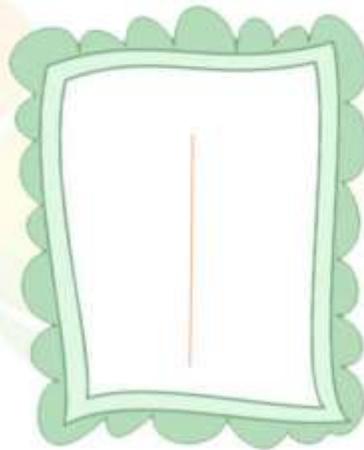
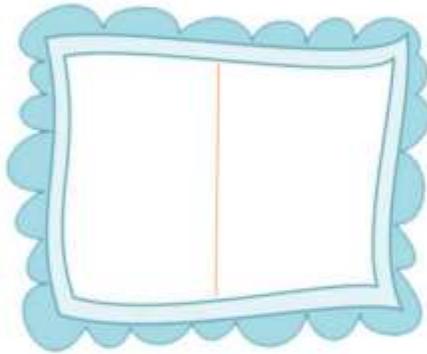
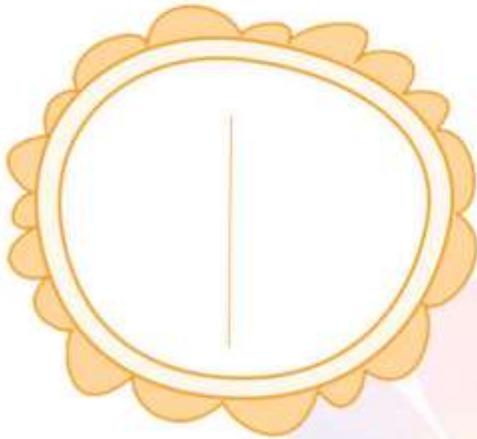
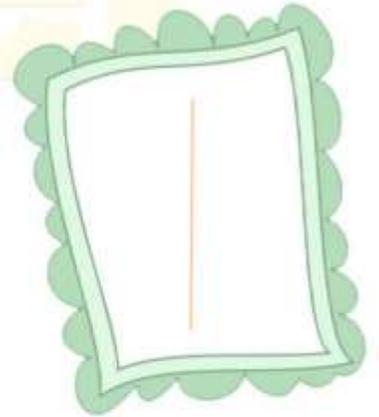
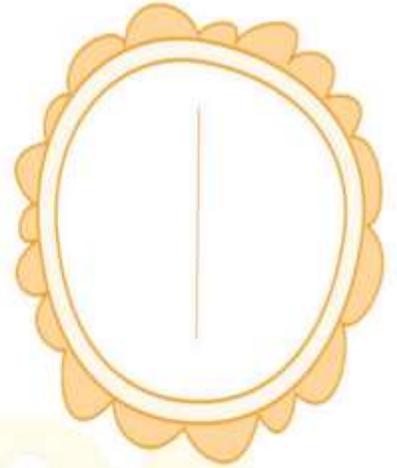
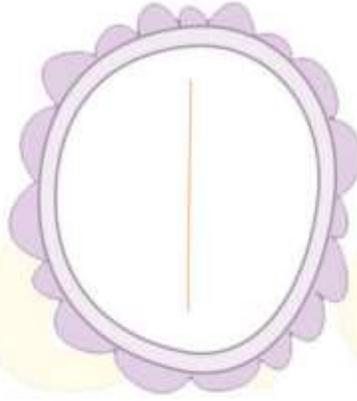


## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричные буквы и цифры. Напиши»

**Игровая инструкция:** Фотографий в воздухе цифрам и буквам показалось мало, поэтому они решили сделать их ещё и на бумаге. Напиши пары цифра + буква в рамочках одновременно двумя руками. Левая рука пишет цифры, а правая буквы. Например, левая рука пишет 1, а правая А. Потом левая рука пишет 2, а правая Б.

**Описание упражнения:** Рисуем асимметрично цифры и буквы одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно.





# 12 УРОК



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Акробаты»

**Игровая инструкция:** У твоих рук новое увлечение. Они очень хотят стать акробатами и каждый день тренируются. Вот и сейчас тоже.

Соедини большие пальцы обеих рук, при этом одну ладонь направь вверх, а вторую вниз. Поменяй ладони местами и постарайся при этом не отрывать пальцы друг от друга. После этого повтори упражнение с остальными пальцами.

**Описание упражнения:** Соединяем большие пальцы обеих рук, одна ладонь направлена вверх, а вторая вниз. Меняем ладони местами, не отрывая пальцы друг от друга. После этого повторяем упражнение с остальными пальцами. Выполняем 1-1,5 минуты сначала медленно, потом быстрее.



## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Звонок козе»

**Игровая инструкция:** Ты соскучился по своей подружке козе, которая осталась в деревне и решил ей позвонить, чтобы сходить вместе в музей. Покажи указательный палец и мизинец на одной руке (коза). На второй руке покажи большой и мизинец (телефон). Меняй жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** На одной руке показываем жест «коза», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий телефон. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.

**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через стук кулачками по столу (показываем жесты, стучим 2 раза кулачками по столу и меняем жесты на руках).

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через стук и говорим скороговорку: «Звоню козе, зову в музей. В музее коза как егоза».



3

## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Сладкоежка»

**Игровая инструкция:** Почти все любят сладости. И конфеты в том числе. А самые заядлые сладкоежки едят их обеими руками. Давай сегодня станем сладкоежками и развернём конфеты двумя руками одновременно. Возьми по 1 конфете в каждую руку и разверни их, а потом заверни обратно. Каждая рука разворачивает и заворачивает только свою конфету.

**Описание упражнения:** Берём 2 конфеты или 2 смятых комочка бумаги и разворачиваем их каждый своей рукой. А потом заворачиваем или сминаем обратно. Так можно сделать несколько раз.



4

## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Машинист паровоза»

**Игровая инструкция:** Сегодня ты превращаешься в машиниста паровоза. Одной рукой ты будешь нажимать на гудок, а второй рукой подметать рассыпавшиеся угли. Периодически меняй жесты местами.

**Описание упражнения:** Одной рукой вертикально опускаем руку, согнутую в локте, как будто тянем за гудок. А второй рукой машем вниз, как будто подметаем пол. Раз в 10 секунд движения на руках меняем местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через жест «Привет».

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через жест «Привет» и произносим последовательность чисел, начиная от 5, прибавляя 2 и отнимая 1 (5, 7, 6, 8, 7, 9, 8 и т.д.).



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Имя и возраст»

**Игровая инструкция:** У тебя очень заболело горло, и ты не можешь говорить. Даже не можешь сказать как тебя зовут. Но ничего страшного, ты ведь можешь написать своё имя и даже сколько тебе лет в воздухе.

**Описание упражнения:** Пишем в воздухе число, которое обозначает количество лет и параллельно с этим пишем буквы своего имени. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы, а также написать не только свой возраст и имя, но и возраст других членов семьи или друзей. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

8 М

8 А

8 К

8 С



## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричные задания»

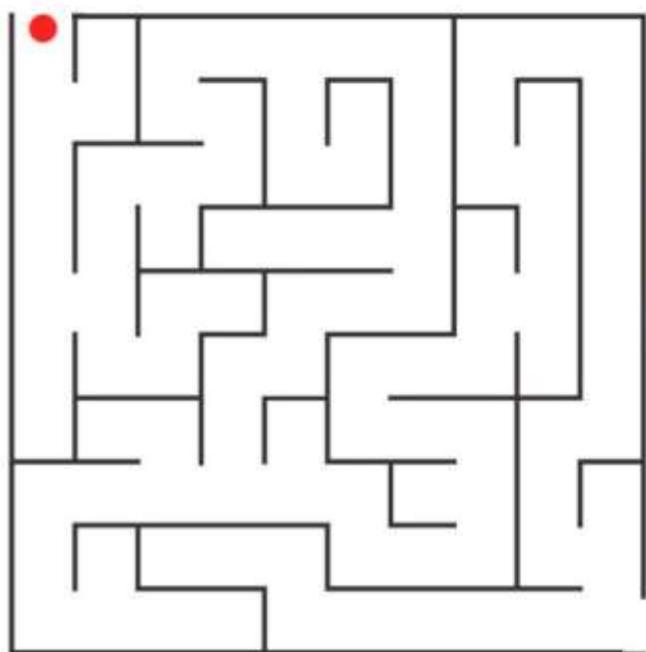
**Игровая инструкция:** Ты нашёл в журнале такие интересные задания для мозга и захотел выполнить их одновременно за один раз. Амбициозная задача, но твоя уверенность тоже высока. Возьми в каждую руку по цветному карандашу или фломастеру. Найди и покажи левой рукой в таблице слева все числа от 1 до 25. А правой рукой в это время ищи выход из лабиринта.

**Описание упражнения:** Выполняем таблицу Шульте левой рукой, а лабиринт проводим правой. Действия должны проводиться без остановки одновременно двумя руками.

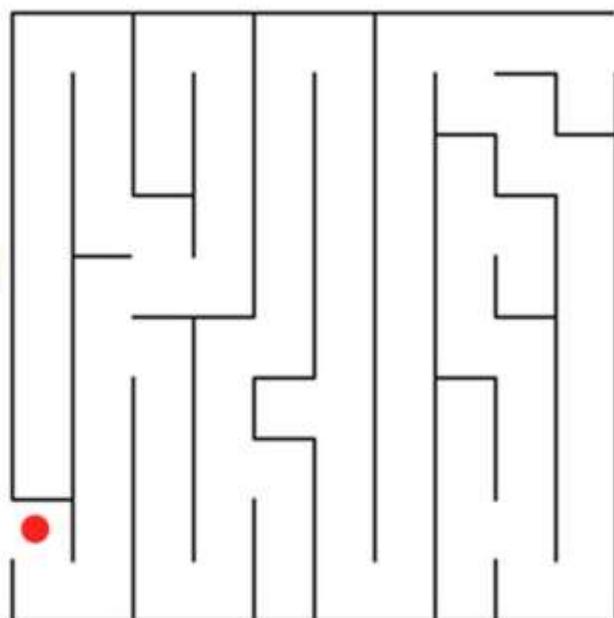


## Левая рука

23	12	10	24	9
7	22	3	15	6
19	17	5	16	11
25	2	14	8	1
18	4	20	13	21



## Правая рука



13	15	21	9	19
12	22	2	11	10
5	7	8	4	18
17	16	24	14	1
20	23	6	25	3

**Отлично! Ты выполнил все упражнения и собрал все кусочки пазла для развития твоего мозга! Теперь он будет работать слаженно и эффективно.**

