

Нейрогимнастика для дошкольников: 10 упражнений, которые готовят мозг к школе

Нейрогимнастика для дошкольников: 10 упражнений, которые готовят мозг к школе — объясняет нейропсихолог

Ребёнок вроде и умный, а буквы путает. Сидит над прописью — через пять минут уже лежит под столом. Знает стих наизусть, но не может пересказать сказку. Родители ищут «волшебную таблетку», а нейропсихолог в такие моменты спокойно говорит: «Давайте начнём с движения». Разбираемся, что такое нейрогимнастика, зачем она мозгу дошкольника и почему упражнение «кулак-ребро-ладонь» — самое полезное из того, что вы можете делать с ребёнком дома.



Иллюстрация готовится
Нейрогимнастика для дошкольников

Нейрогимнастика — это не зарядка, а целенаправленная тренировка мозга

Что такое нейрогимнастика простыми словами

Нейрогимнастика — это система двигательных упражнений, в которых мозг учится слаженно использовать оба полушария, удерживать инструкцию и переключаться с одного действия на другое. В отличие от обычной физкультуры, где задача «размяться и потратить энергию», здесь ключевое — **чёткая программа**: сделай именно это, именно в таком порядке, именно таким образом.

Обычная зарядка: «побежали, попрыгали, подышали». Нейрогимнастика: «левой рукой коснись правого уха, правой — левого колена, поменяй руки, повтори десять раз в одном ритме». Чувствуете разницу? Второй вариант нагружает не столько мышцы, сколько *управляющие функции* — внимание, рабочую память, произвольный контроль.

Зачем мозгу это нужно: взгляд нейропсихолога

Отечественная школа нейропсихологии (А.Р. Лурия, А.В. Семенович, Т.В. Ахутина) описывает работу мозга через три функциональных блока:

- **Блок регуляции тонуса** (стволовые структуры) — отвечает за бодрость, активность, способность «держаться в тонусе». Если он слаб, ребёнок быстро устаёт, «сползает» со стула, зевает после пяти минут занятий.
- **Блок приёма и переработки информации** (задние отделы коры) — зрительное, слуховое, тактильное восприятие. При дефиците ребёнок путает похожие буквы, плохо запоминает зрительные образы, теряется в пространстве тетради.
- **Блок программирования и контроля** (лобные доли) — удержание инструкции, последовательность действий, самоконтроль. Слабость этого блока выглядит как импульсивность, «не слышит с первого раза», «начинает и бросает».

Нейрогимнастика работает сразу на все три блока. Ритмичные перекрёстные движения активируют ствол и поднимают тонус. Сложные двуручные задания включают обе сенсорные системы — зрительную и кинестетическую. А серийные последовательности (как в «кулак-ребро-ладонь») напрямую тренируют лобные доли: удержать программу, выполнить её до конца, не сбиться.

По Семенович это называется *методом замещающего онтогенеза*: мы как бы ещё раз проходим с ребёнком те двигательные этапы, которые у него «проскочили» в раннем возрасте, и достраиваем недостающие кирпичики.

С какого возраста и сколько по времени

Нейрогимнастику можно начинать с 3 лет — в игровой форме, короткими сессиями. Ориентиры по продолжительности опираются на гигиенические нормы непрерывной образовательной нагрузки для дошкольников (СанПиН 1.2.3685-21):

- **3-4 года** — до 10 минут в день, 2-3 простых упражнения;
- **4-5 лет** — до 10-15 минут, 3-4 упражнения с усложнением;
- **5-7 лет** — до 15-20 минут, полноценный комплекс из 5-7 упражнений.

Лучше каждый день по 5-7 минут, чем раз в неделю по часу. Мозг, как и мышца, откликается на регулярность, а не на подвиг.

Главное упражнение: «Кулак — ребро — ладонь»

Если бы меня спросили: «Какое одно упражнение делать с ребёнком, если больше ни на что нет сил?» — я бы ответила: это. «Кулак-ребро-ладонь» — классическая **проба Лурии на динамический праксис**. Её используют в нейропсихологической диагностике, чтобы оценить, как мозг справляется с серийной организацией движений. И её же используют как тренировочное упражнение — потому что эффект виден буквально за 2-3 недели ежедневной практики.

Как выполнять: три положения кисти

1. **Кулак** — пальцы сжаты в кулак, положен на стол или на колено.
2. **Ребро** — ладонь поворачивается и ставится ребром (как будто рубим торт).
3. **Ладонь** — кисть раскрывается и ложится плашмя, пальцы вместе.

Переходы идут *без пауз*, в одном ритме: кулак — ребро — ладонь — кулак — ребро — ладонь. Именно плавное переключение тренирует лобные доли, а не каждое положение само по себе.



Иллюстрация готовится

Кулак-ребро-ладонь одной рукой, три кадра

Уровень 1: одной рукой. Три положения кисти по очереди, без пауз

Уровень 1 (3-4 года): одна ведущая рука + проговаривание

Начинаем с ведущей руки (у правшей — правая). Темп **медленный**, каждое движение ребёнок проговаривает вслух: «ку-лак... ре-бро... ла-донь...». Голос помогает мозгу удерживать программу — это называется *речевая опора*. 5-6 повторений, потом отдых. На этом этапе главное — чтобы ребёнок понял последовательность, а не скорость.

Уровень 2 (4-5 лет): одна рука, без речи, быстрее

Убираем проговаривание — теперь ребёнок работает «молча». Это важный шаг: речь перестаёт быть костылём, программу удерживает только внутренний план. Темп постепенно растёт. Если ребёнок начинает сбиваться — значит, нагрузка на лобные доли как раз на пределе. Именно здесь происходит тренировка. Делаем 8-10 повторений ведущей рукой, потом столько же другой.

Уровень 3 (5-6 лет): две руки синхронно

Обе руки одновременно выполняют **одно и то же** положение: вместе кулак — вместе ребро — вместе ладонь. Звучит просто, но именно на этом уровне многие дети «ломаются»: одна рука начинает опаздывать или застревает на одном положении. Это нормально — включилась проба на межполушарное взаимодействие. Мозолистое тело (мостик между полушариями) должно передавать сигнал синхронно, а у многих дошкольников оно ещё созревает.



Иллюстрация готовится

Кулак-ребро-ладонь двумя руками синхронно

Уровень 3: две руки вместе. Обе делают одно и то же положение одновременно

Уровень 4 (6-7 лет и старше): две руки асинхронно

Это высший пилотаж. Руки работают **в разных позициях одновременно**, со сдвигом на одно положение:

- Такт 1 — правая: *кулак*, левая: *ладонь*.
- Такт 2 — правая: *ребро*, левая: *кулак*.
- Такт 3 — правая: *ладонь*, левая: *ребро*.
- Дальше цикл повторяется со сдвигом.

Честно скажу: с этим заданием не справляются многие взрослые — и это хороший повод для родителя делать упражнение вместе с ребёнком. Асинхронный вариант максимально нагружает лобные доли и мозолистое тело, именно поэтому его используют и в работе с младшими школьниками, когда нужно «разогнать» произвольное внимание.



Иллюстрация готовится

Кулак-ребро-ладонь двумя руками асинхронно

Уровень 4: руки со сдвигом. Правая — кулак, левая — ладонь; и так по кругу

Что делать, если ребёнок сбивается

- **Снизьте темп.** Быстро ≠ правильно. Лучше медленно и без ошибок, чем быстро и хаотично.
- **Дайте ритм.** Включите метроном или спокойную музыку на 60-80 ударов в минуту. Ритм извне помогает мозгу выстроить ритм внутри.
- **Сначала в воздухе, потом на столе.** В воздухе руке легче — меньше тактильных помех. Освоили — переносим на стол.
- **Потом с закрытыми глазами.** Уберите зрительный контроль — и задача станет полностью кинестетической. Это серьёзная нагрузка, подходит для старших дошкольников.
- **Вернитесь на уровень ниже.** Если на уровне 3 ребёнок «разваливается» — значит, уровень 2 ещё не автоматизирован. Ничего страшного, вернитесь на неделю назад.

Как вписать в обычный день

2 минуты утром перед детским садом — вместо третьего «Ну вставай же». 2 минуты перед занятием прописями — мозг успевает переключиться в рабочий режим. 2 минуты перед сном — как ритуал, с папой или мамой. Итого 6 минут в день, а эффект накапливается неделями.

Ещё 9 упражнений для домашней нейрогимнастики

2. «Ухо-нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, правой — за мочку левого уха. По хлопку поменяйте руки (теперь правая — на носу, левая — за правым ухом). Ускоряем темп. Тренирует межполушарное переключение и точность движений.

3. «Колечки»

Большой палец поочерёдно соединяется с указательным, средним, безымянным, мизинцем — образуя «колечки». Сначала одной рукой, потом обеими одновременно, потом в противоположном порядке на разных руках. Развивает тонкую моторику и серийную организацию пальцев.

4. «Лезгинка»

Левая рука — кулак с отставленным большим пальцем, повернут вправо. Правая — раскрытая ладонь, прижата к основанию кулака. По счёту «раз» руки меняются ролями: теперь правая — кулак, левая — ладонь. Постепенно ускоряем.

5. «Зеркальное рисование»

На большом листе (А3) ребёнок двумя руками одновременно рисует одинаковые фигуры: два круга, две волны, две восьмёрки. Одновременность — главное условие. Сильнейший инструмент для синхронизации полушарий.

6. «Восьмёрки»

Рисуем в воздухе большую лежащую восьмёрку (знак бесконечности) — сначала одной рукой, потом другой, потом двумя сразу. Глаза следят за рукой. Улучшает плавность движений и зрительно-моторную координацию.

7. «Перекрёстные шаги»

Ребёнок стоит и поочерёдно касается левой рукой правого колена (поднимая его), потом правой рукой — левого. 10-15 повторений. Базовое упражнение из Brain Gym, активирует оба полушария через крупную моторику.

8. «Крюки Деннисона»

Сидя: скрестить лодыжки, вытянуть руки перед собой, скрестить в замок, вывернуть замок к груди. Подержать 30-60 секунд, дышать спокойно. Упражнение на успокоение и собирание внимания — хорошо перед занятием, которого ребёнок не хочет.

9. «Буратино»

Массаж ушных раковин — мягко промять ушки сверху вниз, потянуть мочки, «расправить» завитки. 30 секунд. На ушных раковинах много рефлекторных точек, упражнение бодрит и повышает тонус.

10. «Ленивые восьмёрки глазами»

Ребёнок удерживает голову неподвижно и глазами «рисует» большую лежащую восьмёрку перед собой. Можно за пальцем взрослого, можно за игрушкой. Тренирует глазодвигательные мышцы — важно для будущего чтения без «прыгания» по строке.



Иллюстрация готовится

Комплекс из 10 упражнений нейрогимнастики

Полный комплекс на 10-15 минут для дошкольников 5-7 лет

Частые ошибки родителей

1. **Слишком быстро.** «Давай-давай, быстрее!» — и ребёнок делает кое-как, без включения мозга. Нейрогимнастика работает на *качестве* движения, не на скорости.
2. **Слишком долго.** Час нейрогимнастики — это не усердие, это насилие над уставшим мозгом. После перегрузки ребёнок будет избегать упражнений.
3. **Делают за ребёнка.** «Давай я твою руку сожму». Нет. Программу должен строить его мозг, а не ваша рука.
4. **Ругают за ошибки.** «Ну как ты можешь не сделать, это же элементарно!». Если для мозга это было бы элементарно — он бы сделал. Сбои — это маркер того, что упражнение работает.
5. **Пропускают разминку.** Начинают сразу с «лезгинки» и удивляются, что не получается. Сначала простое (перекрёстные шаги, восьмёрки в воздухе), потом сложное.

Когда нейрогимнастика особенно нужна

- **Подготовка к школе.** За год до первого класса — отличное вложение времени.
- **Признаки СДВГ и гиперактивности.** Не ставьте диагноз сами — это делает врач. Но если ребёнок подвижный, импульсивный, «не удерживается» в деятельности — нейрогимнастика поможет тренировать произвольность.
- **Левшество и переученное левшество.** У левшей и амбидекстров межполушарные связи работают иначе, дополнительная двуручная работа очень полезна.
- **После длительной болезни.** Мозг «тормозит» после температуры, антибиотиков, малой активности — нейрогимнастика помогает вернуться в тонус.
- **Низкий общий тонус.** Ребёнок «вялый», быстро утомляется, «сползает» со стула — работаем сначала с первым блоком мозга через движение.

Важно: всё перечисленное выше — это не диагноз и не замена консультации специалиста. Если вы видите серьёзные трудности (не говорит в 3 года, не понимает речь, не удерживает контакт глаз), запишитесь к очному нейропсихологу, детскому неврологу или логопеду. Нейрогимнастика — это профилактика и развитие, а не лечение.

Материалы из нашего каталога

В каталоге igrayrazvivaysya.ru под тегом «нейрогимнастика» собрано 96 готовых материалов: карточки с последовательностями движений, нейробуки, тематические серии (транспорт, космос, животные, сезоны). Каждый комплект — это готовая программа на 2-3 недели, не нужно придумывать с нуля.

[Карусель: 5 материалов из каталога по тегу «нейрогимнастика»]

Смотреть все материалы по нейрогимнастике

Читайте также

- [Что такое нейробук и зачем он ребёнку 5-7 лет](#)
- [Нейропрописи: как подготовить руку к письму без слёз](#)
- [Нейроигры: 7 настольных и подвижных игр для тренировки мозга](#)
- [Подготовка руки к письму: чек-лист по возрастам](#)
- [Психологическая готовность к школе: что важнее умения читать](#)



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru