

Нейрогимнастика для дошкольников — 15 упражнений с описанием

Нейрогимнастика — это комплекс упражнений, которые помогают мозгу ребёнка работать слаженнее. Левое и правое полушария учатся «договариваться» между собой, а значит, ребёнок быстрее осваивает чтение, письмо, счёт и лучше справляется с повседневными задачами. Звучит сложно? На самом деле всё просто: большинство нейроупражнений — это весёлые игры, которые нравятся детям.

В этой статье — 15 проверенных упражнений по нейрогимнастике для дошкольников от 3 до 7 лет. Они подходят и для занятий в детском саду, и для домашней практики. Начнём с самых простых и постепенно перейдём к более сложным.

Что такое нейрогимнастика и зачем она детям

Наш мозг состоит из двух полушарий. Левое отвечает за логику, речь, анализ. Правое — за воображение, пространственное мышление, эмоции. Между ними находится мозолистое тело — своего рода «мост», по которому информация передаётся из одного полушария в другое.

У дошкольников этот мост ещё формируется. Если связь между полушариями слабая, ребёнку труднее:

- координировать движения обеих рук;
- переключаться между задачами;
- удерживать внимание;
- запоминать новую информацию;
- осваивать письмо и чтение.

Идея нейрогимнастики восходит к работам выдающегося советского нейропсихолога Александра Романовича Лурии. Он исследовал, как разные зоны мозга участвуют в психических процессах, и показал, что развитие мозга напрямую связано с движением. Позднее его идеи легли в основу кинезиологии — науки о развитии умственных способностей через определённые двигательные упражнения.

Нейрогимнастика работает по простому принципу: когда ребёнок выполняет непривычные движения — рисует двумя руками одновременно, чередует положения кистей, шагает, пересекая среднюю линию тела — его мозг вынужден активно строить новые нейронные связи. Чем больше таких связей, тем легче ребёнку учиться.

Кому особенно полезна нейрогимнастика

Нейроупражнения полезны абсолютно всем детям. Но особенно они рекомендуются, если ребёнок:

- быстро устаёт на занятиях, не может усидеть на месте;
- путает право-лево, пишет буквы зеркально;
- с трудом запоминает стихи и последовательности;
- имеет речевые трудности (задержка речи, нечёткое произношение);
- неловок в движениях, плохо ловит мяч, часто спотыкается;
- готовится к школе и нуждается в «прокачке» внимания и памяти.

Регулярные занятия нейрогимнастикой помогают мозжечку — части мозга, отвечающей за координацию, баланс и автоматизацию навыков. Мозжечковая стимуляция через движение — это не какая-то сложная медицинская процедура, а простые упражнения на равновесие, перекрёстные движения и ритм, которые можно делать в любом помещении.

15 упражнений по нейрогимнастике: от простых к сложным

Уровень 1: Начинаем (3-4 года)

1. «Ухо — нос»

Правой рукой берёмся за кончик носа, левой — за правое ухо. Хлопаем в ладоши и меняем руки: левая — за нос, правая — за левое ухо. Начинайте медленно, постепенно ускоряясь. Это упражнение отлично тренирует переключение и координацию.

2. «Ладушки с перекрёстом»

Ребёнок и взрослый хлопают в ладоши друг другу, но не прямо, а по диагонали: правая рука ребёнка встречает левую руку взрослого, и наоборот. Ритмичные хлопки с пересечением средней линии тела — одно из базовых нейроупражнений.

3. «Зеркало»

Взрослый медленно выполняет движения одной рукой (поднимает вверх, в сторону, рисует круг), а ребёнок повторяет зеркально — другой рукой. Упражнение развивает пространственное мышление и межполушарные связи.

4. «Кулак — ладонь»

Одна рука сжата в кулак, другая — раскрытая ладонь лежит на столе. Одновременно меняем: кулак раскрываем, ладонь сжимаем. Это упрощённая версия упражнения «кулак-ребро-ладонь», с которого стоит начинать с малышами 3-4 лет.

5. «Марш на месте»

Ребёнок шагает на месте, поднимая колени высоко. При этом касается правой рукой левого колена и наоборот. Перекрёстные движения — один из самых простых и эффективных видов нейрогимнастики. Можно делать под музыку или под счёт.

Уровень 2: Усложняем (4-5 лет)

6. «Кулак — ребро — ладонь»

Классическое нейроупражнение, знакомое многим педагогам. Ребёнок выполняет три положения кисти на столе по очереди: кулак (ставит на стол), ребро (ставит ладонь боком), ладонь (кладёт плашмя). Сначала одной рукой, потом другой, затем обеими одновременно. Темп постепенно нарастает.

Это упражнение замечательно показывает уровень развития межполушарного взаимодействия. Если ребёнок сбивается, путает порядок или не может делать двумя руками — значит, тренировка ему особенно нужна. На нашем сайте есть готовые карточки [«Кулак ребро ладонь»](#) по разным темам — транспорт, животные, времена года — с красочными иллюстрациями, которые превращают упражнение в игру.

7. «Колечки»

Поочередно соединяем большой палец с указательным, средним, безымянным, мизинцем — и обратно. Сначала на одной руке, затем на обеих одновременно. Усложнение: одна рука идёт «вперёд» (от указательного к мизинцу), другая — «назад» (от мизинца к указательному).

8. «Лезгинка»

Левую руку складываем в кулак, большой палец отставляем в сторону. Правой рукой прямой ладонью касаемся мизинца левой руки. Меняем положение рук одновременно. Упражнение сложное, но дети обожают его за «хитрость» — поначалу руки будто не слушаются!

9. «Симметричные рисунки»

Ребёнок берёт в каждую руку по карандашу или фломастеру и рисует одновременно обеими руками симметричные фигуры: круги, волны, зигзаги, домики. Это один из видов **нейропрописей** — рабочих листов для двуручного рисования. У нас в каталоге есть готовые нейропрописи с разными уровнями сложности: от простых линий до сложных узоров и картинок.

10. «Покажи двумя руками»

Ребёнок смотрит на картинку и обводит её контур одновременно двумя руками — каждая рука ведёт свою половину. Это упражнение великолепно развивает координацию, пространственное восприятие и зрительно-моторную интеграцию. На нашем сайте вы найдёте целую серию материалов «Покажи двумя руками» на самые разные темы — от животных до транспорта.

Уровень 3: Для подготовишек (5-7 лет)

11. «Перекрёстные шаги с хлопком»

Шагаем на месте: правое колено вверх — хлопок под коленом левой рукой. Левое колено — хлопок правой. Усложнение: вместо хлопка — касание пятки за спиной (правая рука тянется к левой пятке). Такие перекрёстные движения активно стимулируют мозолистое тело.

12. «Нос — ухо — хлоп — смена»

Развиваем упражнение «ухо-нос»: правая рука — за нос, левая — за правое ухо. Хлопок. Теперь левая рука — за нос, правая — за левое ухо. Хлопок. Добавляем третье движение: обе руки — за голову. Получается последовательность из трёх позиций, которую нужно выполнять без пауз.

13. «Алфавит с движением»

Под каждой буквой алфавита пишем одну из трёх команд: П (правая рука вверх), Л (левая рука вверх), О (обе руки вверх). Ребёнок называет букву и одновременно выполняет команду. Это упражнение объединяет речь, зрительное восприятие и моторику — настоящая тренировка для всего мозга.

14. «Нейродорожки»

Ребёнок одновременно ведёт пальцами обеих рук по двум дорожкам-лабиринтам, нарисованным на листе. Дорожки могут идти параллельно, а могут расходиться в разные стороны — это гораздо сложнее. Такие задания часто включаются в **нейробуки** — тематические тетради с нейроупражнениями. На нашем сайте есть нейробуки по самым разным темам: космос, животные, профессии, спорт и многие другие. А ещё у нас есть отдельные **нейродорожки** — готовые листы с двумя лабиринтами для одновременного прохождения обеими руками.

15. «Путаница с ритмом»

Ребёнок одной рукой хлопает по столу ритм «раз-два», а другой — «раз-два-три». Разные ритмы одновременно — одно из самых сложных нейроупражнений. Начинать лучше очень медленно. Если ребёнок справляется с этим заданием, его межполушарное взаимодействие развито отлично!

Как и когда проводить нейрогимнастику

Длительность и регулярность

- **Возраст 3-4 года:** 3-5 минут, 2-3 упражнения за раз.
- **Возраст 4-5 лет:** 5-7 минут, 3-5 упражнений.
- **Возраст 5-7 лет:** 7-10 минут, 5-7 упражнений.
- Оптимальная частота — **каждый день**, как утренняя зарядка для мозга.

Когда лучше заниматься

- **Утром** — чтобы «включить» мозг перед занятиями.
- **Перед сложным заданием** — чтобы повысить концентрацию.
- **После долгого сидения** — как физкультминутку для переключения.
- **Между занятиями в ДОУ** — как динамическую паузу.

Правила проведения

- Всегда начинайте с простого и переходите к сложному.
- Не торопите ребёнка — скорость придёт с практикой.
- Хвалите за усилие, а не за результат. Если ребёнок сбивается — это нормально, значит мозг работает!
- Используйте карточки и рабочие листы — визуальная опора помогает детям понять, что делать.
- Превращайте упражнения в игру: соревнование на скорость, выполнение под музыку, совместные задания в парах.
- Если ребёнок устал или расстроился — остановитесь. Нейрогимнастика должна быть в удовольствие.

Готовые материалы для нейрогимнастики

Проводить занятия гораздо проще, когда под рукой есть готовые пособия с яркими иллюстрациями и чёткими инструкциями. На нашем сайте собрана большая коллекция нейроматериалов для дошкольников:

- **Нейробуки** — тематические тетради с комплексами нейроупражнений. Каждый нейробук посвящён определённой теме и включает задания на межполушарное взаимодействие, внимание, память.
- **Нейрогимнастика** — карточки с упражнениями по конкретным темам (транспорт, животные, времена года, профессии). Удобно использовать как физкультминутки на занятиях.
- **Нейропрописи** — рабочие листы для двуручного рисования: ребёнок ведёт обе руки одновременно по заданным линиям и контурам.
- **«Покажи двумя руками»** — серия заданий, где нужно одновременно обводить картинку двумя руками.
- **«Кулак ребро ладонь»** — тематические карточки с визуальными подсказками для классического нейроупражнения.

Все материалы можно скачать, распечатать и сразу использовать в работе — дома или в детском саду. Ищите их в нашем каталоге по тегам «нейрогимнастика», «нейробук», «нейропрописи».

Каких результатов ждать

Нейрогимнастика — не волшебная таблетка. Не ждите мгновенных результатов после одного занятия. Но при регулярной практике (хотя бы 5 минут каждый день) через 2-3 недели вы заметите:

- Ребёнок стал внимательнее, меньше отвлекается.
- Улучшилась координация — движения стали точнее и увереннее.
- Ребёнок легче запоминает стихи, последовательности, правила игр.
- Почерк стал ровнее (у старших дошкольников).
- Ребёнок быстрее переключается с одной задачи на другую.
- Снизилась утомляемость на занятиях.

Через 2-3 месяца регулярных занятий эффект становится устойчивым. Особенно заметны результаты у детей, которым скоро в школу: нейрогимнастика помогает подготовить мозг к учебным нагрузкам и снижает риск

школьных трудностей.

Педагоги, которые включают нейроупражнения в ежедневную практику, отмечают: дети в группе становятся более организованными, лучше слушают инструкции и охотнее включаются в сложные задания.

Попробуйте начать с 2-3 упражнений из нашего списка, постепенно добавляя новые. Главное — регулярность и хорошее настроение. Нейрогимнастика — это тот случай, когда полезное и весёлое идут рука об руку.

Читайте также

- [Всемирный день здоровья 7 апреля: идеи для занятий с дошкольниками](#)
- [День российской анимации 8 апреля: идеи для занятий](#)
- [Международный день домашних животных: занятия для дошкольников](#)



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