

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «ДОВЕРИЕ»

Н.Г.КИЖАПКИНА

**НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
СБОРНИК ПРАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ**

Курагино, 2025

Нейроупражнения для развития межполушарного взаимодействия:
сборник практических материалов/Составитель Н.Г.Кижаккина – Курагино,
2025. – 24 с.

В данном сборнике представлен комплекс пальчиковых упражнений, который направлен на развитие взаимосвязей между правым и левым полушарием. Представленные в сборнике нейропсихологические упражнения рассчитаны на комплексную тренировку когнитивных способностей и высших психических функций: внимания, мышления, пространственной ориентировки, координация, зрительно-моторной координации, графомоторных навыков.

Данные упражнения можно использовать воспитателям дошкольных образовательных организаций и учителям начальной школы, педагогам-психологам, учителям-дефектологам, учителям-логопедам как часть занятия или как отдельное занятие в структуре дополнительного образования.

Содержание

Введение	3
Пальчиковые игры, основанные на представлениях о цвете	6
Пальчиковые игры, основанные на представлениях о фигурах	9
Пальчиковые игры, основанные на представлениях о цифрах	11
Пальчиковые игры, основанные на представлениях о буквах	13
Пальчиковые игры, основанные на графических навыках	15
Нейрокарточки	17
Литература	24

Введение

Что такое нейромоторика и зачем ее нужно развивать?

Нейромоторика – это особо организованный вид двигательной (пальчиковой) активности, основанный на методах нейропсихологии и образовательной кинезиологии, который связывает моторную и интеллектуальную активность, и направленный на развитие и активизацию мозговых структур и высших психических функций.

Межполушарное взаимодействие – это единая система работы двух полушарий головного мозга, которая обеспечивает полноценное функционирование психики. Полушария головного мозга осуществляют совместную деятельность, обмениваясь информацией через специальные проводящие пути. Как известно, правое полушарие отвечает за образное мышление, а левое – за логическое. При выполнении действий правой рукой работает левое полушарие, при выполнении действий левой – правое полушарие.

Когнитивная координация – способность выполнять несколько интеллектуальных и моторных действий одновременно. Например, читать и осознавать прочитанное, а также следить за текстом (держат строку) или придерживать учебник и одновременно списывать упражнение в тетрадь.

С помощью нейромоторики – специальных упражнений на мелкую моторику, повышается внимание, память и самоконтроль, что способствует повышению успешности ребенка.

Если мы задействуем две руки одновременно (двуручная координация) при выполнении упражнений, то задействуем оба полушария одновременно. Так полушария обмениваются информацией и включаются в работу. С помощью таких упражнений развивается и внимание, и память, и мышление, и речь. Кроме того мы развиваем ориентировку в пространстве, координацию и мелкую моторику.

Наш мир многофункционален, и нам тоже необходимо уметь решать несколько задач и выполнять несколько действий одновременно. Для этого

нам и нужны хорошая концентрация и работоспособность, что мы и будем тренировать!

Как может проявляться недостаточность межполушарного взаимодействия?

◇ Если ребенок с легкостью осваивает написание печатных букв, а прописные не получаются.

◇ Если плохо развита двуручная координация и возникают сложности при выполнении каких-либо бытовых действий, выполняемых двумя руками одновременно (надеть носки).

◇ Если у человека плохая память и проявляются трудности с запоминанием и воспроизведением информации.

◇ Если наблюдаются трудности в пространственной ориентировке, а также сложности в формировании математических представлений.

◇ Если есть речевые нарушения и нарушения моторного планирования.

Сборник состоит из 5 блоков:

- 1- Пальчиковые игры, основанные на представлениях о цвете.
- 2- Пальчиковые игры, основанные на представлениях о фигурах.
- 3- Пальчиковые игры, основанные на представлениях о цифрах.
- 4- Пальчиковые игры, основанные на представлениях о буквах.
- 5- Пальчиковые игры, основанные на графических навыках.

Каждый блок имеет по 2 вариации исполнения: горизонтальный и вертикальный. Это обусловлено тем, что наши глаза и пальцы привыкли в повседневной жизни двигаться больше по горизонтали, чем по вертикали: чтение, письмо, движение предметов и т.д. Новые, непривычные для мозга задания позволят ему больше включаться в их выполнение и задействовать большее количество зон и структур мозга, а значит и развиваться.

Задания желательно выполнять последовательно, от 1 к 5 блоку и от горизонтального варианта к вертикальному.

БЛОК 1. Цвета

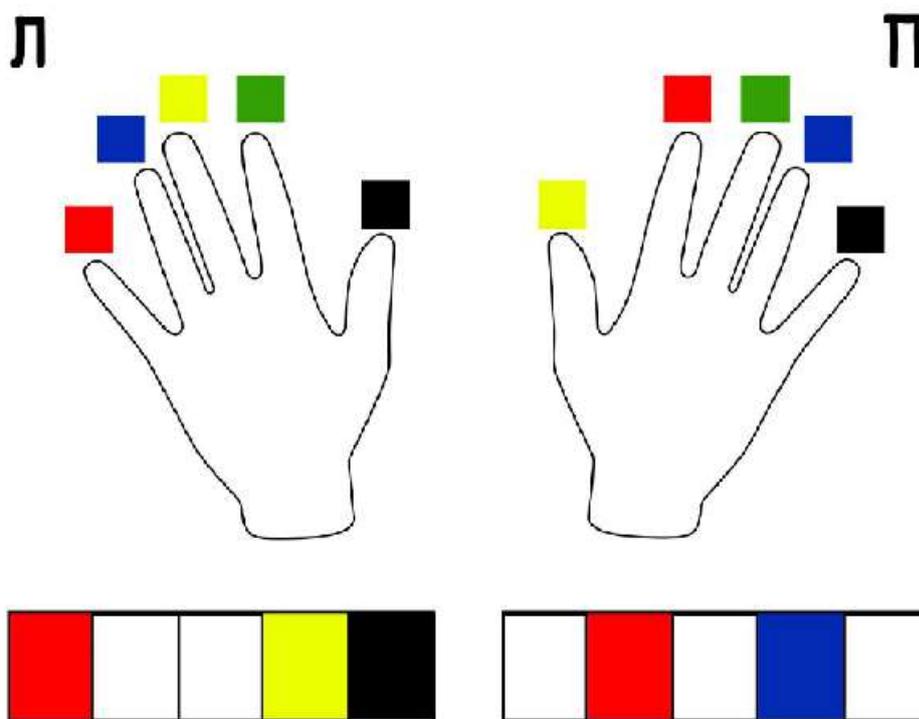
Горизонтальный вариант.

Для каждого пальца правой и левой руки задан свой цвет. Задание необходимо выполнять двумя руками одновременно. В левом прямоугольнике работает левая рука, а в правом – правая.

В каждую клетку прямоугольника ребенку необходимо поставить определенный палец (только те пальцы, цвета которых указаны на схеме). Идем по схемам сверху вниз, проходя каждую пару прямоугольников по строчкам.

Левая рука: на схему ставим мизинец, средний и большой пальцы.

Правая рука: указательный и безымянный пальцы.



Л П

Red	White	White	Yellow	Black	White	Red	White	Blue	White
Red	White	White	White	Black	Yellow	Red	White	Blue	White
Red	White	Yellow	White	White	White	White	Green	Blue	Black
White	White	Yellow	Green	White	Yellow	Red	White	White	Black

Ак

Л П

White	Blue	White	Green	White	Yellow	Red	White	Blue	White
Red	White	White	White	Black	Yellow	White	Green	White	Black
White	Blue	White	White	Black	White	Red	Green	Blue	White
White	Blue	White	Green	White	White	Red	White	Blue	White

Ак
Чрб

Л П

Red	Blue	Yellow	White	White	White	White	Green	Blue	Black
Red	White	Yellow	White	Black	White	Red	Green	White	White
Red	White	White	Green	White	Yellow	White	White	White	Black
White	White	Yellow	White	Black	Yellow	White	Green	White	White

Ал
Чр П

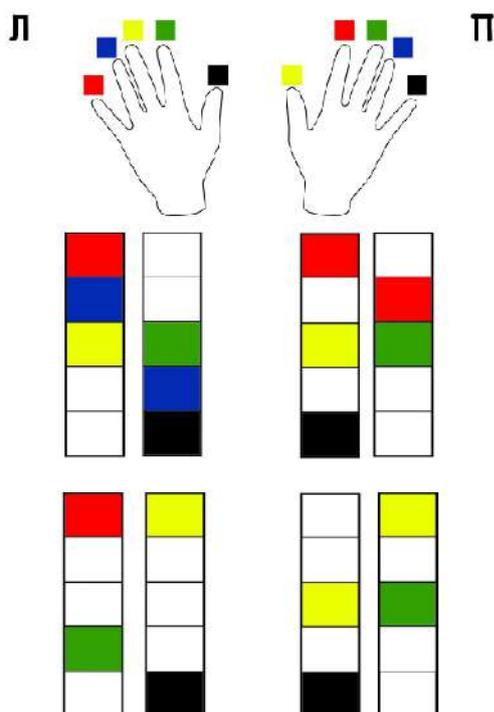
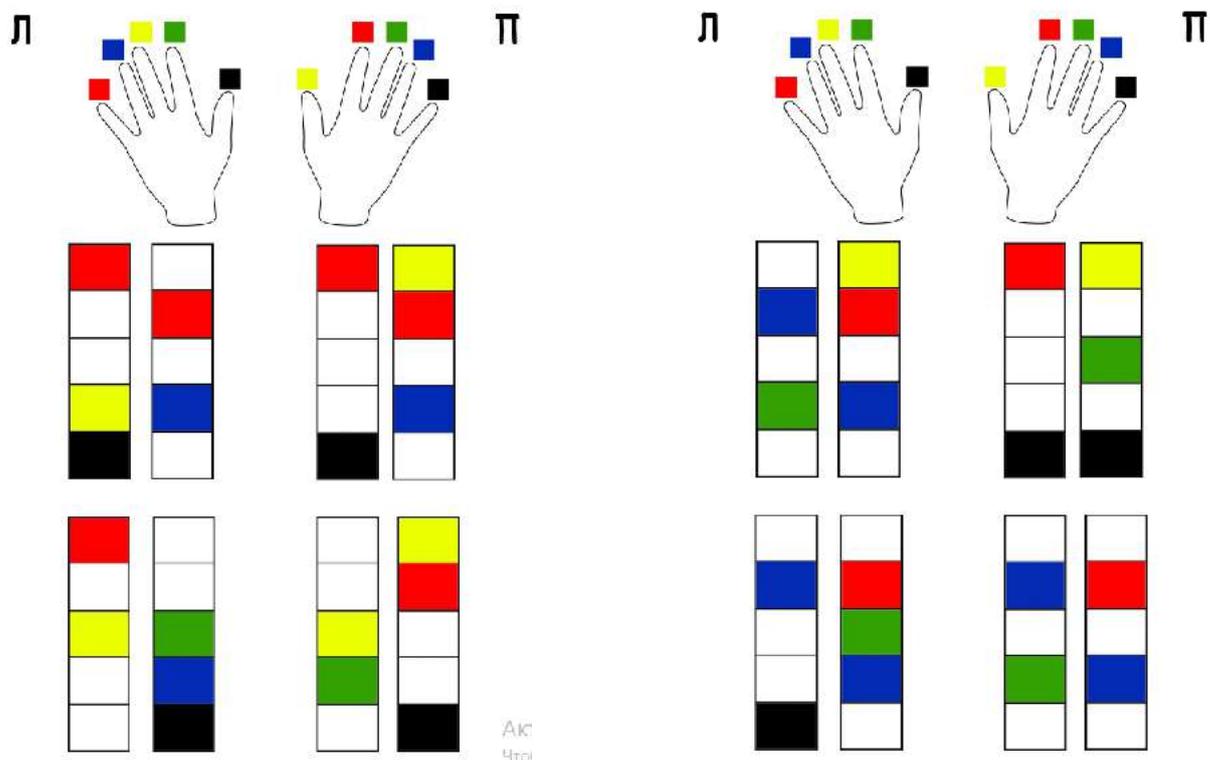
Л П

Red	White	Yellow	Green	White	White	Red	Green	White	Black
Red	Blue	White	White	Black	Yellow	White	White	Blue	Black
Red	Blue	White	White	Black	White	Red	White	Blue	White
White	White	Yellow	White	Black	White	Red	White	Blue	White

Ал
Чр П

Вертикальный вариант

Здание выполняется аналогично горизонтальному варианту, но теперь двигаемся по схемам слева направо и пальцы ставим не по горизонтали, а по вертикали (разворачиваем кисти). Проходим по каждой паре прямоугольников.



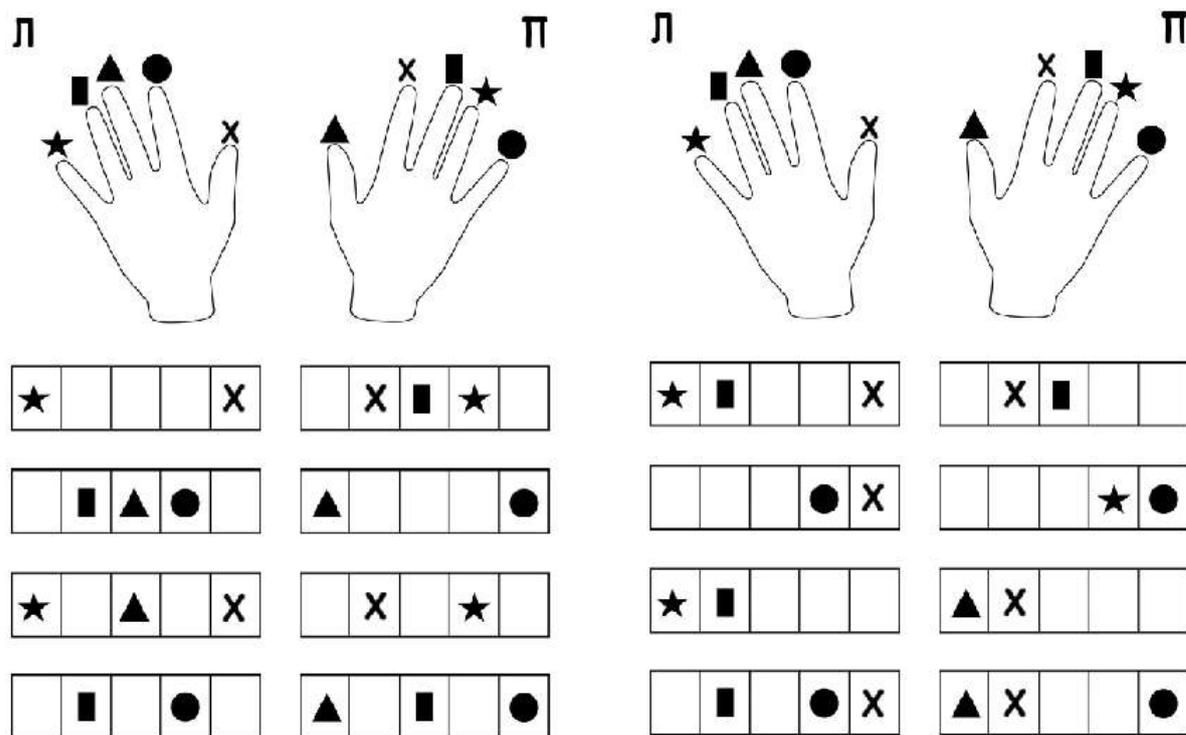
БЛОК 2. Фигуры

Горизонтальный вариант.

Ход упражнения:

Для каждого пальца правой и левой руки задан свой символ. Задание необходимо выполнять двумя руками одновременно. В левом прямоугольнике работает левая рука, а в правом – правая.

В каждую клетку прямоугольника ребенок будет ставить определенный палец. Необходимо ставить на поле только те пальцы, символы которых указаны на схеме. Идем по схемам сверху вниз, проходя каждую пару прямоугольников (по строчкам).



Вертикальный вариант

Здание выполняется аналогично горизонтальному варианту, но теперь мы идем по схемам слева направо и пальцы ставим не по горизонтали, а по вертикали (разворачиваем кисти). Проходим по каждой паре прямоугольников.

Л



★	
■	×
	■
×	

★	▲
■	×

П



	▲
●	★
×	

	▲
■	×
●	
×	●

АКТ
Мног
Тим

Л



★	
	×
	■
	★
×	

★	
	×
▲	
	★
×	

П



	▲
■	
▲	
●	
	●

	▲
■	
	■
●	
	●

Л



▲	
●	
×	

П



	▲
■	
▲	■
	●

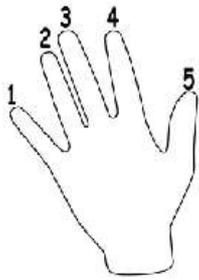
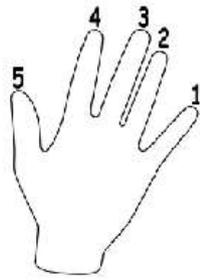
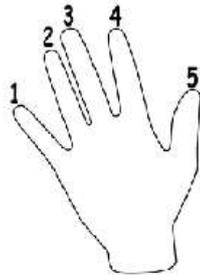
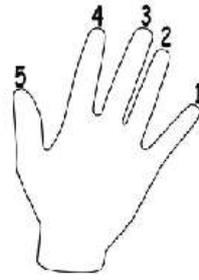
БЛОК 3. Цифры

Горизонтальный вариант.

Ход упражнения:

Для каждого пальца правой и левой руки задана своя цифра. Задание необходимо выполнять двумя руками одновременно. В левом прямоугольнике работает левая рука, а в правом – правая.

В каждую клетку прямоугольника ребенок ставит определенный палец. Ребенку необходимо ставить на поле только те пальцы, цифры которых указаны на схеме. Идем по схемам сверху вниз, проходя каждую пару прямоугольников по строчкам.

Л	П	Л	П																
																			
<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>1</td><td>2</td><td></td><td></td></tr></table>	1	2			<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td></td><td></td><td>3</td><td>2</td></tr></table>			3	2	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>1</td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1			5	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td></td><td>4</td><td>2</td><td></td></tr></table>		4	2	
1	2																		
		3	2																
1			5																
	4	2																	
<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td></td><td></td><td>3</td><td>4</td></tr></table>			3	4	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td></td><td>4</td><td>3</td><td></td></tr></table>		4	3		<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td></td><td>2</td><td>4</td><td></td></tr></table>		2	4		<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>5</td><td></td><td></td><td>1</td></tr></table>	5			1
		3	4																
	4	3																	
	2	4																	
5			1																
<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>1</td><td>2</td><td></td><td>5</td></tr></table>	1	2		5	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>5</td><td></td><td></td><td>2</td></tr></table>	5			2	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>1</td><td></td><td>3</td><td>5</td></tr></table>	1		3	5	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td></td><td>4</td><td>3</td><td>2</td></tr></table>		4	3	2
1	2		5																
5			2																
1		3	5																
	4	3	2																
<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td></td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>		2	3	4	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>5</td><td>4</td><td></td><td></td></tr></table>	5	4			<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td></td><td></td><td>4</td><td>5</td></tr></table>			4	5	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>5</td><td>4</td><td></td><td>1</td></tr></table>	5	4		1
	2	3	4																
5	4																		
		4	5																
5	4		1																

Вертикальный вариант

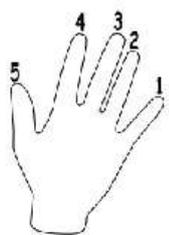
Здание выполняется аналогично горизонтальному варианту, но теперь мы идем по схемам слева направо и пальцы ставим не по горизонтали, а по вертикали (разворачиваем кисти). Проходим по каждой паре прямоугольников.

Л



1	
2	
	3
	2

1	5
2	
	2
5	

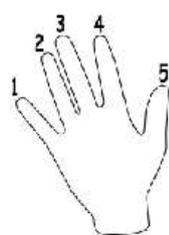


	4
3	3
4	

	5
2	4
3	
4	

П

Л



1	
	4
	2
5	

1	5
3	
5	1

П

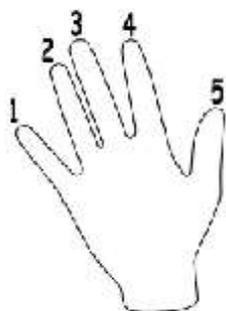


	5
2	
4	
	1

	5
	4
4	
5	1

АКТ
Чтoб
Пoнeм

Л



3	3
4	2
5	1

П



1	5
2	4
3	3

БЛОК 4. Буквы

Горизонтальный вариант

Ход упражнения:

Для каждого пальца правой и левой руки задана своя буква. Задание необходимо выполнять двумя руками одновременно. В левом прямоугольнике работает левая рука, а в правом – правая.

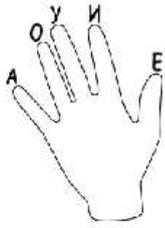
В каждую клетку прямоугольника ребенок ставит определенный палец. Ребенку необходимо ставить на поле только те пальцы, буквы которых указаны на схеме. Идем по схемам сверху вниз, проходя каждую пару прямоугольников по строчкам.

Л	П	Л	П																				
<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td>А</td><td>У</td><td></td><td></td></tr></table>	А	У			<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td></td><td></td><td>Х</td><td>Ш</td></tr></table>			Х	Ш	<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td>А</td><td>О</td><td></td><td></td></tr></table>	А	О			<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td></td><td></td><td></td><td>Ш</td><td>Н</td></tr></table>				Ш	Н			
А	У																						
		Х	Ш																				
А	О																						
			Ш	Н																			
<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td>А</td><td></td><td></td><td>И</td></tr></table>	А			И	<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td>М</td><td></td><td></td><td>Ш</td></tr></table>	М			Ш	<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td></td><td></td><td></td><td>И</td><td>Е</td></tr></table>				И	Е	<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td>М</td><td>С</td><td></td><td></td></tr></table>	М	С					
А			И																				
М			Ш																				
			И	Е																			
М	С																						
<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td>Е</td></tr></table>	А				Е	<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td>М</td><td></td><td></td><td></td><td>Н</td></tr></table>	М				Н	<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td></td><td>О</td><td>У</td><td></td><td></td></tr></table>		О	У			<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td>М</td><td></td><td>Х</td><td></td><td></td></tr></table>	М		Х		
А				Е																			
М				Н																			
	О	У																					
М		Х																					
<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td></td><td>О</td><td></td><td>И</td></tr></table>		О		И	<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td></td><td>С</td><td>Х</td><td>Ш</td></tr></table>		С	Х	Ш	<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td></td><td></td><td>У</td><td>И</td></tr></table>			У	И	<table border="1" style="display: inline-table; text-align: left;"><tr><td></td><td>С</td><td>Х</td><td></td><td></td></tr></table>		С	Х					
	О		И																				
	С	Х	Ш																				
		У	И																				
	С	Х																					

Вертикальный вариант

Здание выполняется аналогично горизонтальному варианту, но теперь мы идем по схемам слева направо и пальцы ставим не по горизонтали, а по вертикали (разворачиваем кисти). Проходим по каждой паре прямоугольников.

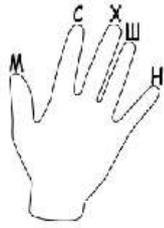
Л



А	
У	Х
	Ш

А	М
Е	Н

П



А	М
И	Ш

О	С
	Х
И	Ш

АКТИ
Чтоб
Пар

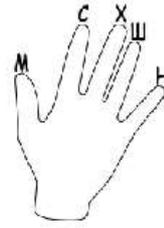
Л



А	
О	
	Ш
	Н

	М
О	
У	Х

П

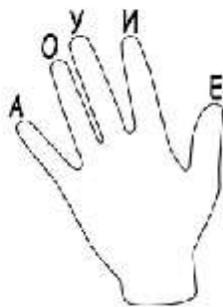


	М
	С
И	
Е	

	С
У	Х
И	

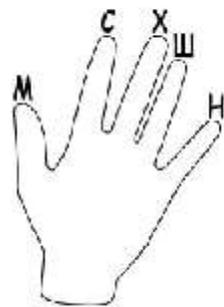
А
Ч
Т

Л



А	М
У	Х
Е	Н

П



О	С
У	
И	Ш

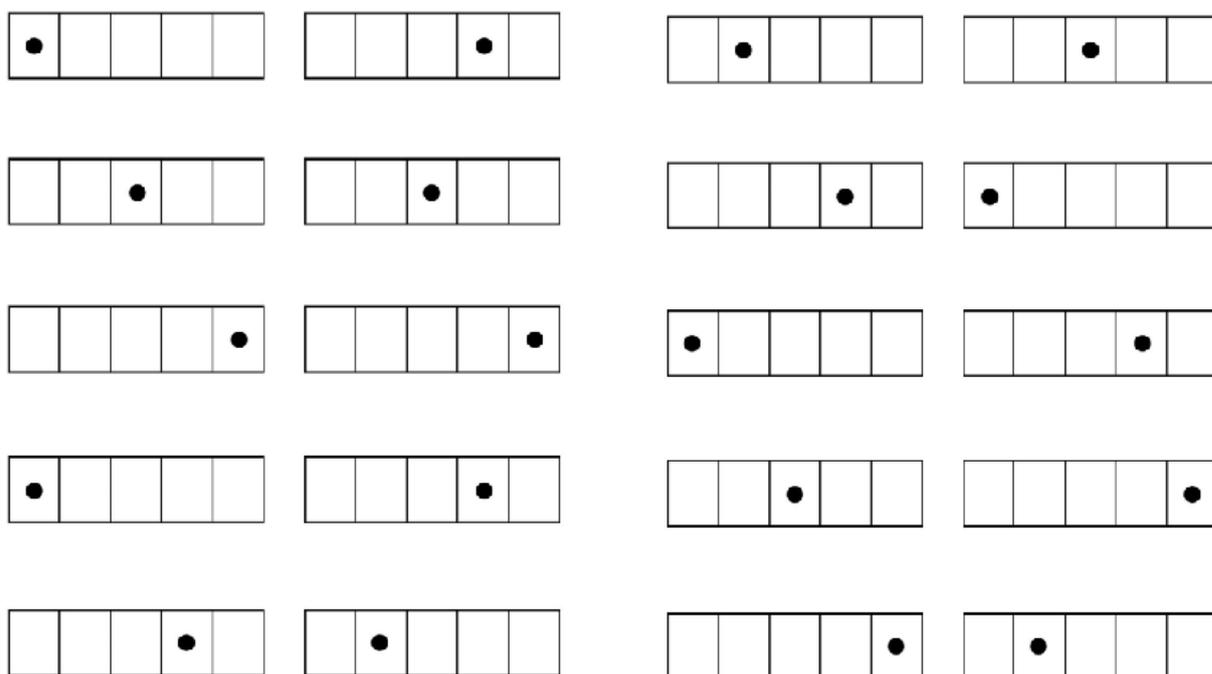
БЛОК 5. Графика

Горизонтальный вариант

Ход упражнения:

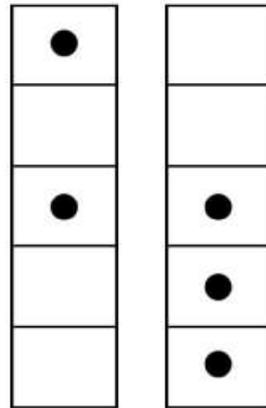
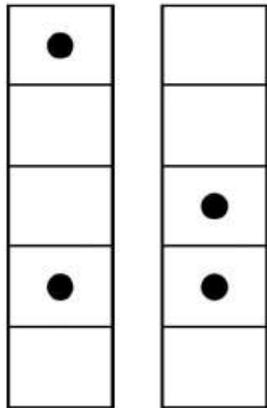
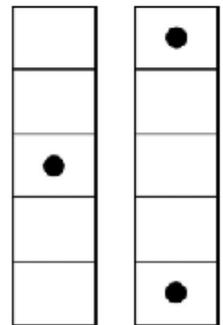
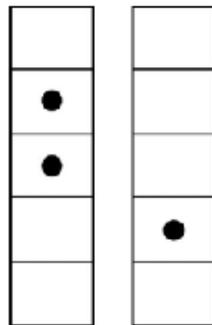
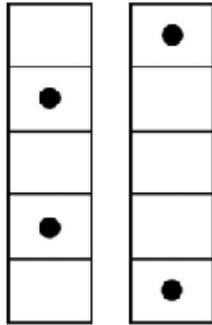
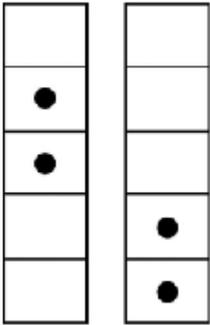
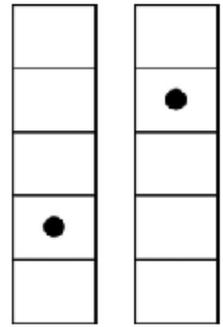
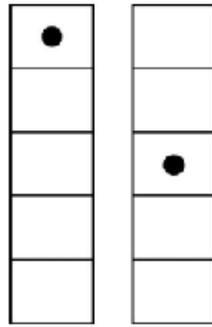
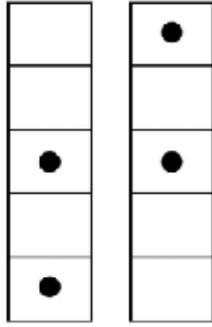
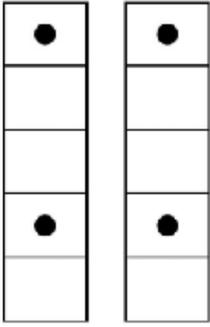
В каждую руку берем по карандашу, ручке или фломастеру. Цель – обвести точки в прямоугольных схемах одновременно двумя руками. Задание выполняется сверху вниз по строчкам.

Левая рука работает в схемах слева, правая – в схемах справа. Идем по схемам сверху вниз, проходя каждую пару прямоугольников по строчкам.



Вертикальный вариант

Задание выполняется аналогично горизонтальному варианту, но теперь мы идем по схемам слева направо и обводим точки не по горизонтали, а по вертикали (разворачиваем кисти). Проходим по каждой паре прямоугольников.



НЕЙРОКАРТОЧКИ

Как использовать комплекс упражнений?

Вариант 1

Чередуем четыре представленные позы сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем пробуем выполнить одинаковые позы двумя руками одновременно.

* Усложнение : выполняем движение на шагах или стоя на одной ноге.

Вариант 2

Одной рукой чередуем позы, другой – проводим по геометрической фигуре или по волнистой линии.

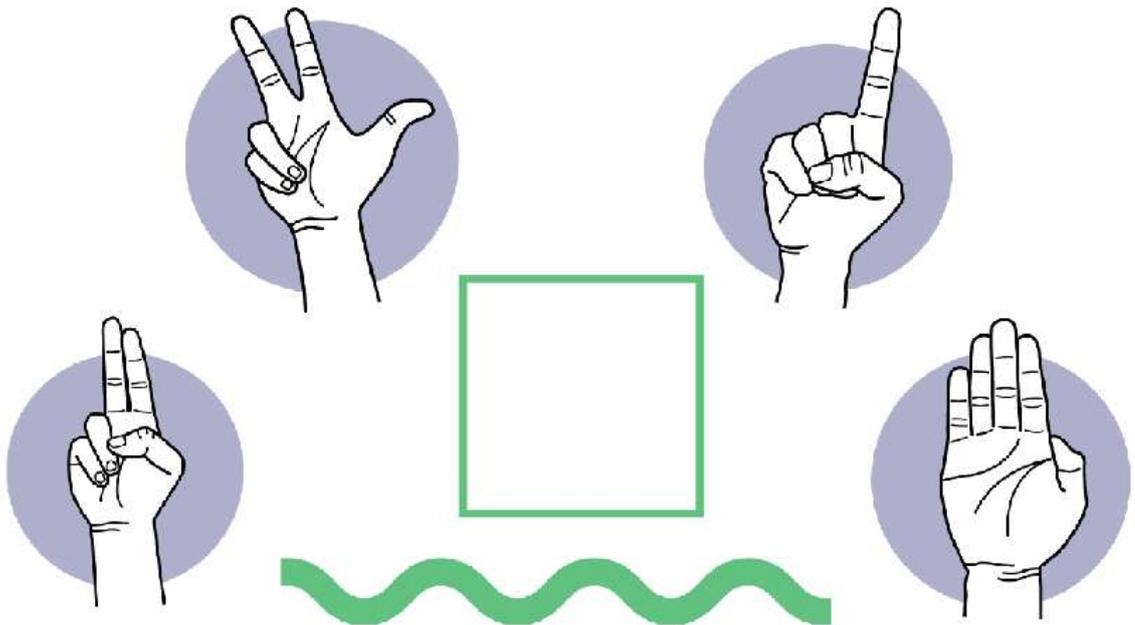
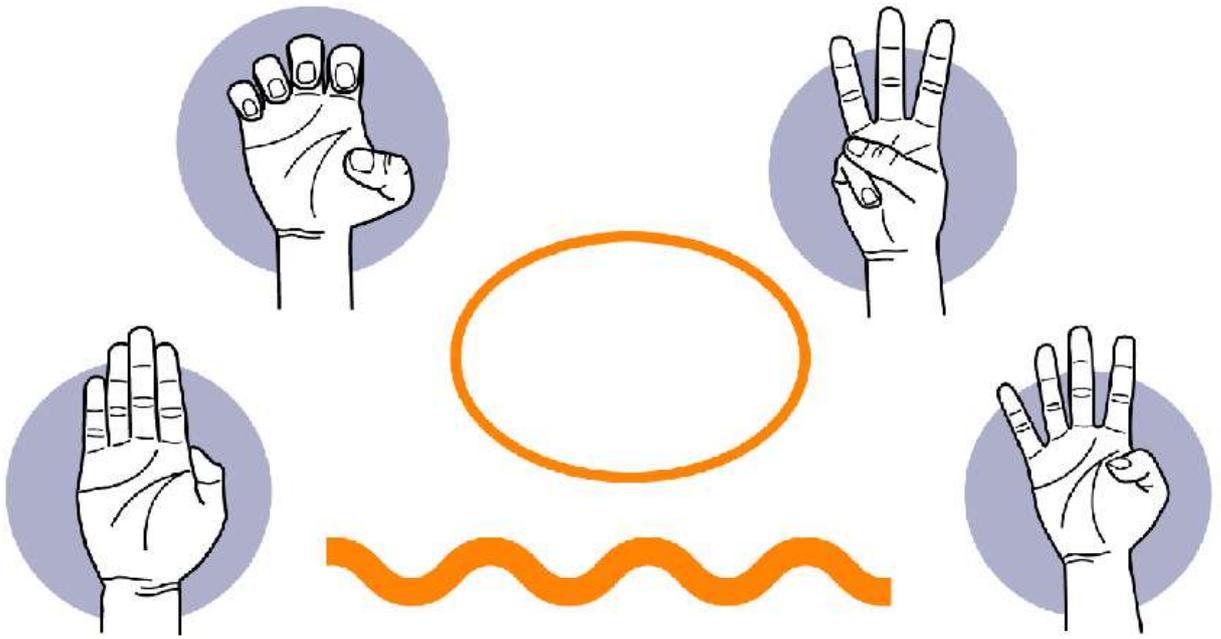
*Усложнение: чередуем обводку геометрической фигуры и волнистой линии одной рукой, а четыре позы чередуем другой рукой.

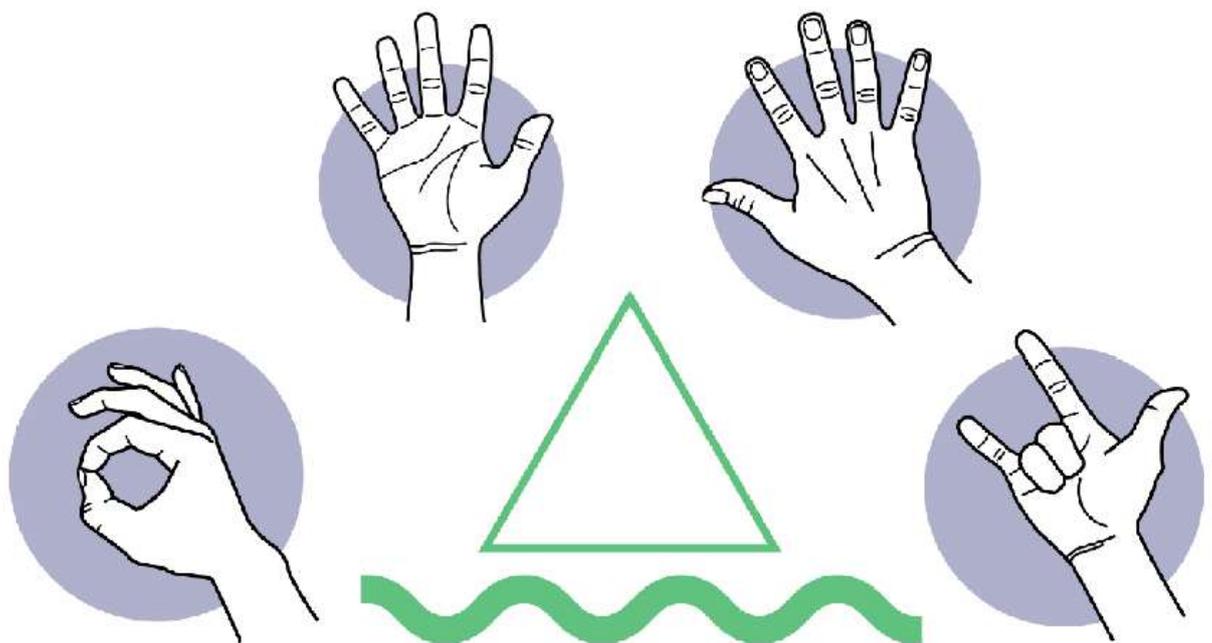
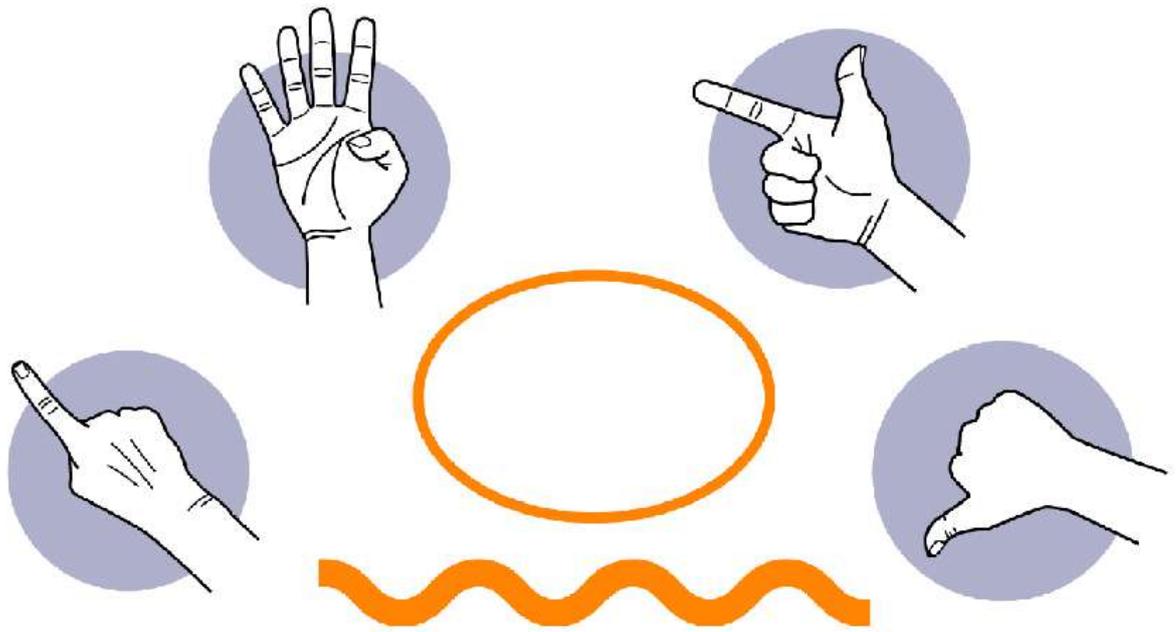
Где использовать комплекс упражнений?

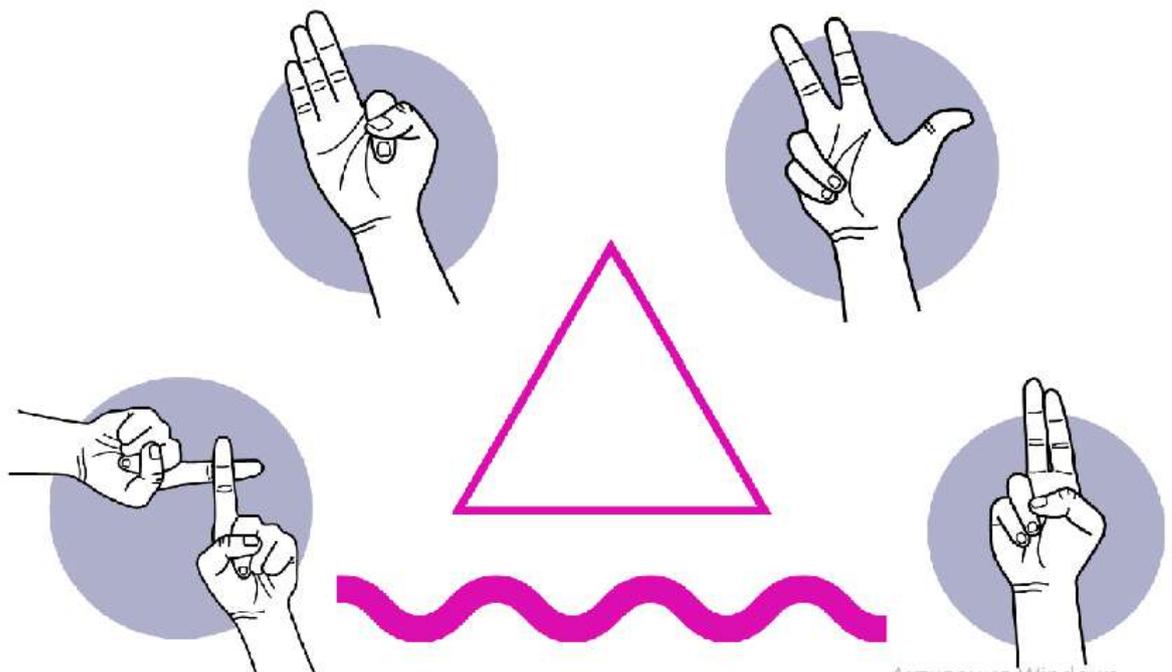
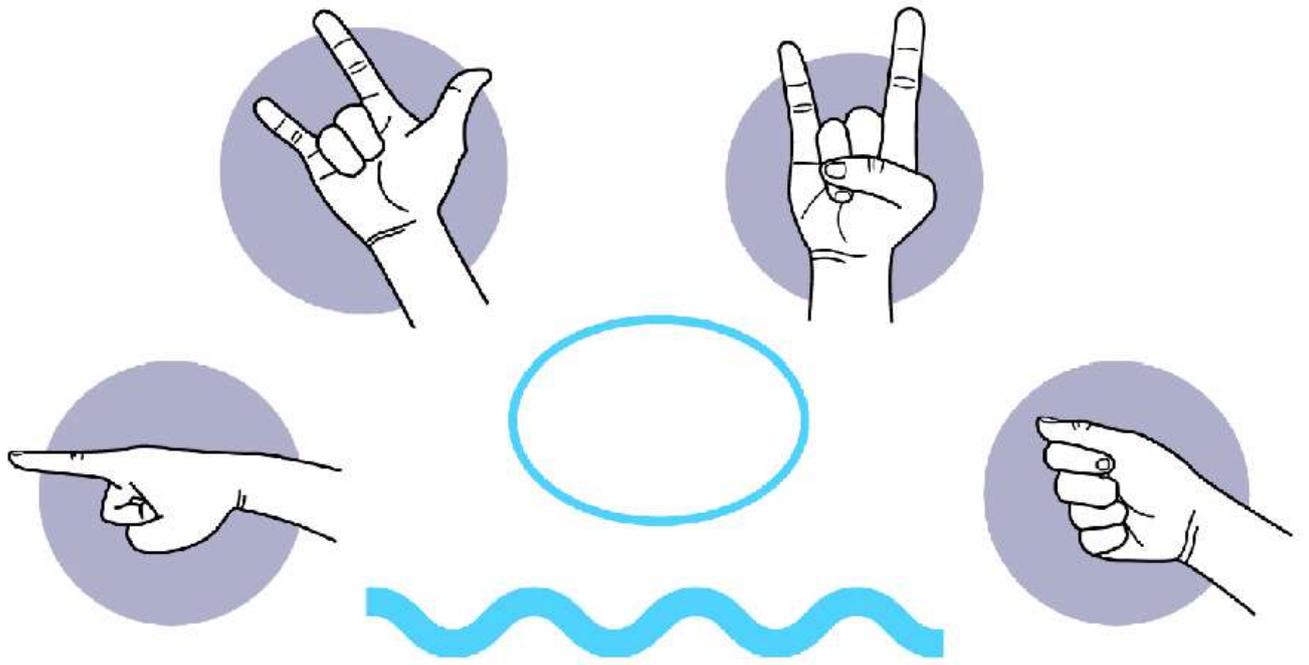
На уроках. Данные упражнения можно использовать в качестве разминки перед сложной интеллектуальной деятельностью, в качестве динамической паузы и в конце урока, в качестве переключения фокуса внимания.

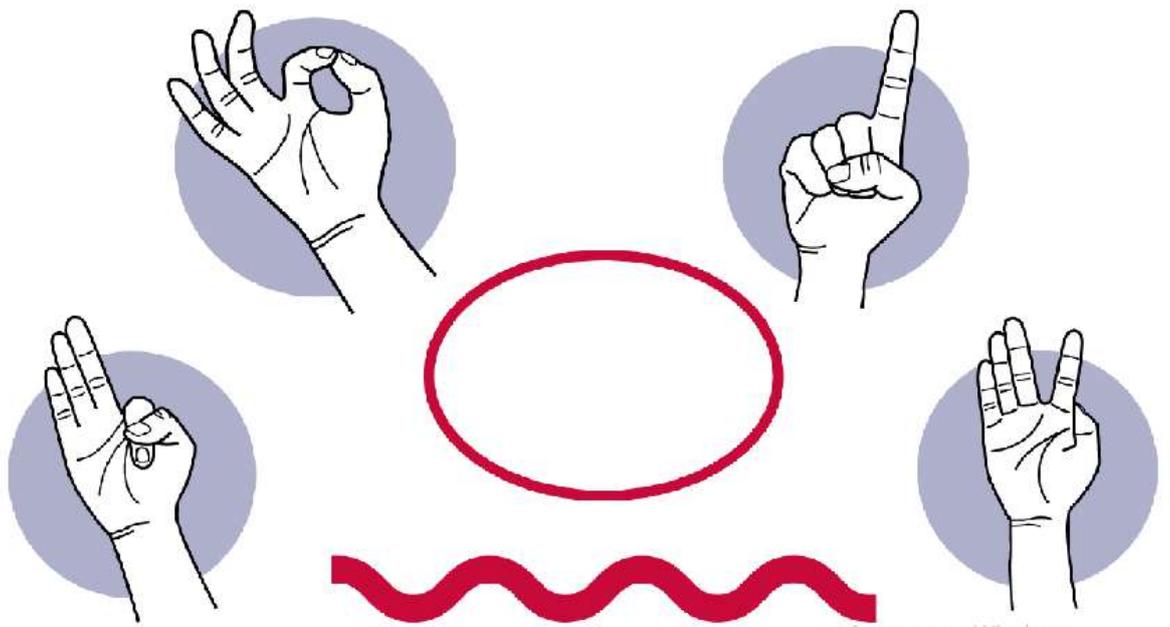
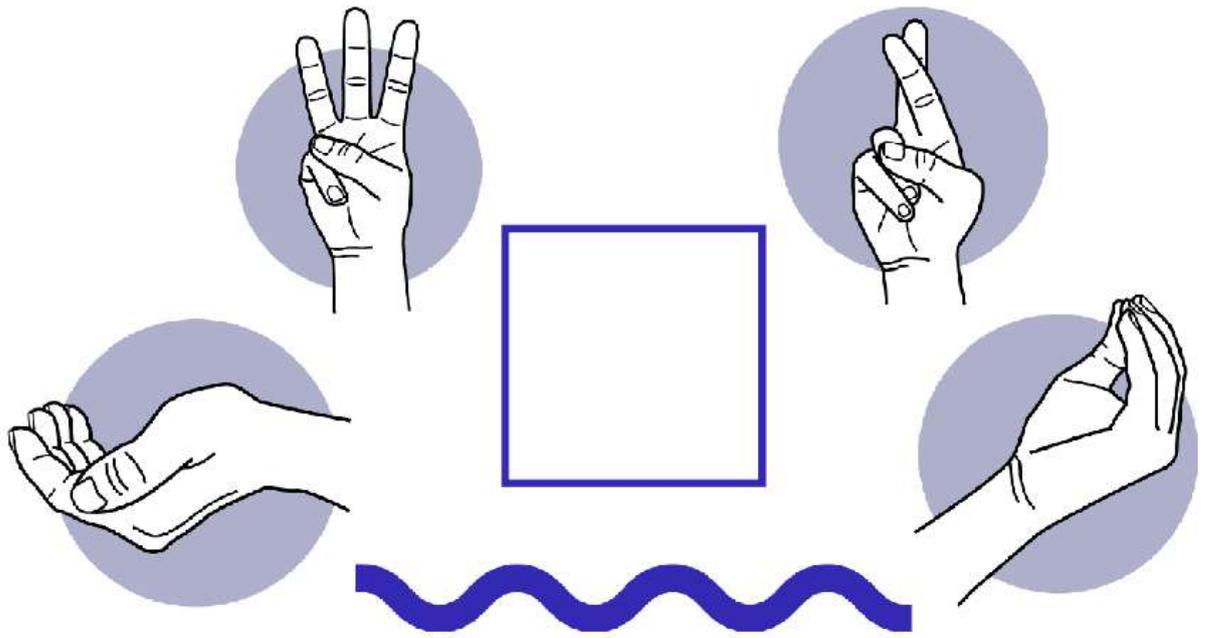
Дома. Данные упражнения подходят также для самостоятельных занятий. Сделайте несколько упражнений перед выполнением домашнего задания, включайте нейроупражнения в повседневный режим дня.

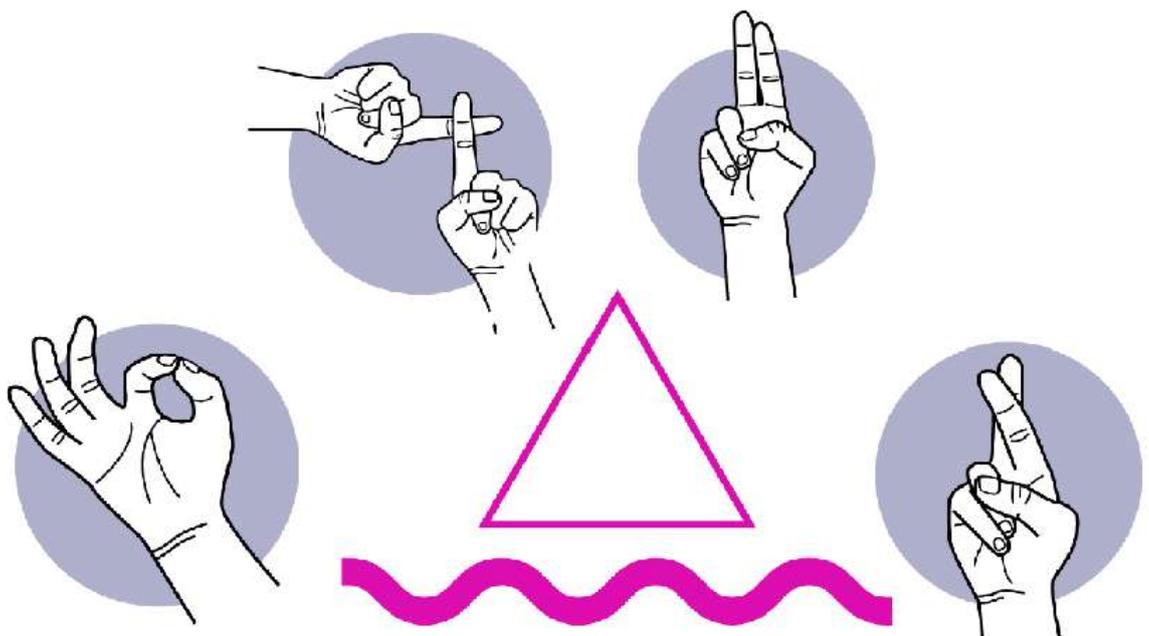
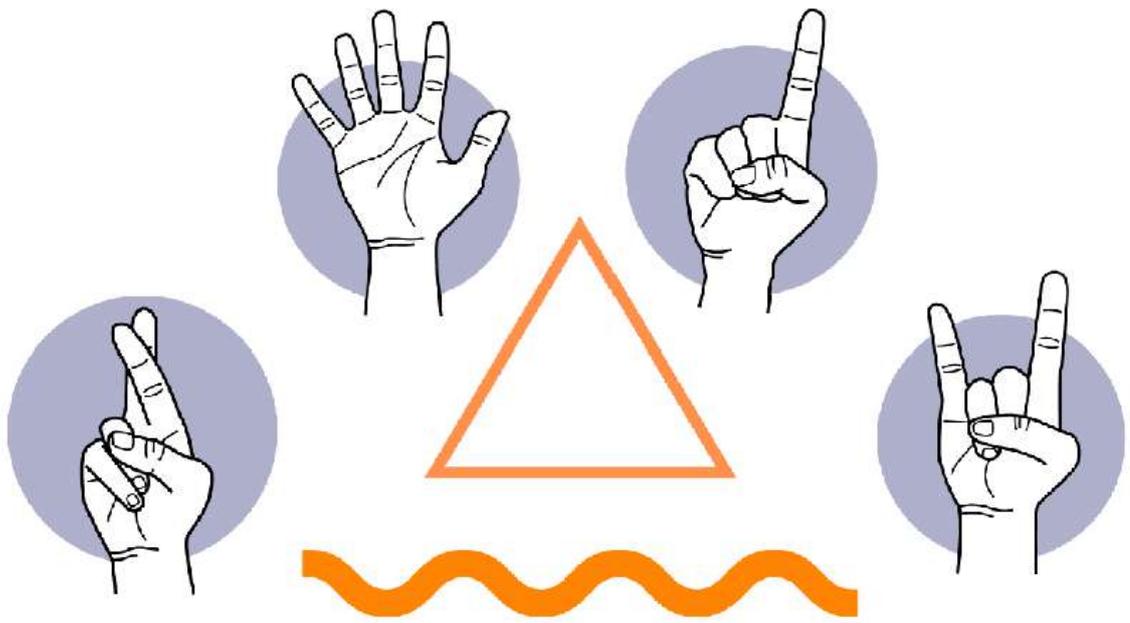
Выполняйте несколько упражнений ежедневно для достижения качественного результата, повышения общей работоспособности мозга, улучшения внимания и памяти.

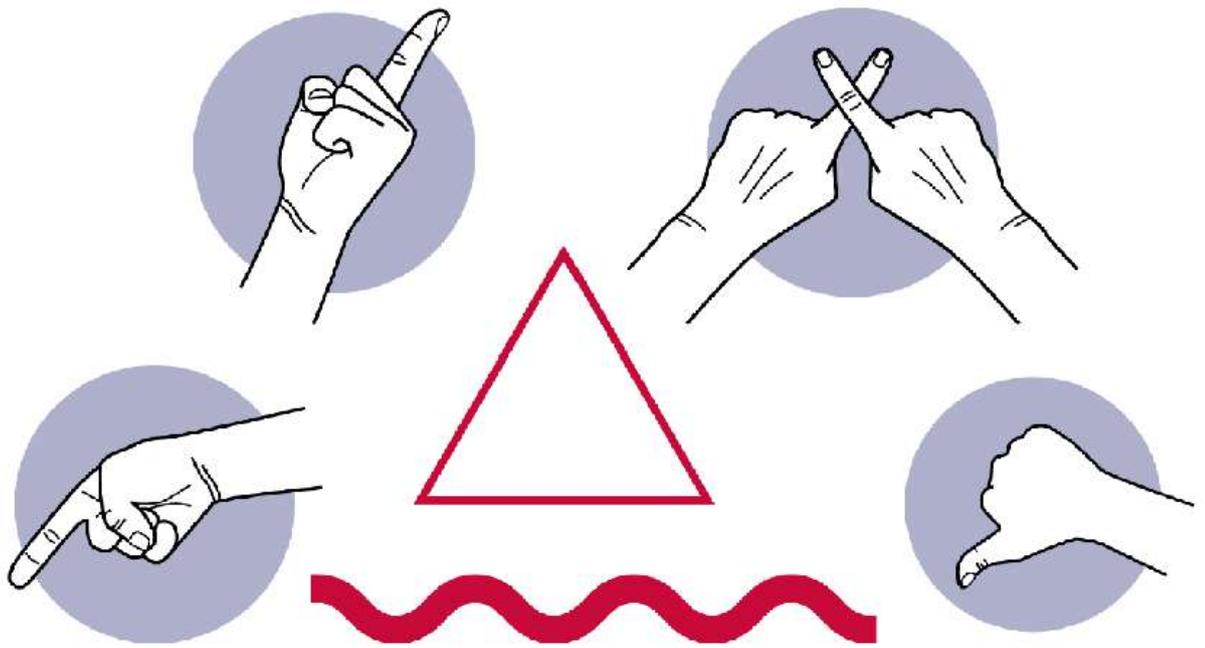












Литература

Ахутина Т. В. Нейропсихология индивидуальных различий детей как основа использования нейропсихологических методов в школе / I Международная конференция памяти А. Р. Лурия. Сб. докладов /Под ред. Е. Д. Хомской, Т. В. Ахутиной. – М.: РПО, 1998, с. 201–208.

Ахутина Т. В. Нейропсихологический подход к диагностике и коррекции трудностей обучения письму / Современные подходы к диагностике и коррекции речевых расстройств. – СПб.: СПбГУ, 2001, с. 195 – 213.

Потанина А. Ю., Соболева А. Е. Комплексный подход к коррекционно-развивающему обучению детей младшего школьного возраста /Актуальные проблемы педагогической практики. – СПб.: «Акционер и К.», 2004, с . 275 – 281.

Пылаева Н. М. Опыт нейропсихологического исследования детей 5–6 лет с задержкой психического развития // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология, 1995, № 3, с. 37–45.

Семенович А. В., Умрихин С. О., Цыганок А. А. Нейропсихологический анализ школьной неуспеваемости среди учащихся массовых школ /Журнал ВНД, 1992, т. 42, с. 655–663.

Цветкова Л. С. Методика диагностического нейропсихологического обследования детей. – М.: МГУ, 1998.

Кижапкина Наталья Георгиевна

Нейроупражнения для развития межполушарного взаимодействия

Сборник практических материалов