

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад комбинированного вида № 271

Картотека нейропсихологических игр и упражнений
для детей дошкольного возраста

Разработал: воспитатель
МБДОУ №271

Костоусова Екатерина
Сергеевна

Екатеринбург 2024

Активизация межполушарных взаимодействий дает возможность более продуктивно корректировать имеющиеся у детей речевые, двигательные, интеллектуальные недостатки, поведенческие расстройства и способствует созданию базы для успешного преодоления психоречевых нарушений. Основным требованием к квалифицированному использованию специальных нейропсихологических технологий является точное выполнение движений и приёмов вместе с педагогом, систематически, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность.

Игра «Веселые мячики»

Цель: эмоциональная разрядка, развитие моторной координации, умение работать с группой, снятие напряжения.

Возраст: 5-7 лет

Ход игры: Дети встают в круг в руке у каждого маленького мяча. По команде педагога дети переключают мяч из одной руки в другую, или за спиной, далее соседу и так далее. Команды могут быть разнообразные вправо-влево, вперед, назад, соседу, вверх, вниз и т.п. Главное сохранять темп, заданный педагогом.

Темп тоже можно менять или передавать мячики в темпе сопровождающего стихотворения или музыки.

Игра « Нос — пол — потолок»

Цель: Развитие внимания и снятие импульсивности

Инструкция: Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый, увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, что называет взрослый, игнорируя его показывание.

Игра «Волшебные обводилки»

Цель: развитие графомоторных навыков, активизация визуального и тонко моторного взаимодействия.

Инструкция: Обведи рисунок сначала только правой рукой, потом только левой. Затем обведи рисунок двумя руками одновременно.

Игра «Класс – заяц»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, внимания.

Материал: не требуется.

Методика проведения: ребенок левой рукой показывает «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

Игра «Колено – локоть»

Цель: активизировать зону обоих полушарий, обеспечивающих причинно-обусловленный уровень мышления.

Методика проведения: Исходное положение: Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

Игра «Грибы да ягоды»

Я в лесу нашел грибок, а сорвать его не смог: - ладонь одной руки лежит на

кулаке другой.

Дождь грибочек поливал, - пальцы ласково глядят по щекам.

И грибочек подрастал - руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг, называем грибы.

Ягодка росла в лесу, я домой ее несу - кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем).

Солнце ягодку согрело - пальцы ласково гладят по щекам.

Наша ягодка поспела - делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках, называем ягоды.

Упражнение «Колечко».

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем, указательным, средним и т.д. Затем в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

Упражнение «Лезгинка».

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Сжать левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз).

Упражнение «Замок».

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

Упражнение «Ухо-нос».

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо.

Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

Язычковые упражнения

«Лопаточка».

Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. Важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы

«Иголочка»

Улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу острым, как жало. Следить, чтобы кончик языка не поднимался вверх.

«Часики»

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

«Лошадка»

Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть свободным. Нижняя челюсть остается неподвижной.

«Вкусное варенье»

Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме «чашечки» облизывать верхнюю губу сверху вниз. Нижняя губа не должна обтягивать зубы.

Упражнения на развитие и укрепление мышц руки (развитие мелкой моторики)

«Червячки»

Растопырить пальчики обеих рук и пошевелить ими, изображая червячков.

«Пальчики здороваются»

Ладони соединяются таким образом, чтобы каждый палец правой руки был соединен с соответствующим пальцем левой руки (большой с большим, указательный с указательным и т. д.). Затем каждая пара пальцев несколько раз рассоединяется и соединяется со словами «привет-привет». Остальные пальцы в это время сомкнуты.

«Зайка шевелит ушками»

Все пальцы сжаты в кулаки, указательный и средний — прямые (ушки зайчика). Показать, как зайка шевелит ушками, и приговаривать: «ой-ой» (зайчик прячется от охотника)

«Корова бодается»

Все пальцы сжаты в кулаки, указательный и мизинец прямые («рога»). Показать, как коровка бодается, приговаривая: «му-му»

Межполушарное взаимодействие

«Велосипед»

Лежа на спине, ребенок имитирует ногами езду на велосипеде. Усложнение: при этом локтем (ладонью) касается противоположного колена, одноименного колена, затем снова противоположного колена.

«Ладушки»

Эта игра одна из первых появляется в опыте любого ребенка. Если ребенок с ней не знаком, наиболее простой вариант выполняется в паре с ведущим: сидя напротив друг друга, оба хлопают в ладоши и после этого встречаются ладошками без перекреста.

Усложненный вариант: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером без перекреста, опять хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с перекрестом (встречаются правые и левые руки)

Кулак — ладонь»

Руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак — ладонь» делает с вами. Еще более сложный вариант — удар «кулак — ладонь» — делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая рука, то правая);

«Прыжки на месте»:

а) чередование прыжков: ноги врозь, ноги вместе;

б) чередование прыжков: ноги врозь, ноги скрестно, поочередно левая и правая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног). Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ног, затем в противоположную.

Глазодвигательное упражнение

И.п. — сидя. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Релаксация «Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи

- Инструктор - «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное

положение. Аналогично в другую сторону, Вдох — пауза, выдох— пауза.
Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед — Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

- инструктор: «Теперь поднимите голову вверх.

Посмотрите на потолок.

Больше откиньте голову назад!

Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно.

Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится.

Вдох — пауза, выдох — пауза.

А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно — Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

- инструктор: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится

Вдох — пауза, выдох — пауза.

А теперь посмотрим вниз — Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно — Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена»