

# НЕЙРОТРЕНИРОВКА

упражнения для развития

МОЗГА

40 уникальных заданий



Лиза Логвина  
[@tvoy\\_defectolog](#)



Привет! Меня зовут Лиза Логвина, я - твой дефектолог. В моем сборнике представлены упражнения для тренировки мозга с нейроподходом : мы будем задействовать мелкую моторику рук для развития внимания, памяти и мышления. Хороших вам занятий! 😊

В сборнике вы встретите условные обозначения :



послушай задание



проведи пальцем



двигательное задание



**Родителям**

Выполняйте несколько заданий ежедневно, порядок упражнений может быть произвольный. Если что-то не получается-переходите к следующему заданию



Правая рука



Левая рука

Понравилось/ не понравилось  
получилось/ не получилось



**Педагогам**

Упражнения можно адаптировать под разный возраст и характер нарушения, а также варьировать задания, в зависимости от вашей специализации



Письменное задание

# ОТПРАВЛЯЕМСЯ В МИР НЕЙРОИГР

Левая рука ✖ Правая рука

1 2 3

Левая рука ✖ Правая рука

Левая рука ✖ Правая рука

✖

Левая рука ✖ Правая рука

Левая рука ✖ Правая рука

Левая рука ✖ Правая рука

## КАК РАБОТАТЬ СО СБОРНИКОМ

### Упражнение 1

Посмотри, какие позы делает Лиза и попробуй сделать также. Когда услышишь цифру «один»- повтори первую позу, когда цифру «два» - вторую, и когда «три»- третью. Взрослый называет цифры сначала последовательно от 1 до 3, потом в обратном порядке и только после этого рандомно (вразнобой).

### Упражнение 2

Левой рукой показывай и называй цвета по кругу, а правой выполняй ту позу, которая находится на круге такого же цвета. Например, левая рука- черный, правая- ладонь и т.д. Можно выполнять задания по часовой стрелке и против нее.

### Упражнение 3

Теперь поменяем руки. Правой будем показывать и называть цвета, а левой рукой показывать ту позу, которая находится на круге такого же цвета.

### Упражнение 4

Найди одинаковые символы и покажи их двумя руками одновременно. Выполняется по словесной инструкции взрослого.

### Упражнение 5

Найди одинаковые цифры и покажи их двумя руками одновременно. Цифры можно показывать по порядку, в обратном порядке или по инструкции взрослого.

## КАК РАБОТАТЬ СО СБОРНИКОМ

### Упражнение 6

Левой рукой покажи и назови цвет, а правой покажи и закрась цифру, которая соответствует этому цвету. Тебе поможет подсказка внизу. Например, оранжевый – 1 и т.д.

### Упражнение 7

Посмотри, какие позы нарисованы, попробуй повторить. Когда я назову цифру один- выполни первую позу, когда я назову цифру 2- вторую, когда назову цифру 3- третью. Взрослый называет цифры сначала последовательно от 1 до 3, потом в обратном порядке и только после этого случайно (вразнобой).

### Упражнение 8

Поставь указательные пальцы в центр. По инструкции взрослого нажимай пальцами на нужные кнопки : верхнюю, нижнюю, правую или левую. Можно выполнять одной рукой, чередовать руки или двумя одновременно. Например, правая- вверх, левая- вправо или обе руки вниз и т.д.

### Упражнение 9

Давай правильно расставим стрелочки на нашей орбите. После этого стрелочки нужно правильно закрасить, в этом тебе поможет таблица справа – соотнеси направление стрелочки с заданным цветом.

### Упражнение 10

Разомнем пальчики! По инструкции взрослого двумя руками «нажимай» на заданный цвет. Усложнение – написать в круге заданного цвета определенный символ : букву, цифру и т.д.

## КАК РАБОТАТЬ СО СБОРНИКОМ

**Упражнение 11** Лиза хочет поиграть с тобой в «зеркало». Посмотри и назови, на каких частях тела у нее крестики? На каких нолики? Дотронься до каждого крестика на себе левой рукой, а до нолика- правой. Например, до головы мы дотронемся правой рукой и т.д.

**Упражнение 12** Нарисуй в правом квадрате точки также, как Лиза нарисовала их в левой квадрате. Обрати внимание на их цвета. А теперь двумя руками одновременно соедини точки одинаковых цветов. Например, левая рука соединяет зеленые точки слева, правая – фиолетовые точки справа, и так все круги.

**Упражнение 13** Обведи квадрат левой рукой (указательным пальцем или другим, по выбору взрослого), а треугольник- правой. Теперь обведи фигуры двумя руками одновременно.

**Упражнение 14**левой рукой обводим круг, а правой – меняем позы, как на картинке.

**Упражнение 15**левой рукой обводим треугольник, а правой- меняем позы как на картинке.

**Упражнение 16** Назови фигуры и их цвета. Обведи их двумя руками одновременно. Подойдет ручка, карандаш или фломастер.

**Упражнение 17** Левая рука «ходит» по двум точкам: верхняя и нижняя. Правая рука «ходит» по трем точкам: вершины треугольника. Выполняем действия двумя руками одновременно ( можно «нажимать» на точки или щелкать).

**Упражнение 18** Посмотри на примеры. Если они решены верно , «нажми» правой рукой на зеленую кнопку, если нет- на красную. При решении примеров запоминай буквы. Какие буквы ты запомнил? Назови и запиши их.

**Упражнение 19** Посмотри на цифры и постарайся их запомнить. Назови цифры в обратном порядке.

**Упражнение 20** Посмотри, какие позы нарисованы, попробуй повторить. Когда я назову цифру один- выполни первую позу, когда я назову цифру 2- вторую, когда назову цифру 3- третью. Взрослый называет цифры сначала последовательно от 1 до 3, потом в обратном порядке и только после этого рандомно (вразнобой)

## КАК РАБОТАТЬ СО СБОРНИКОМ

**Упражнение 21** Перед тобой 4 круга разных цветов. Мысленно передвинь их по стрелочкам. Что получилось? Раскрась круги в измененном порядке.

**Упражнение 22** Левой рукой будем выполнять задания в левом прямоугольнике, правой рукой - в правом. Если нарисован один круг, то нужно поставить один палец, если два-два, если три- три 😊 Если нарисована поза, то выполни и нее заданной рукой.

**Упражнение 23** Левой рукой идем по дорожке, переходя от круга одного цвета к другому. Правой рукой показываем определенную позу : цвет круга под левой рукой соответствует цвету круга и позе для правой руки. Например, если левая рука на красном круге, то правая рука показывает палец вверх.

**Упражнение 24** Тебе нужно найти все цифры от 1 до 10, при этом нужно обвести соответствующее количество звездочек одинакового цвета. Например, нашли цифру пять- обвели пять красных звездочек и т.д.

**Упражнение 25** Посмотри на пирамидку слева. Тебе нужно мысленно перевернуть ее и закрасить пирамидку справа точно так же, как и в примере (оригинале). Например, нижний уровень правой пирамидки – красный цвет и т.д.

**Упражнение 26** Левой рукой обводим круг, а правой- закрываем зелёную ладошку и стучим по ней. Теперь меняем действия: левой рукой стучим по синей ладошке, а правой- обводим красный квадрат.

**Упражнение 27** Левой рукой обводим треугольник , а правой закрываем то зеленую, то синюю ладошку.

**Упражнение 28** Прочитай слова. Какие цифры тебе встретились? Назови их.

**Упражнение 29** Тебе нужно обвести фигуры. Посмотри, все линии разноцветные и каждому цвету соответствует свой палец. Например, синий- цвет – это большой палец и т.д. Обведи линии нужным пальчиком. Повтори правой и левой рукой.

**Упражнение 30** Правой рукой обводим овал, а левой закрываем то зеленую, то синюю ладошку.

## КАК РАБОТАТЬ СО СБОРНИКОМ

**Упражнение 31** Тебе нужно обвести фигуры. Посмотри, все линии разноцветные и каждому цвету соответствует свой палец. Например, синий- цвет – это большой палец и т.д. Обведи линии нужным пальчиком. Повтори правой и левой рукой.

**Упражнение 32** Проведи по стрелочкам нужным пальцем. Посмотри, каждый палец соответствует определенному цвету. Например, мизинец- фиолетовый. Обрати внимание на направление стрелочек.

**Упражнение 33** Правой рукой проводим по сторонам квадрата, дойдя до угла- показываем заданную позу.

**Упражнение 34**левой рукой проводим по сторонам квадрата, дойдя до угла- показываем заданную позу.

**Упражнение 35** Посмотри на цифры и постарайся их запомнить. Обрати внимание, в какой круг обведена каждая цифра: красный или зеленый. Давай найдем, в каком квадрате Лиза правильно написала все цифры и их цвета.

**Упражнение 36** Повтори позы, которые изображены на карточке. Будь внимателен : какие-то позы мы будем делать правой рукой, а какие-то – левой, как это и нарисовано.

**Упражнение 37** Найди два круга одинакового цвета и повтори позы, которые в них нарисованы.

**Упражнение 38** Посмотри, каждая поза находится в круге определенного цвета. Ниже попарно нарисованы круги таких же цветов. Например, зеленый цвет- это вытянутый в сторону указательный палец и т.д. Повтори двумя руками одновременно те позы, которые нарисованы в круге такого же цвета.

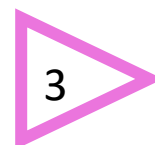
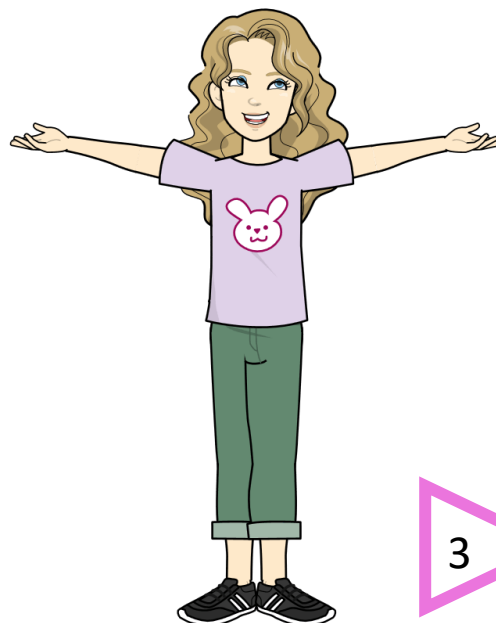
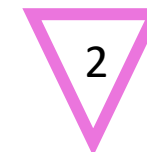
**Упражнение 39** Назови, какие эмоции нарисованы. Давай попробуем показать их : улыбнись, покажи язык и т.д.

**Упражнение 40** Меняем заданные позы сначала правой, затем левой рукой (и двумя руками, где необходимо). Стараемся выполнить задание максимально быстро.





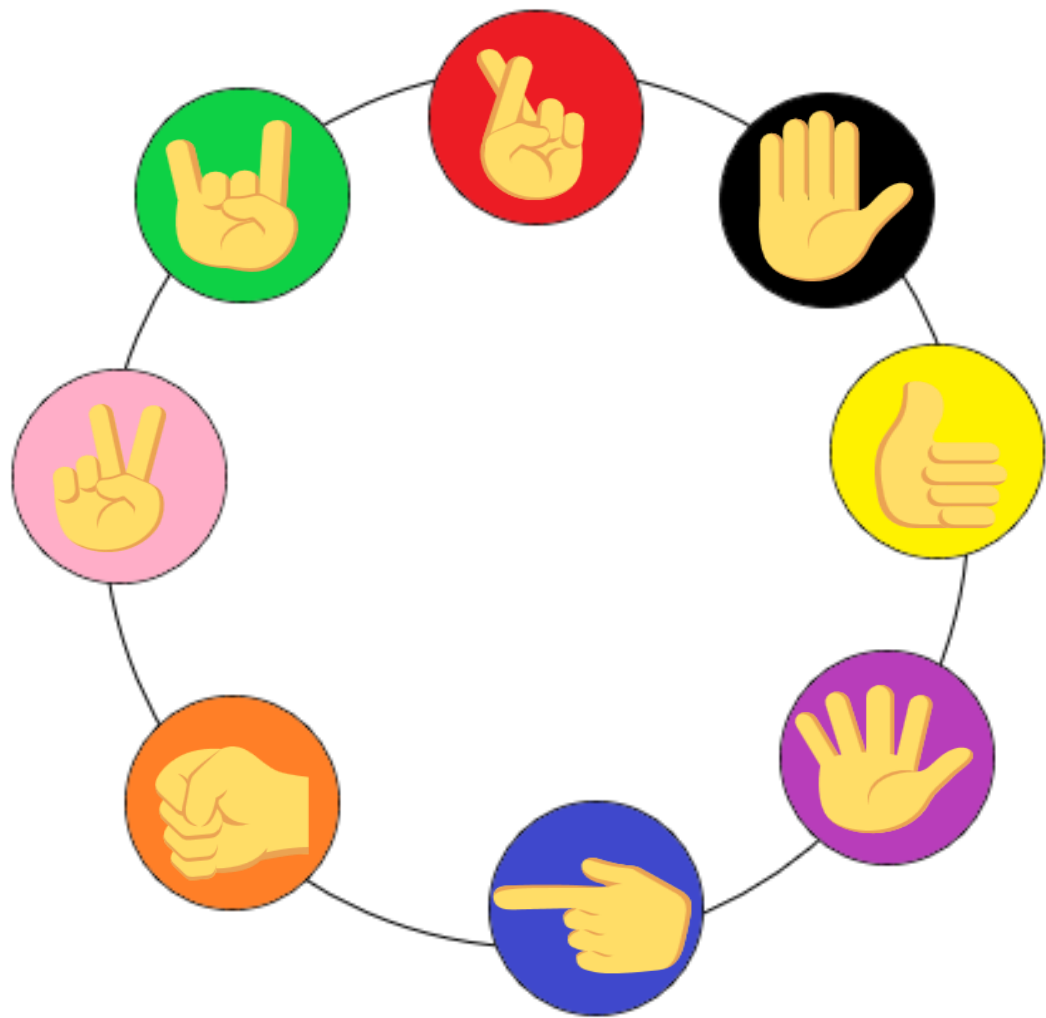
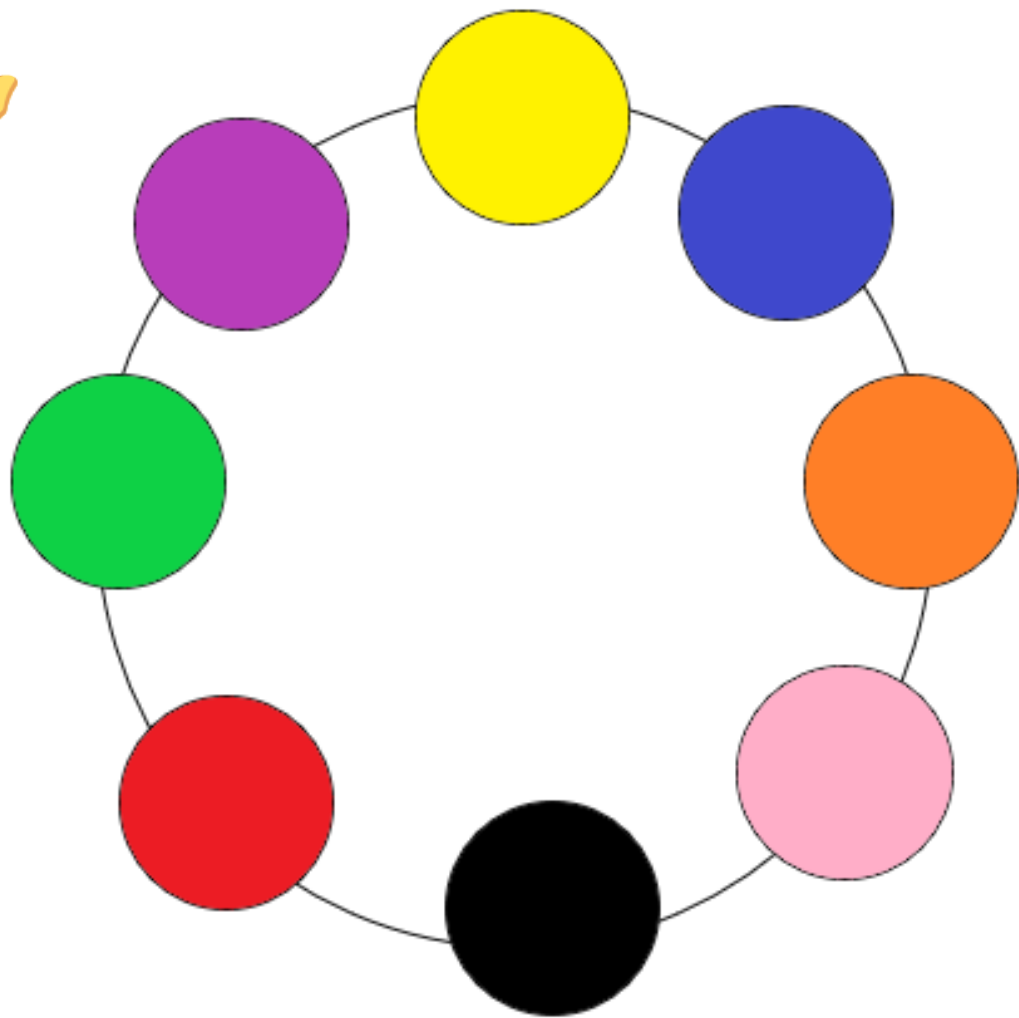
# ЗАРЯДКА



1

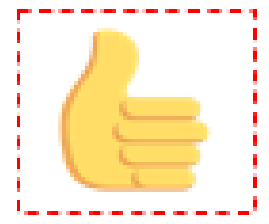
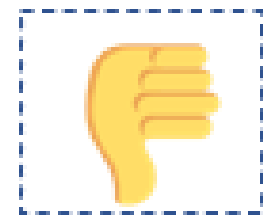
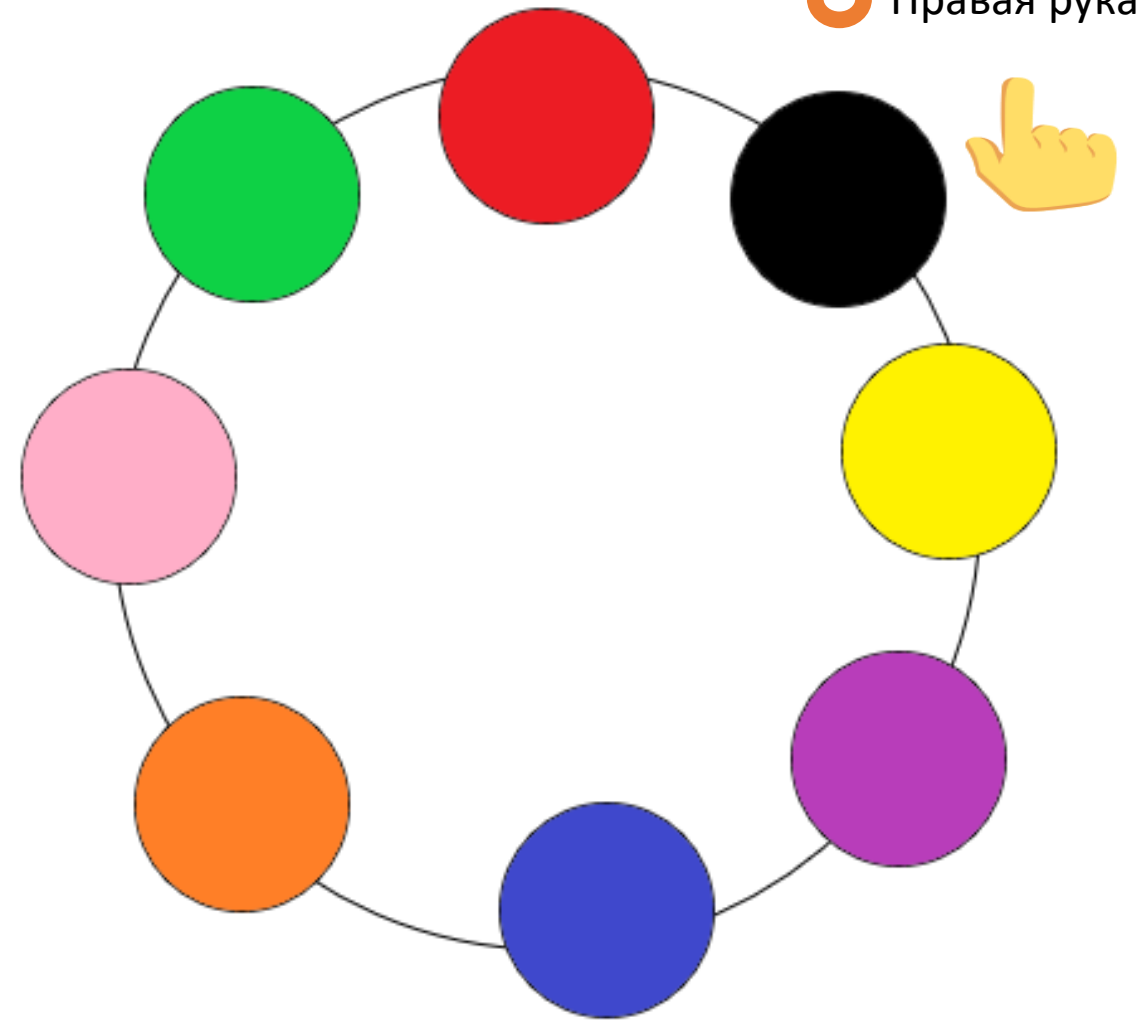
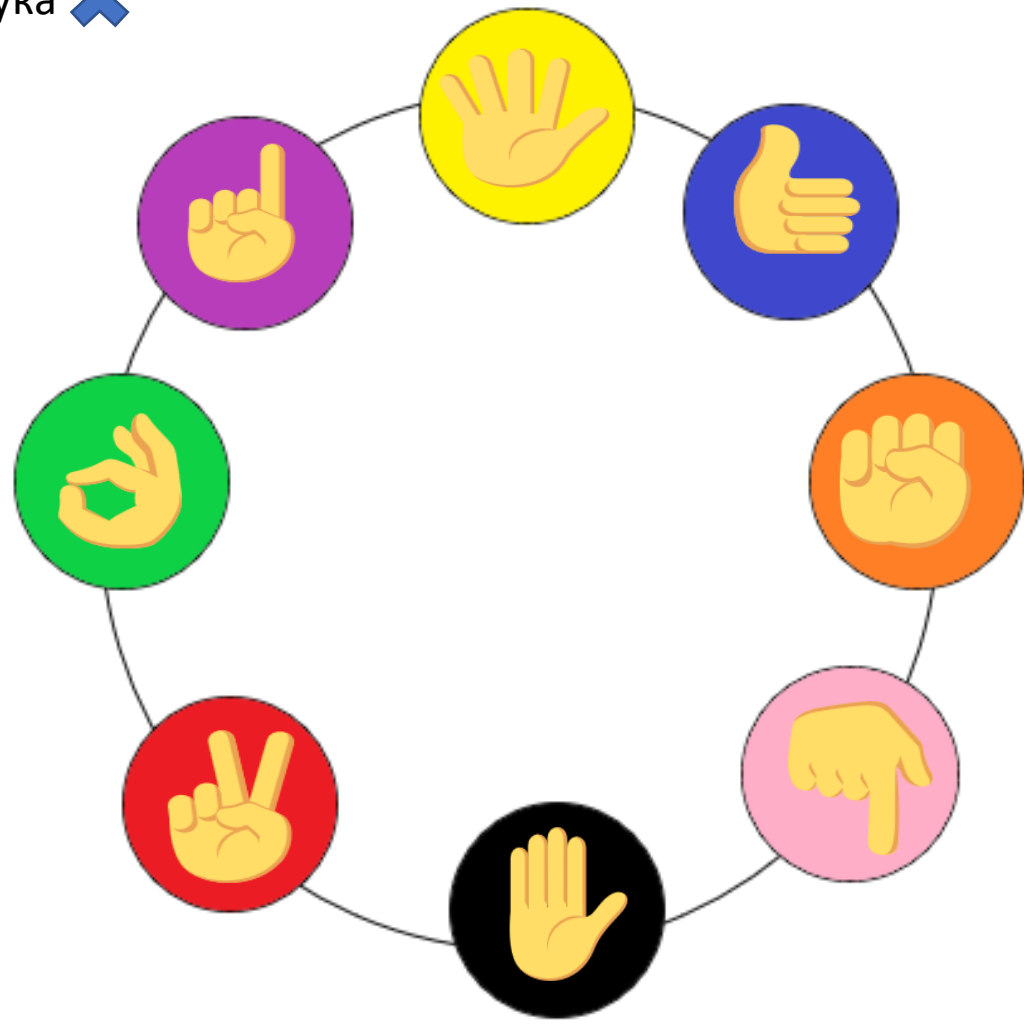
Левая рука ✖

○ Правая рука



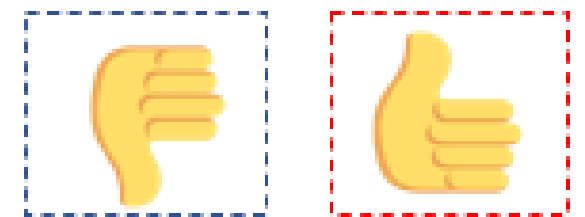
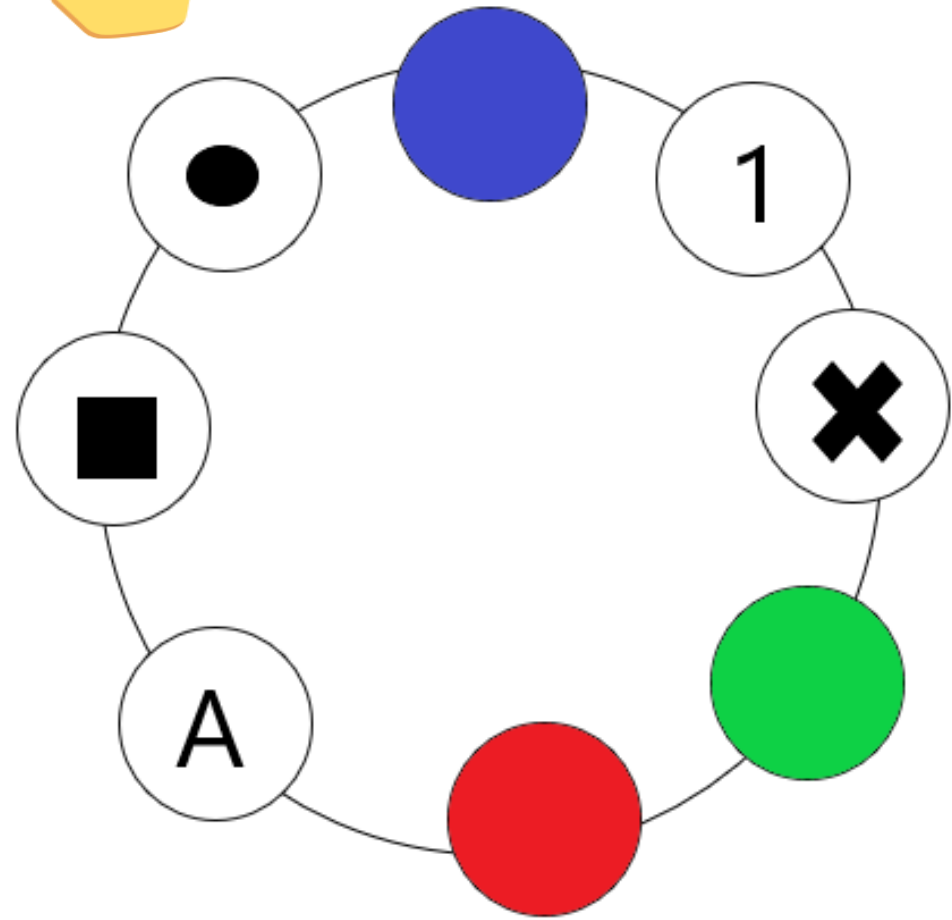
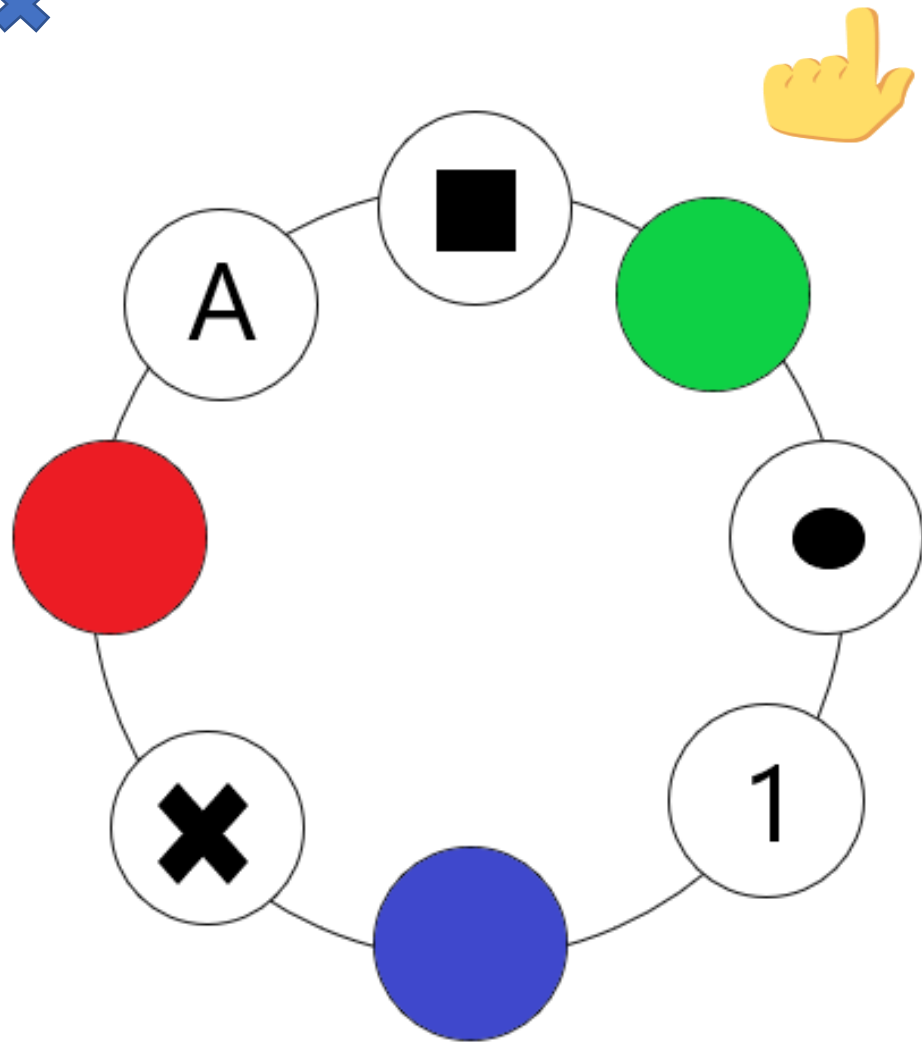
Левая рука ✖

○ Правая рука



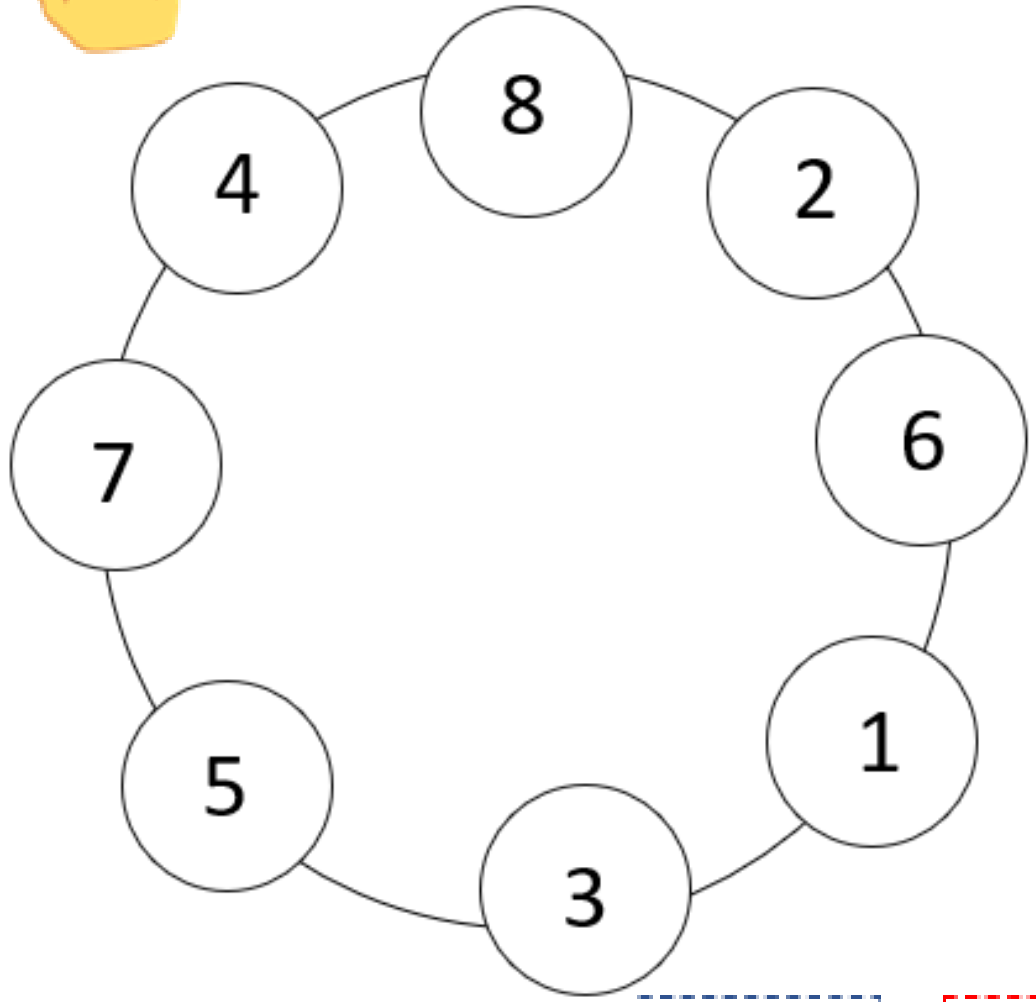
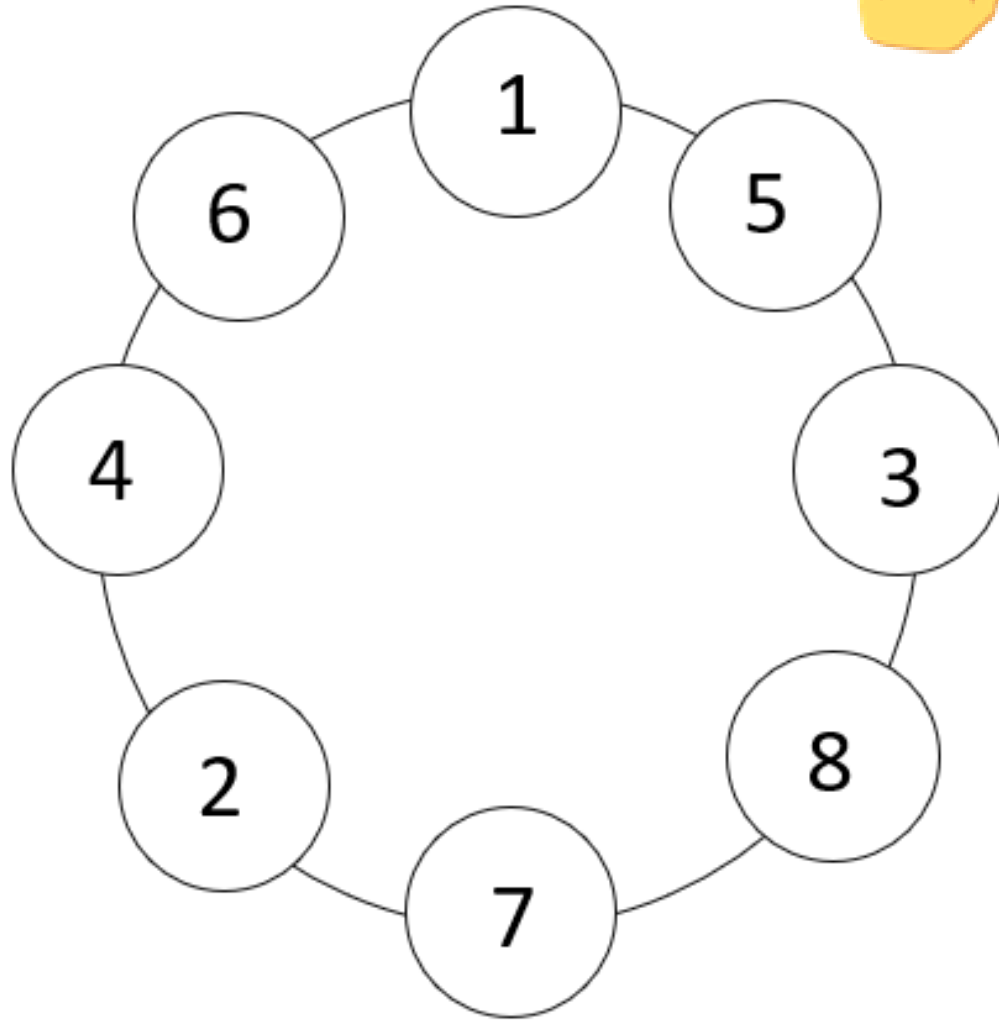
Левая рука ✖

○ Правая рука



Левая рука ✖

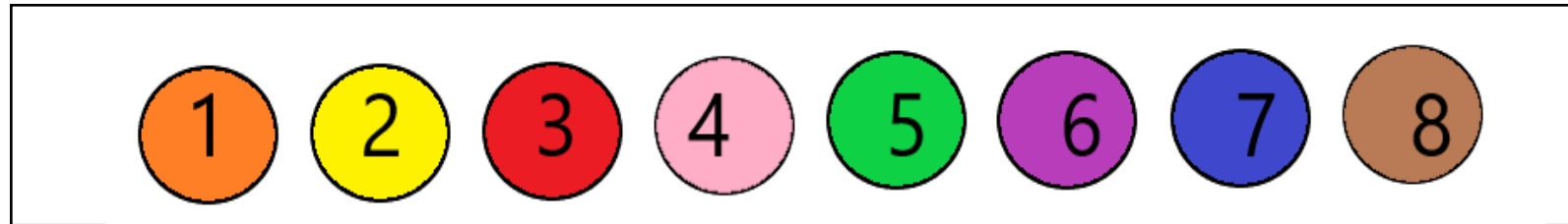
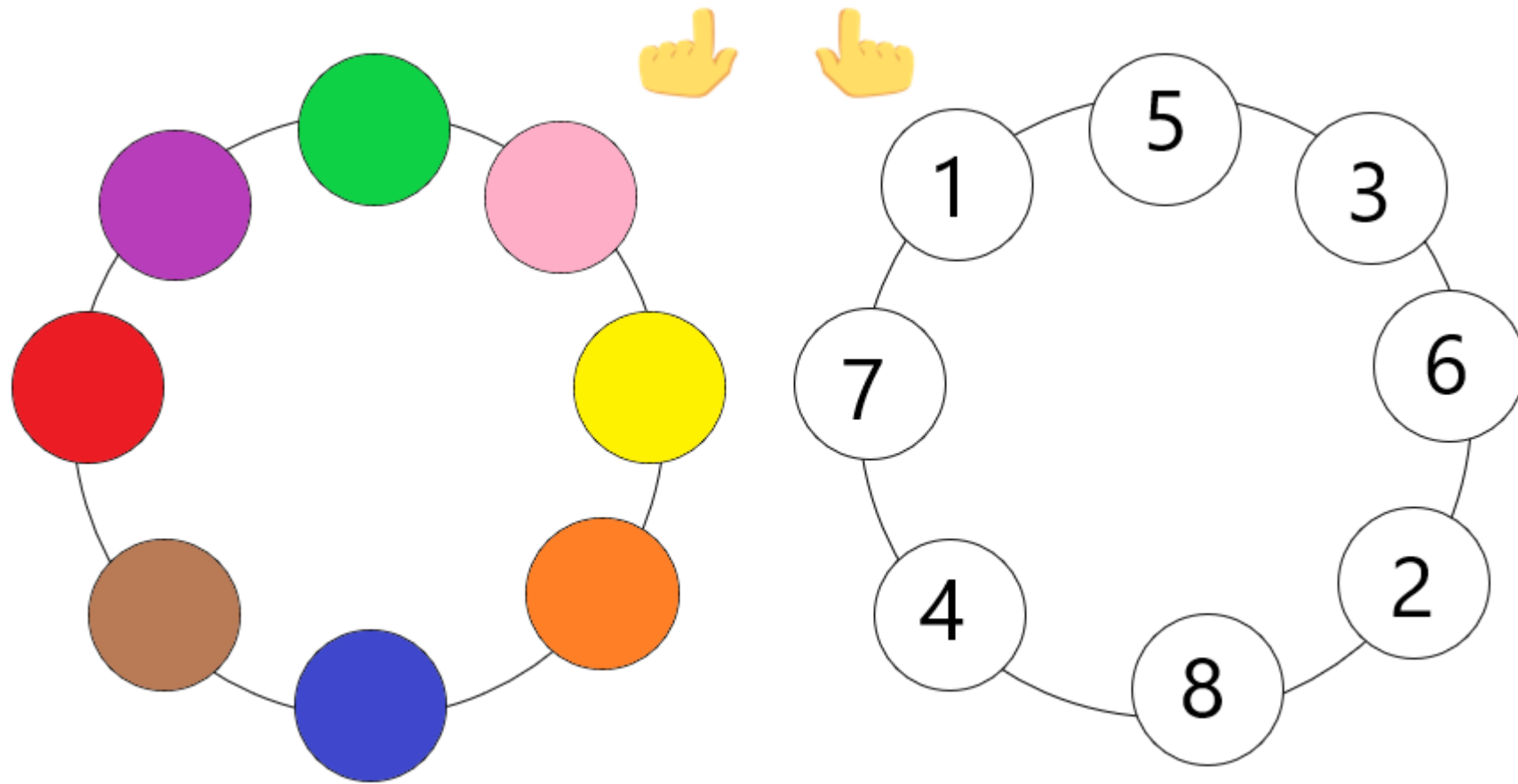
○ Правая рука



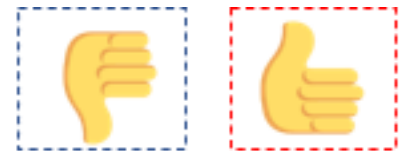
5

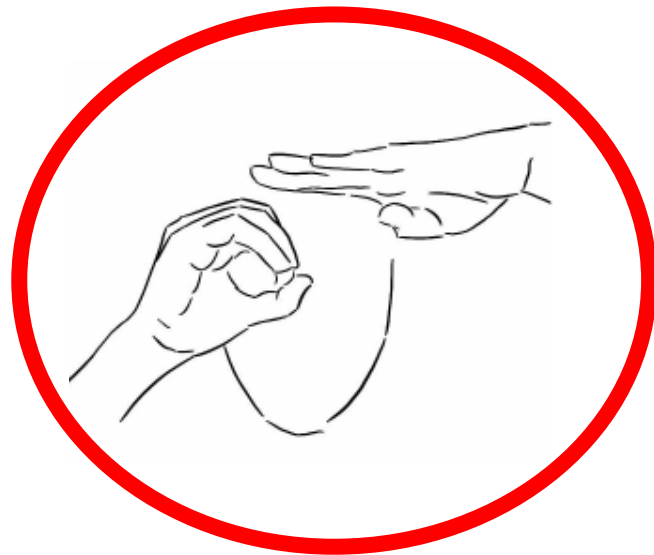
Левая рука ✖

○ Правая рука

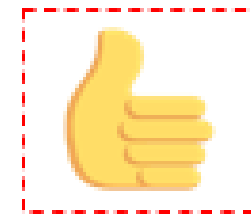
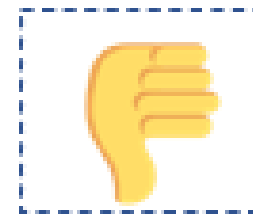


6



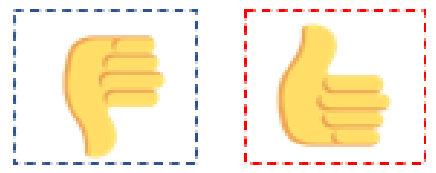
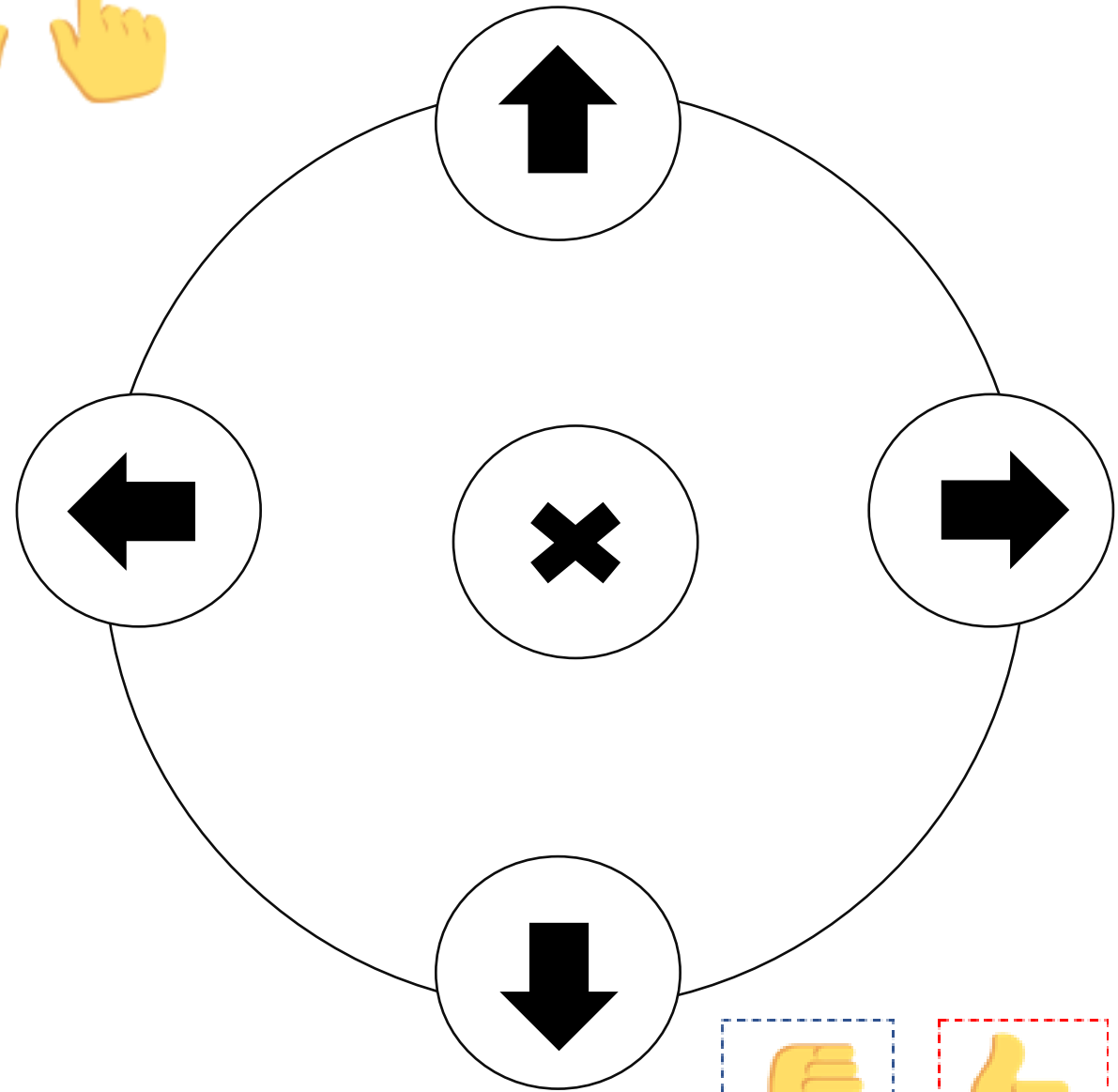
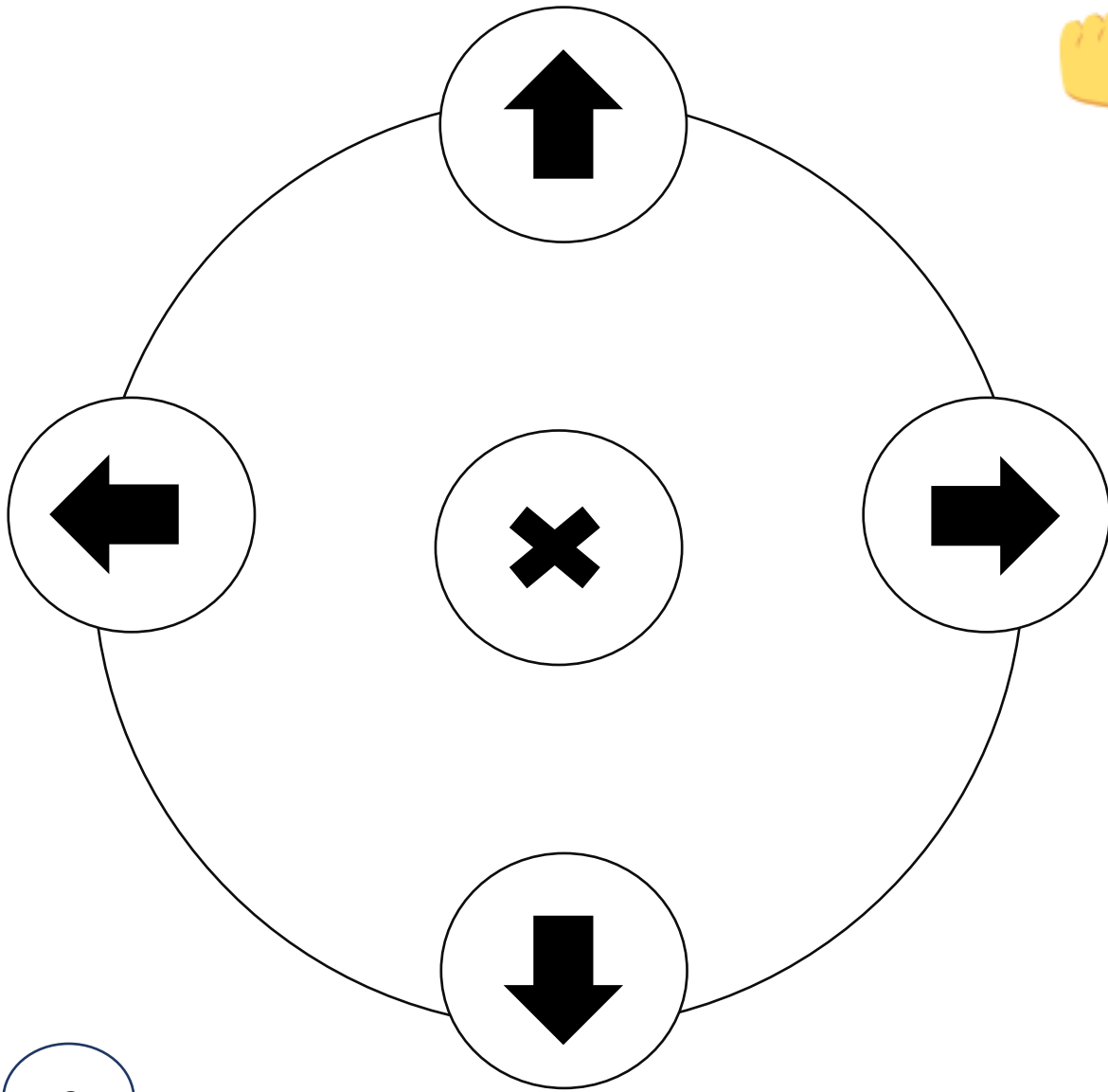


2

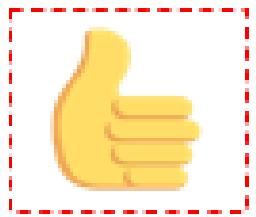
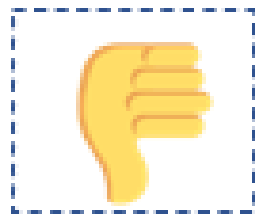
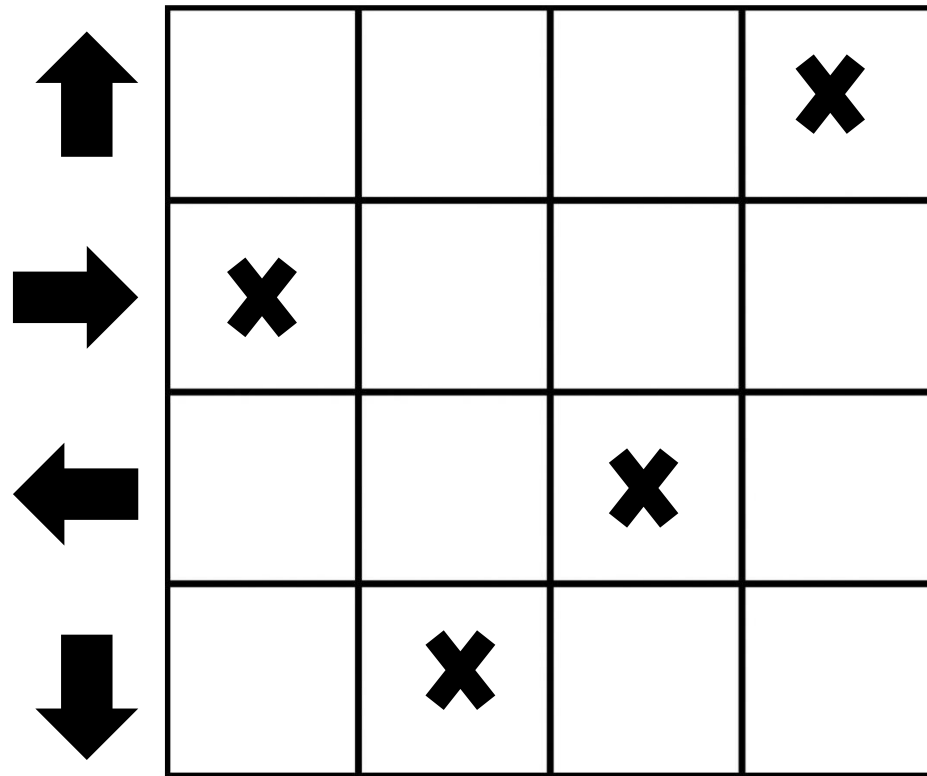
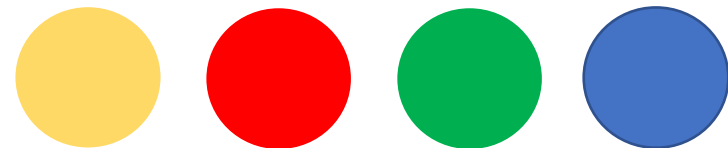
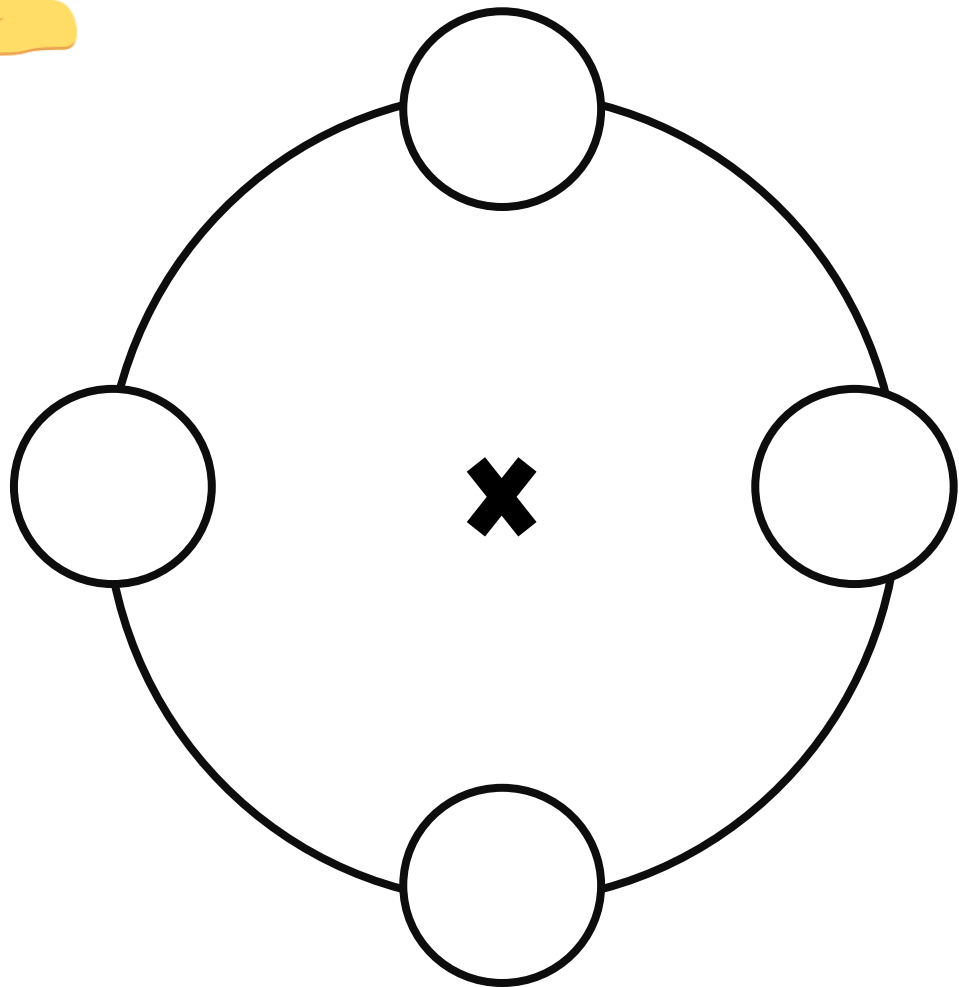


Левая рука ✖

○ Правая рука

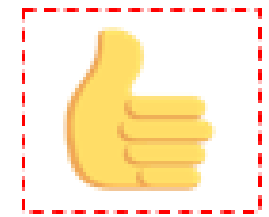
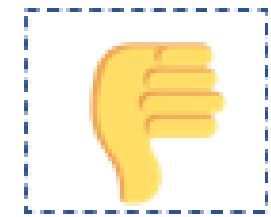
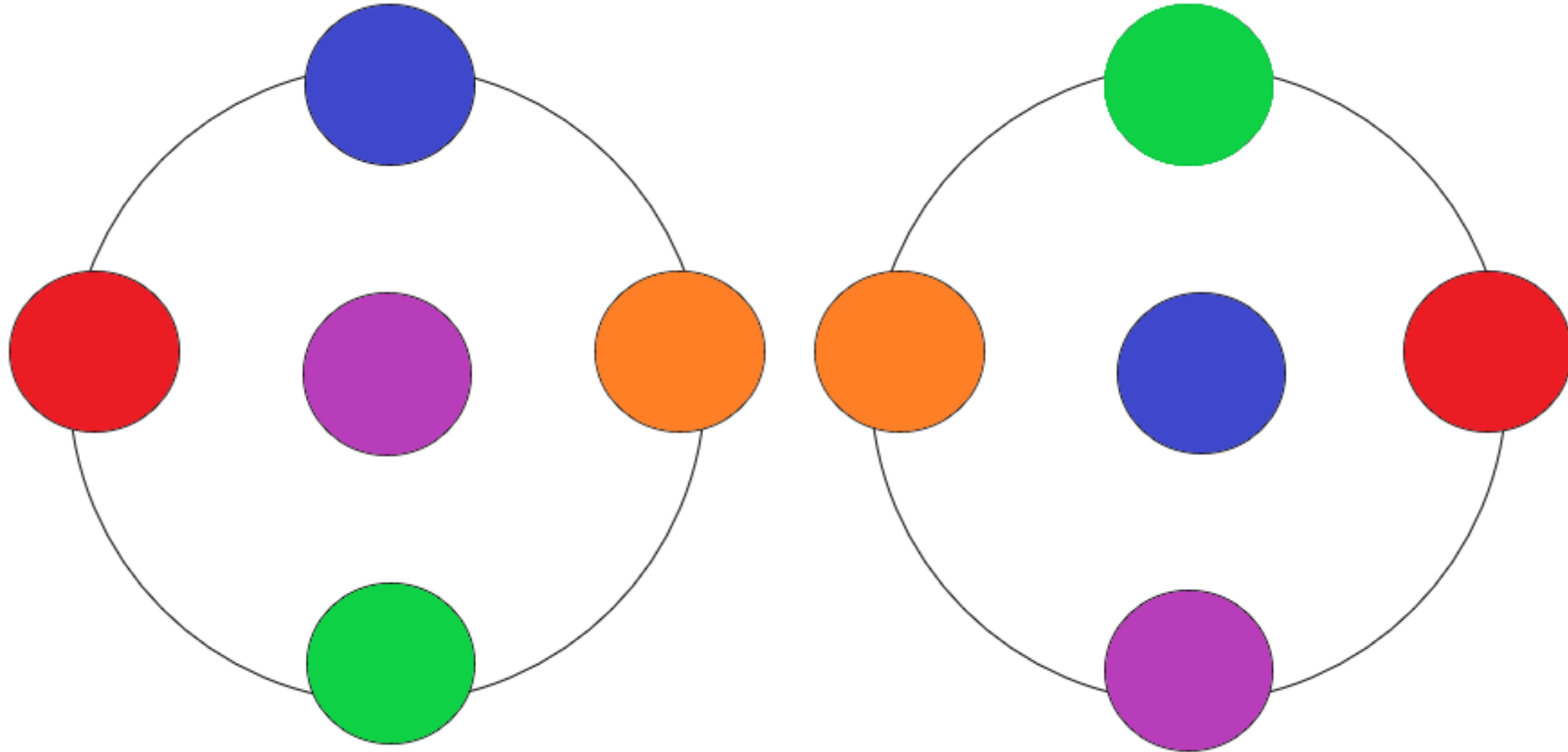


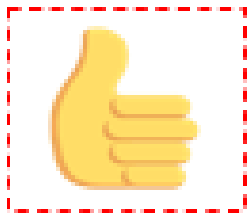
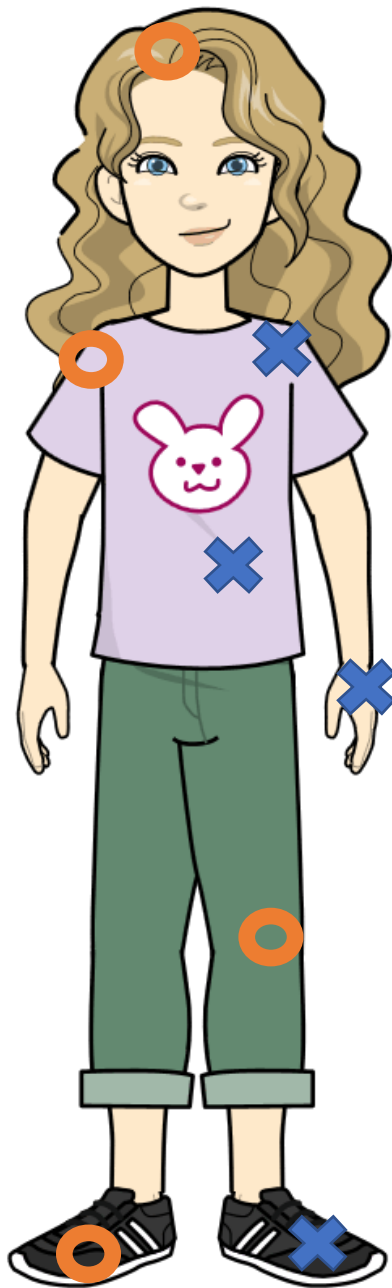




Левая рука ✖

○ Правая рука





Левая рука ✖



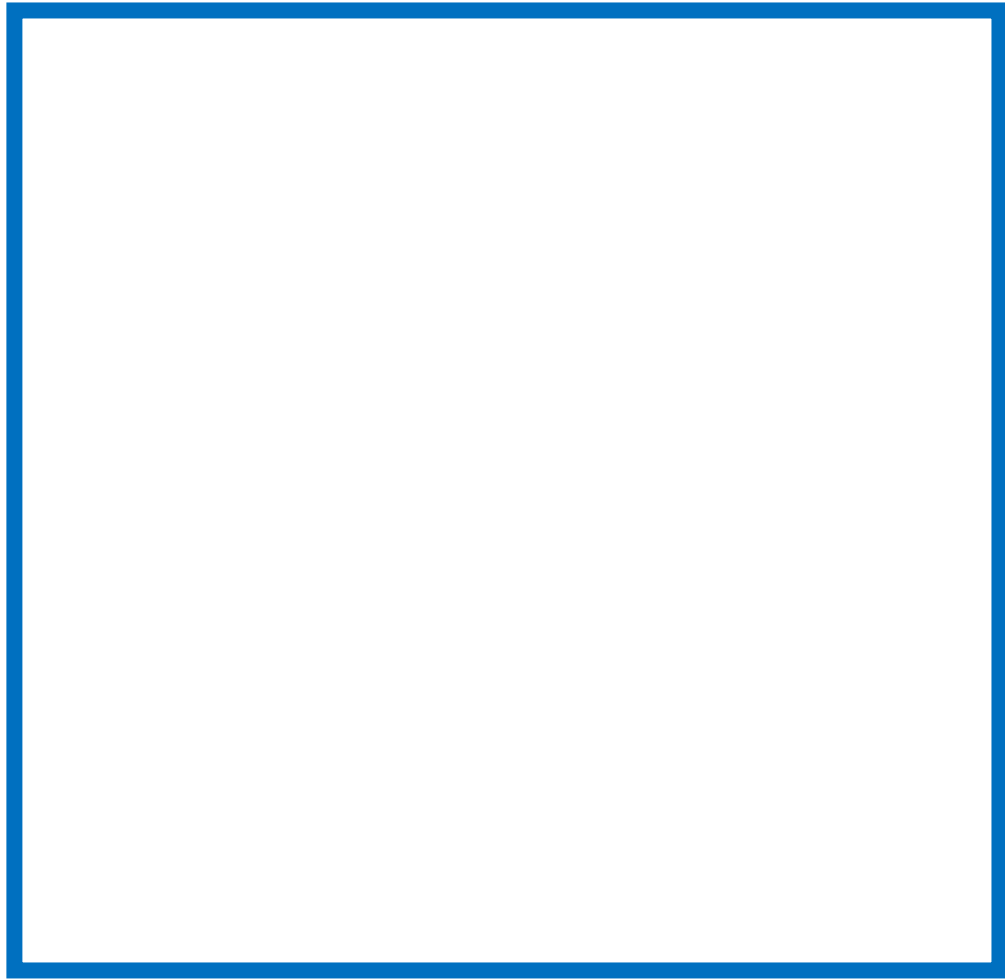
○ Правая рука

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● |

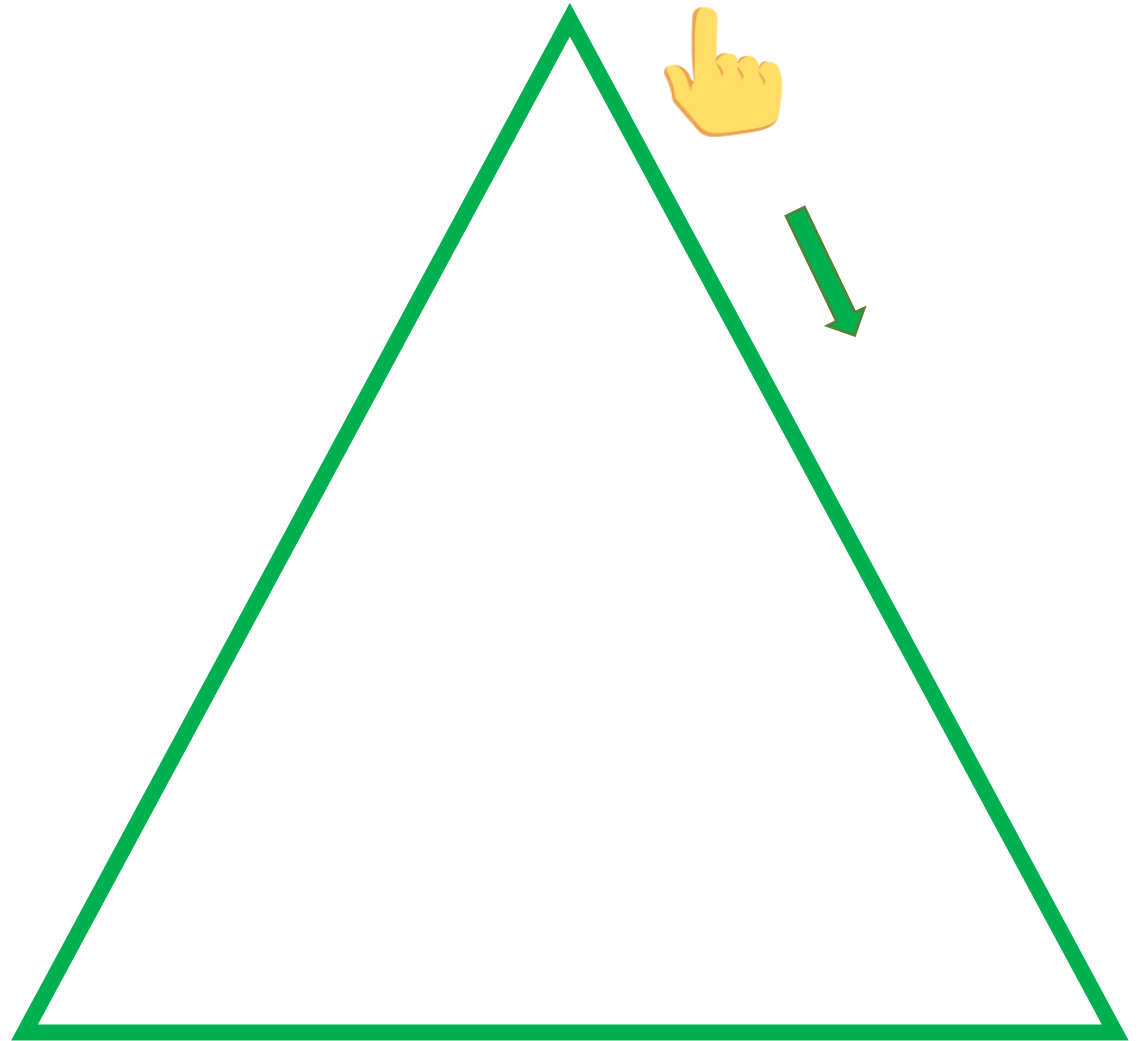
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



Левая рука ✖

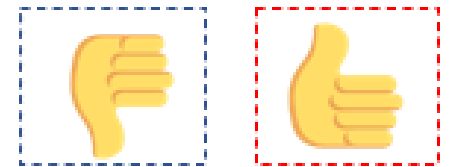
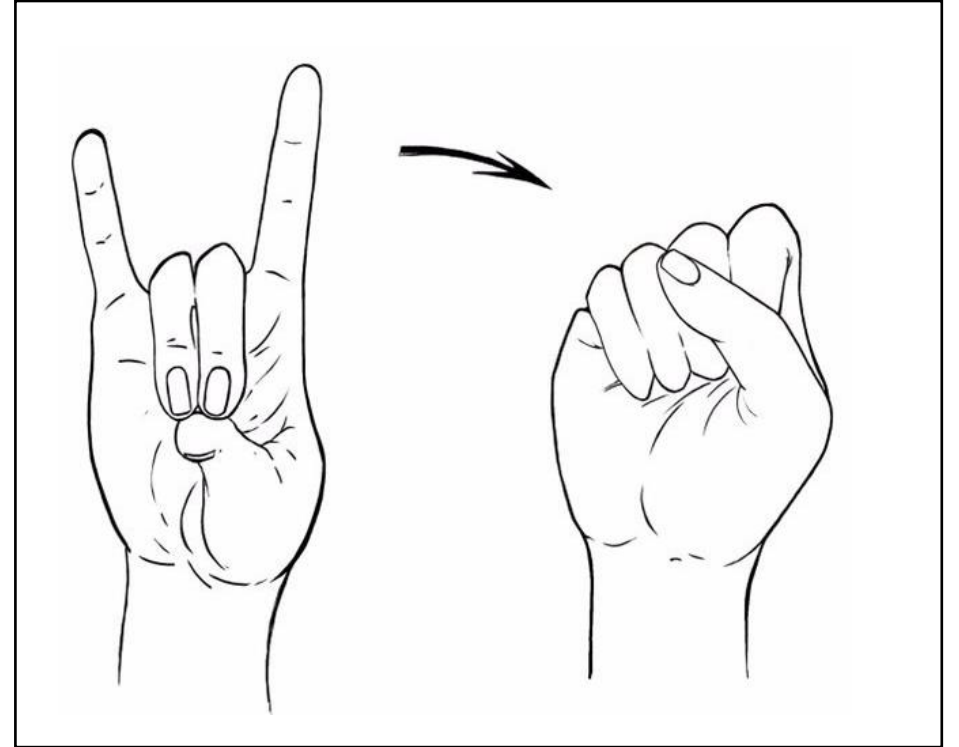
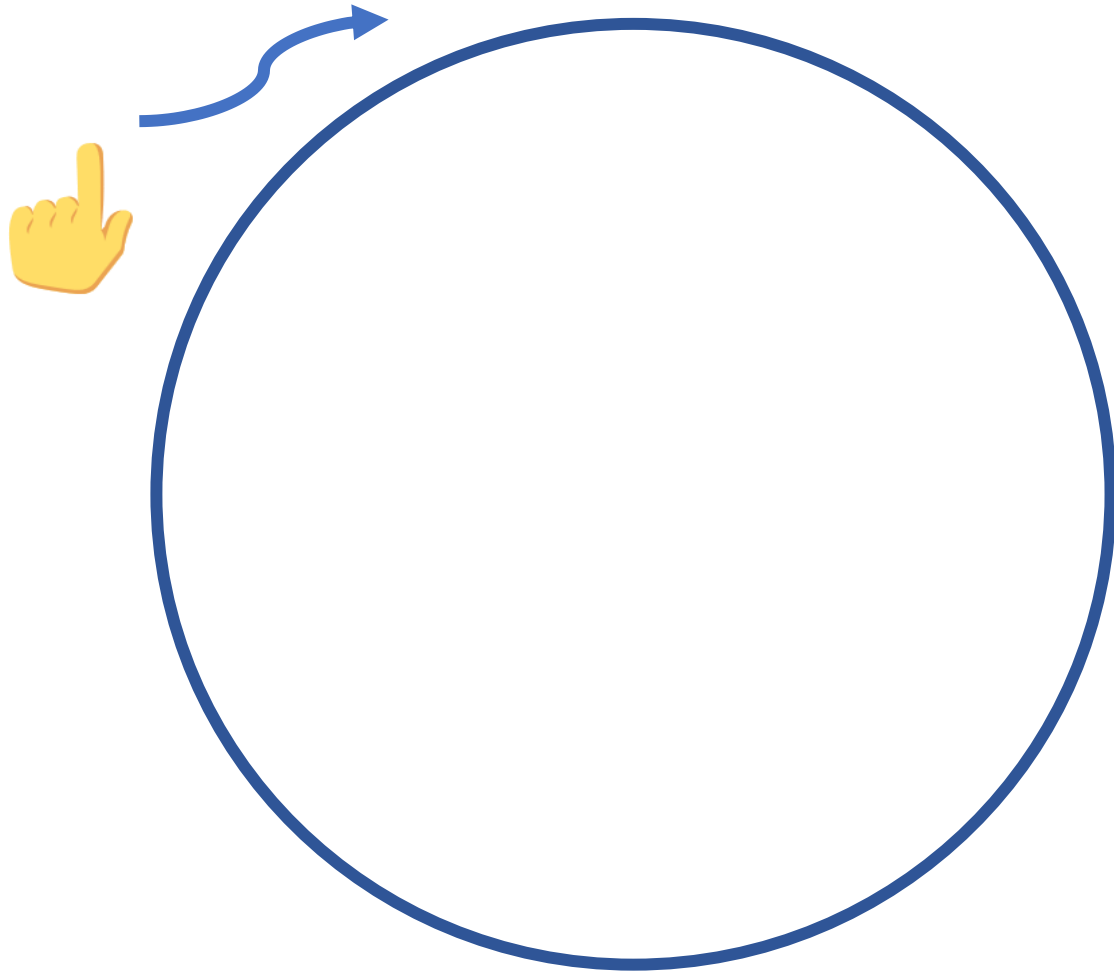


○ Правая рука



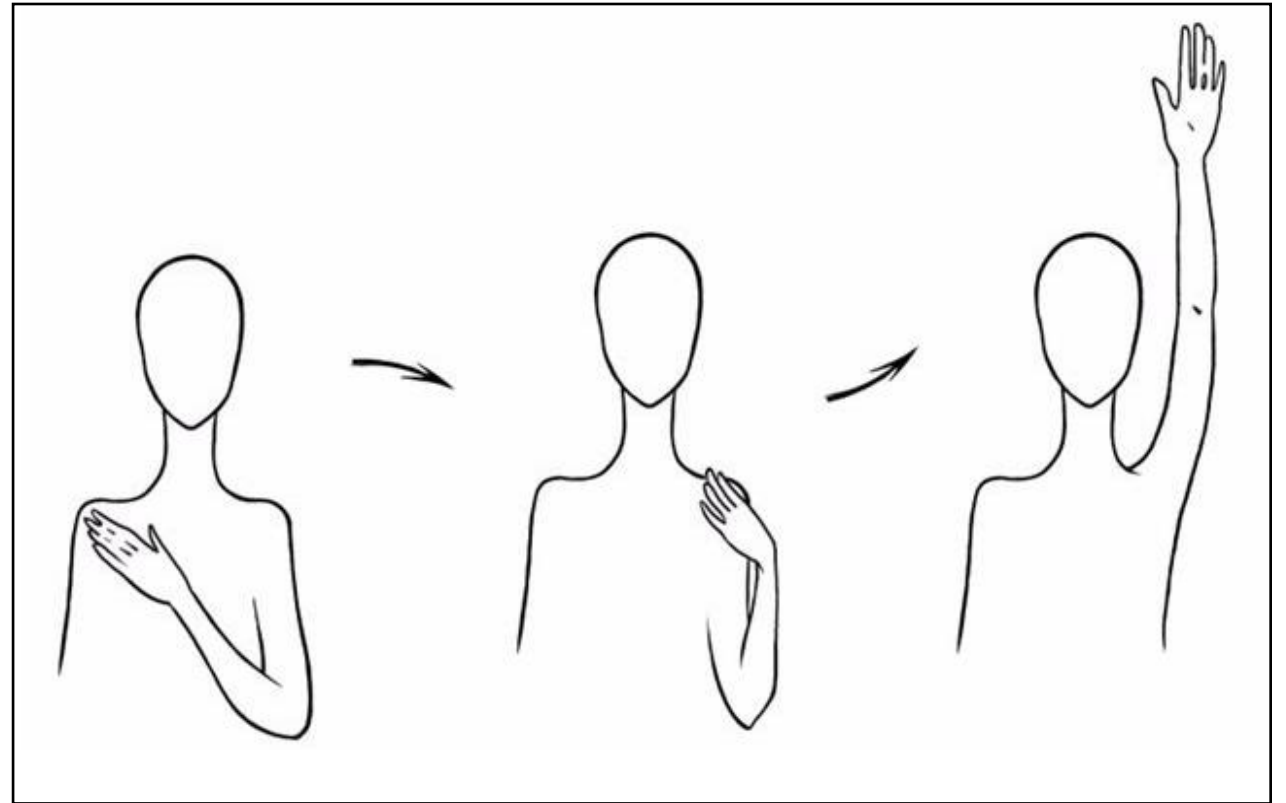
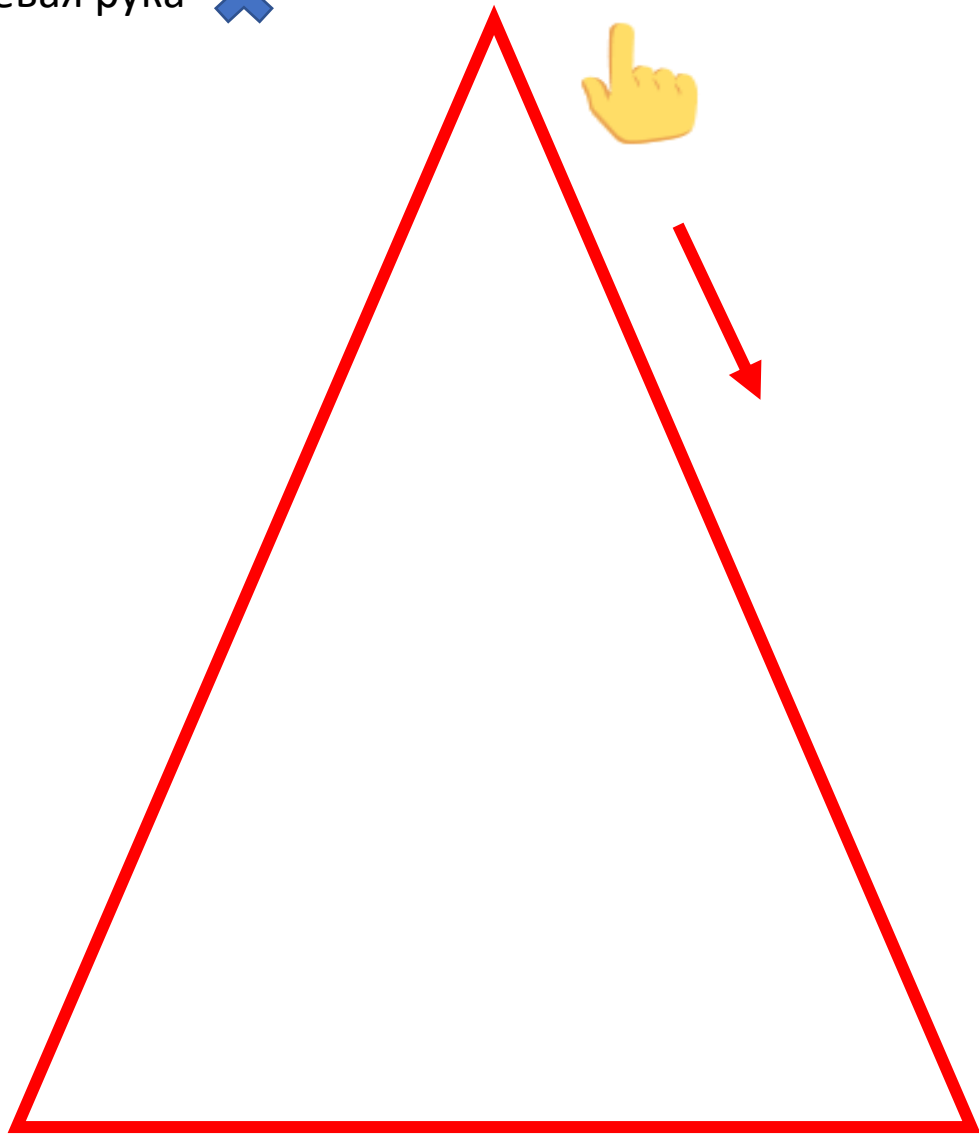
Левая рука ✕

○ Правая рука

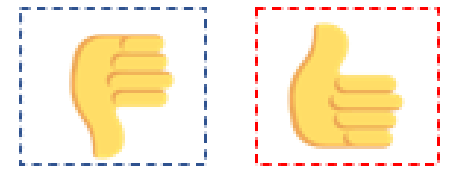


Левая рука ✖

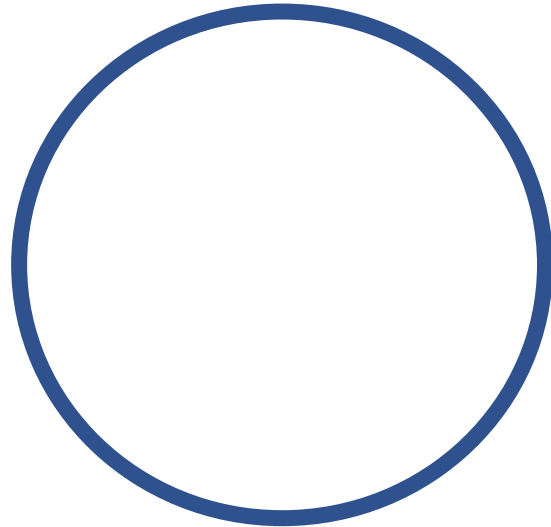
○ Правая рука



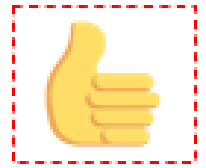
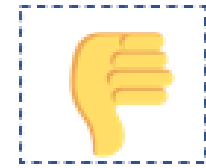
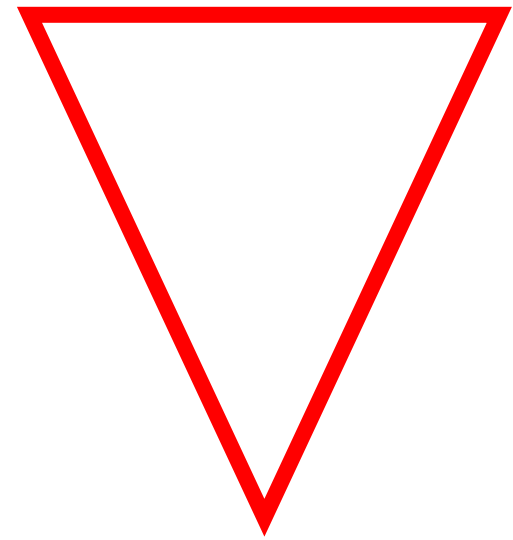
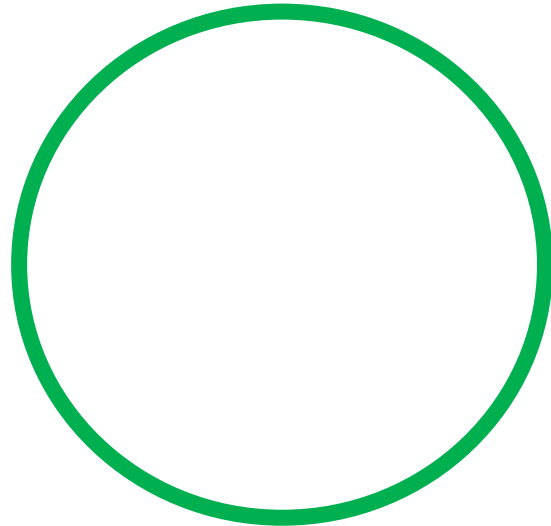
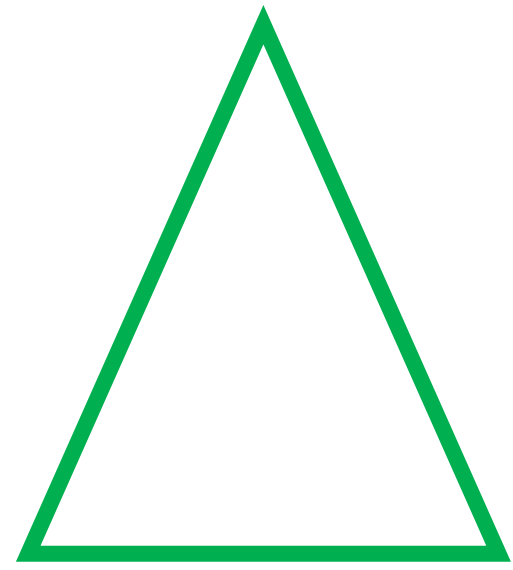
15



Левая рука ✖



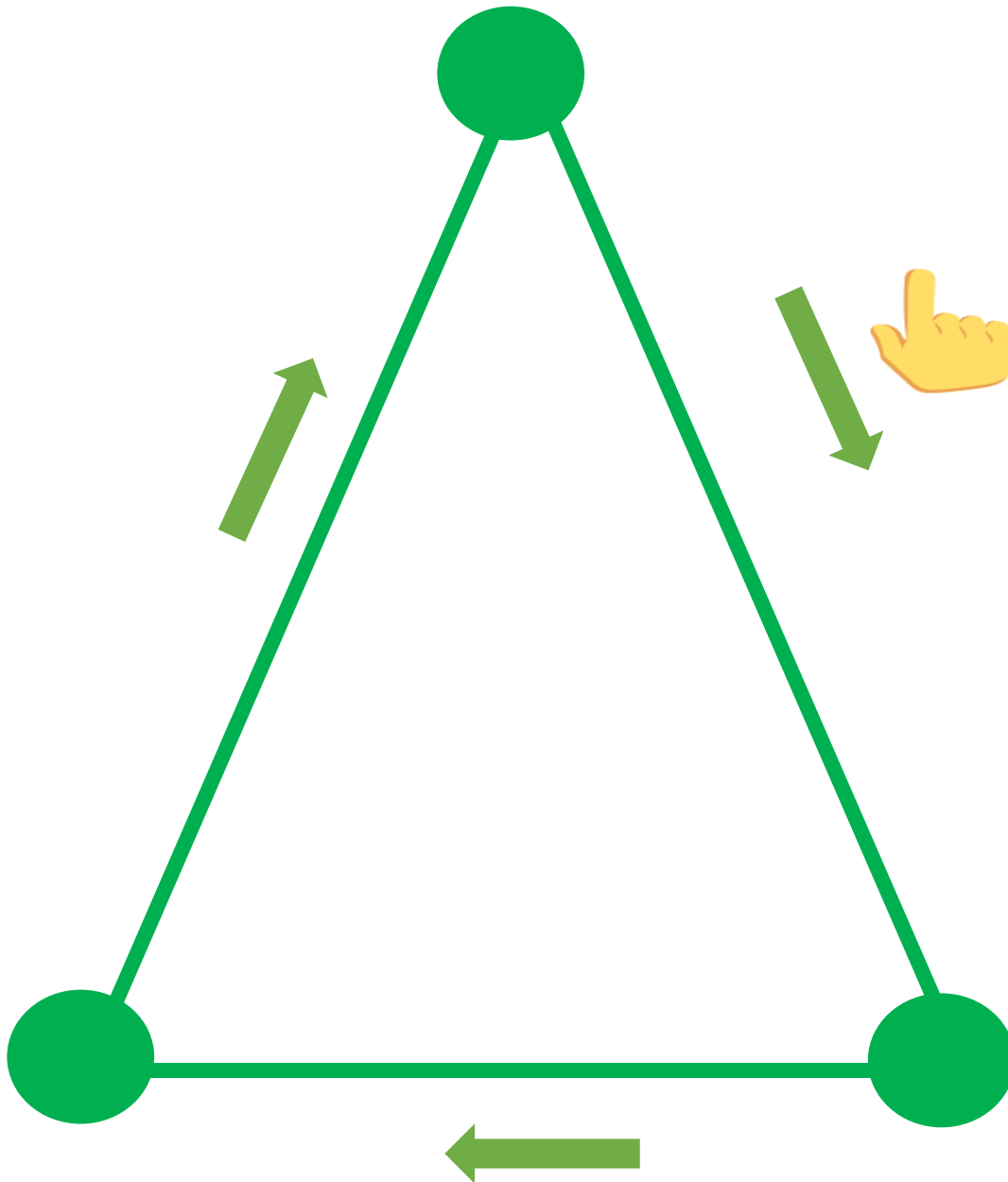
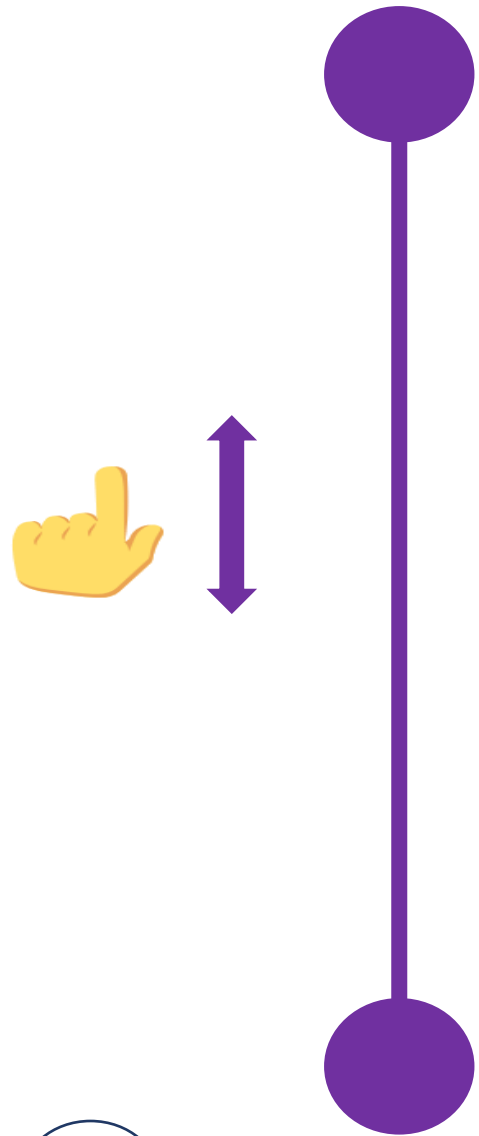
○ Правая рука





Левая рука ✕

○ Правая рука



17



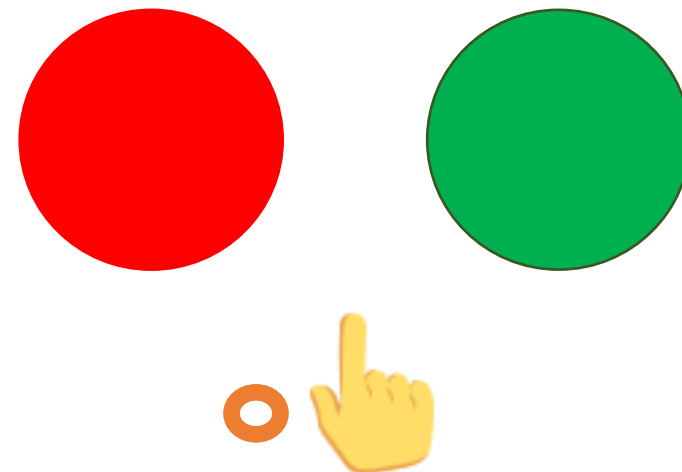
$5+1=4$     Ф

$3-1=5$     У

$6-1=4$     Д

$8+0=8$     Т

$5-2=3$     К



Ответ : \_\_\_\_\_





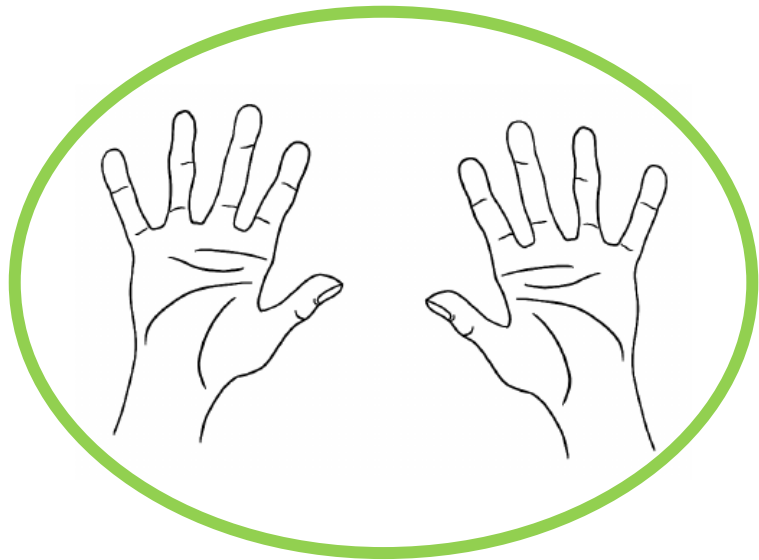
• 912015

• 340054

• 137809

• 856350

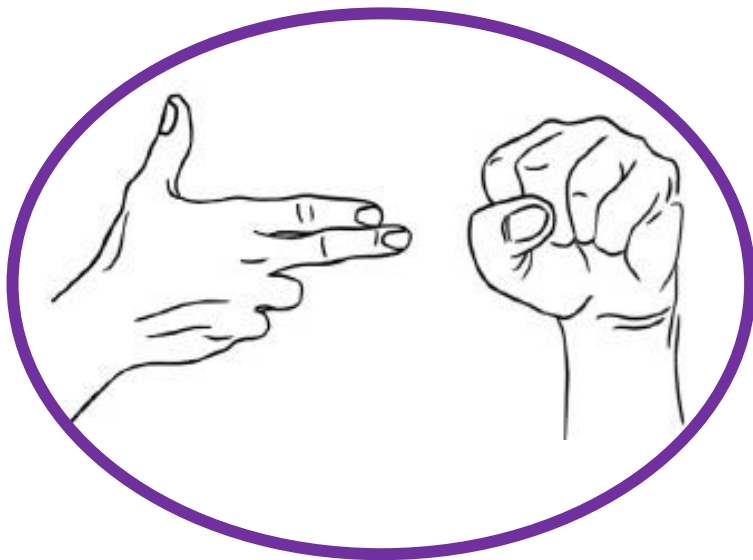




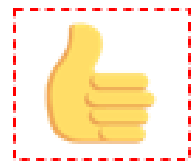
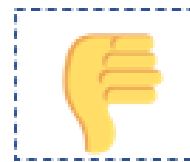
1

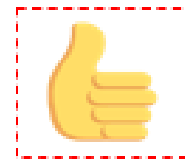
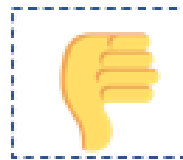
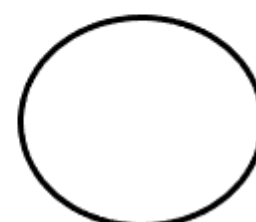
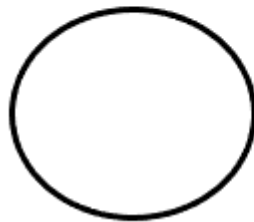
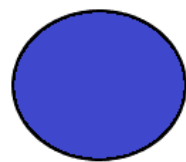
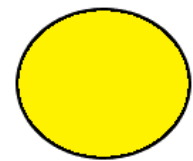
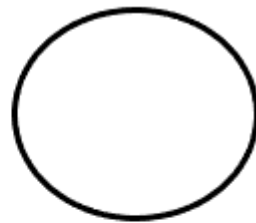
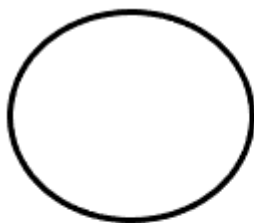
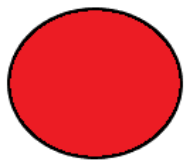
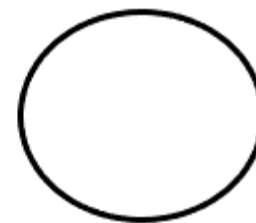
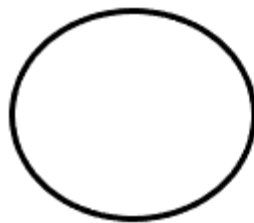
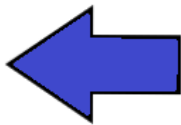
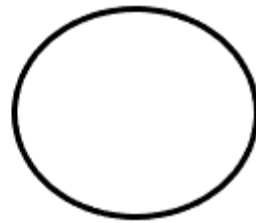
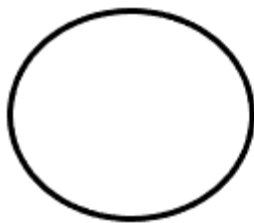
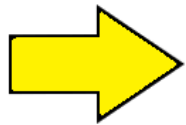
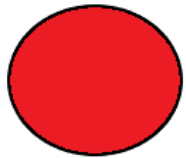
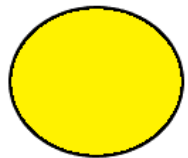


2



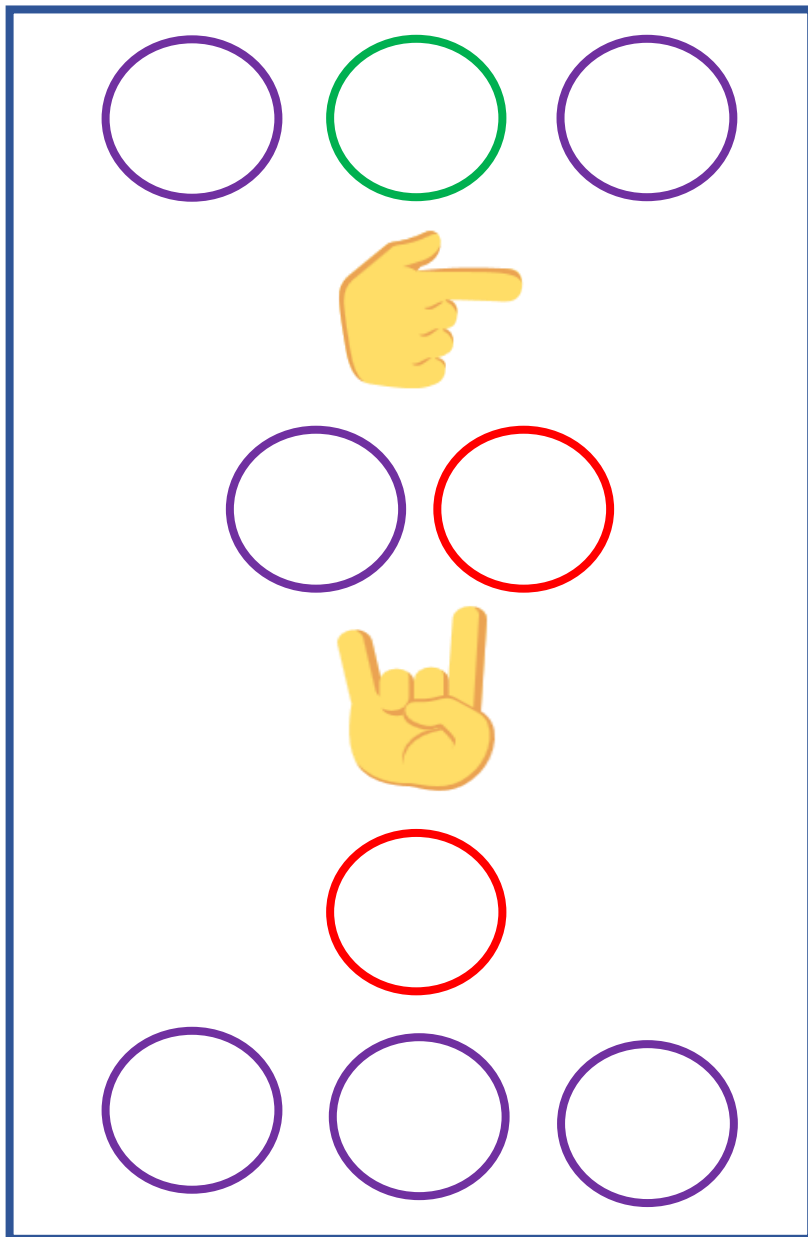
3



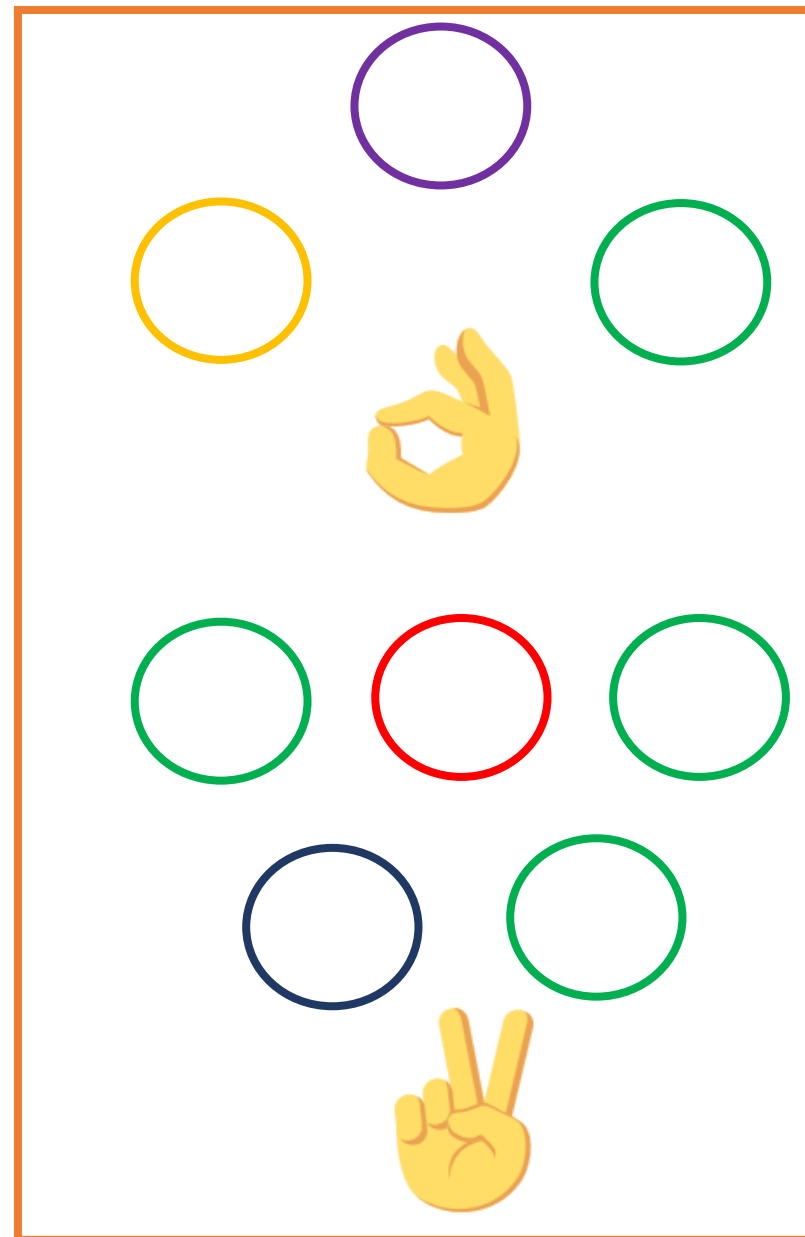


Левая рука ✕

○ Правая рука



A blue-bordered box containing a sequence of hand gestures and colored circles. The sequence starts with a pointing hand gesture, followed by a rock hand gesture. The circles are arranged in four rows: the first row has three circles (purple, green, purple); the second row has two circles (purple, red); the third row has one red circle; and the fourth row has three purple circles.

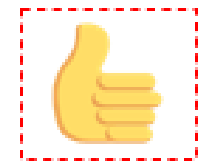
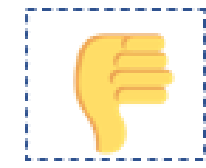
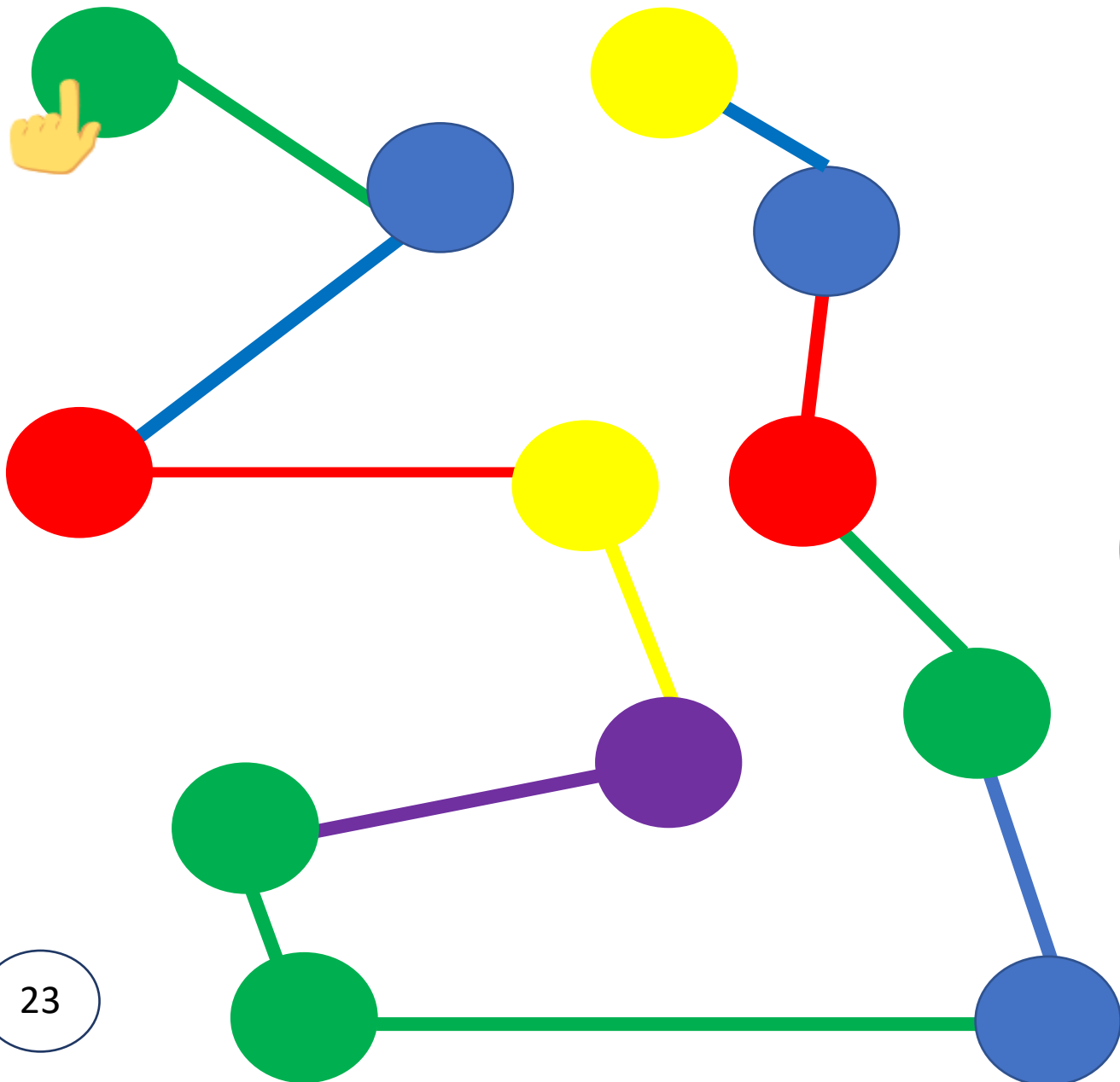


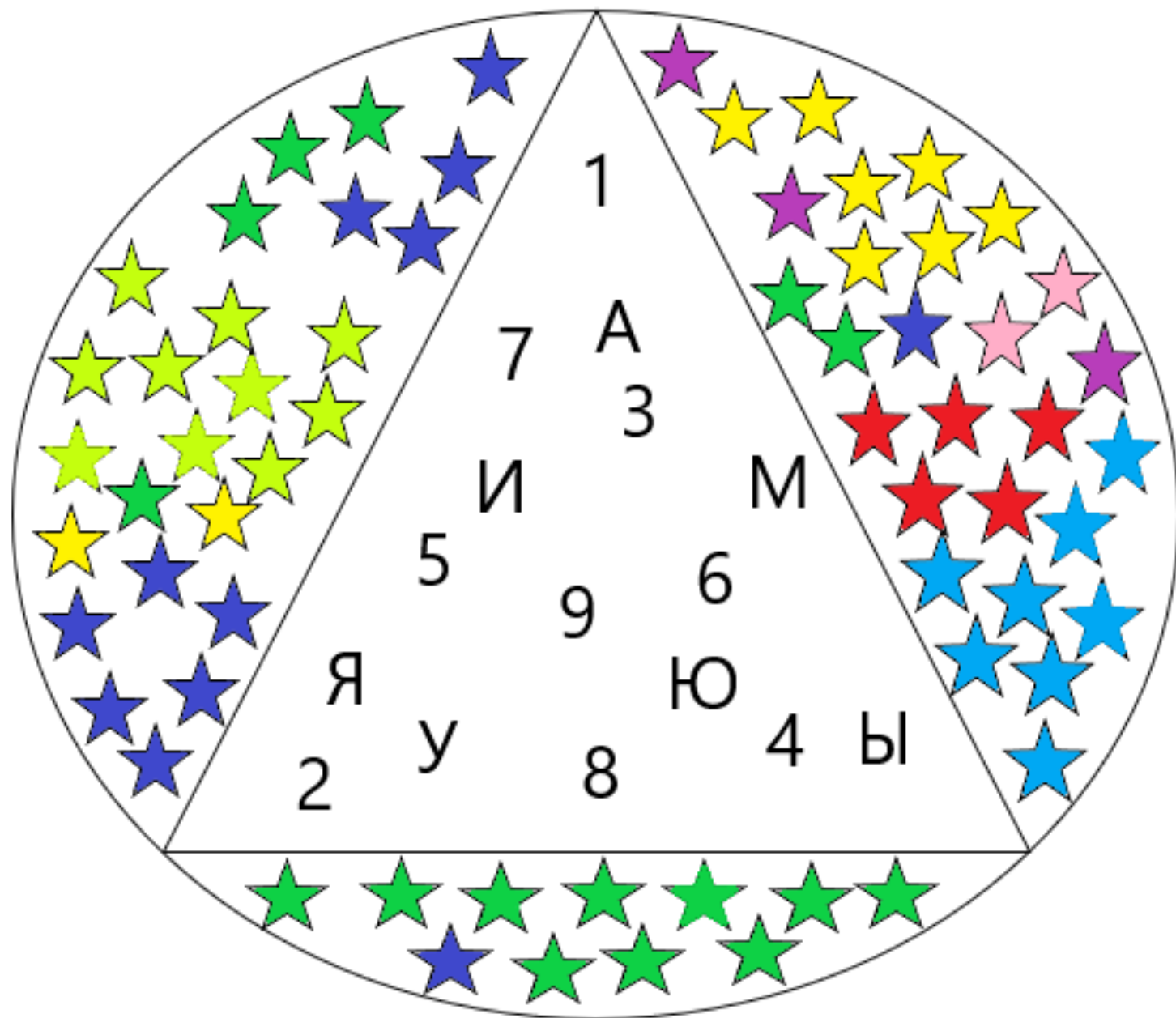
An orange-bordered box containing a sequence of hand gestures and colored circles. The sequence starts with an 'OK' hand gesture, followed by a peace sign hand gesture. The circles are arranged in four rows: the first row has two circles (yellow, purple); the second row has three circles (green, red, green); the third row has two circles (blue, green); and the fourth row has one green circle.



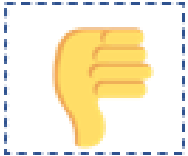
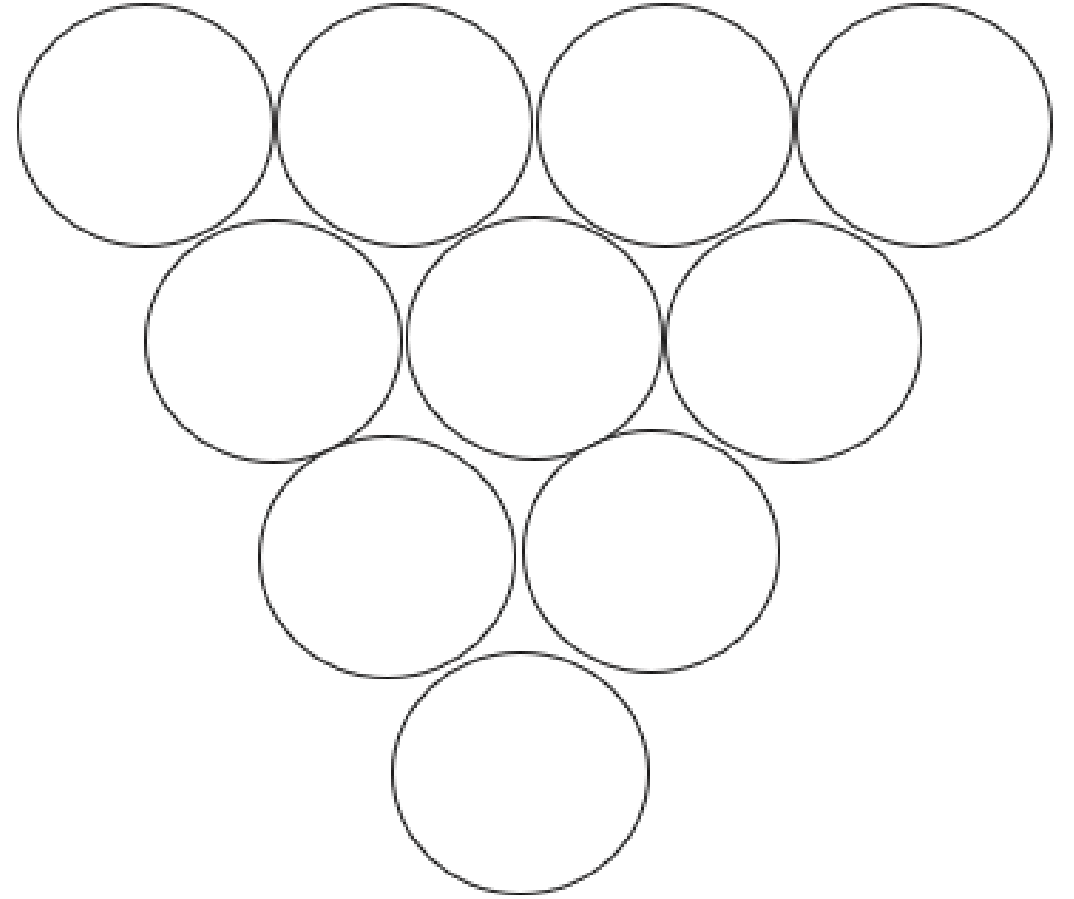
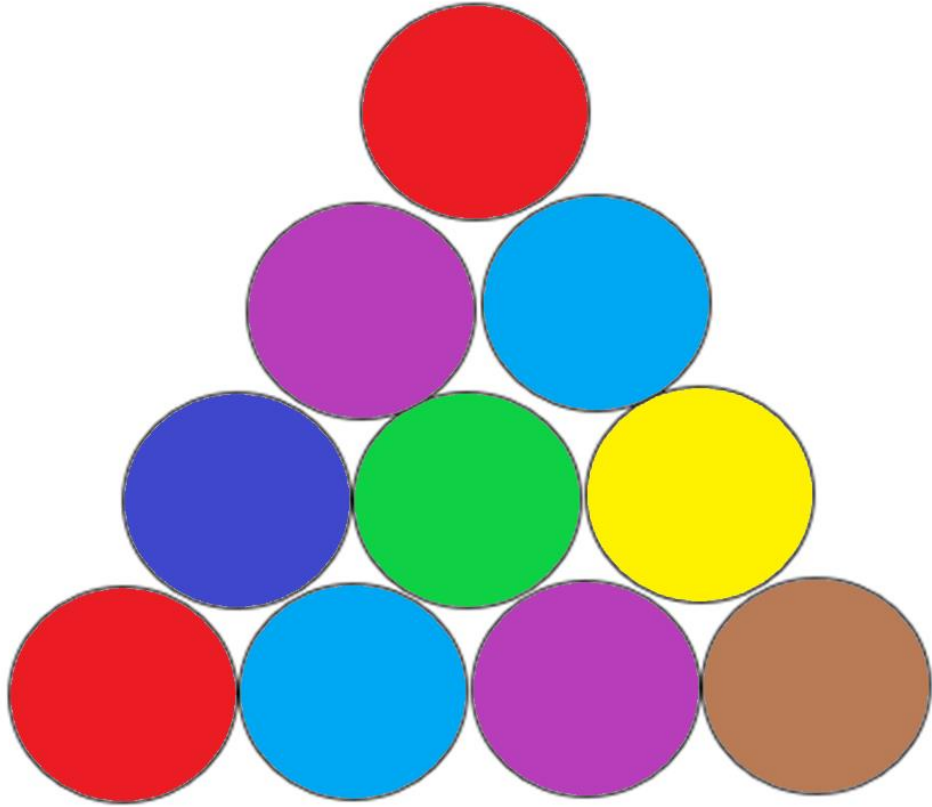
Левая рука ✕

○ Правая рука

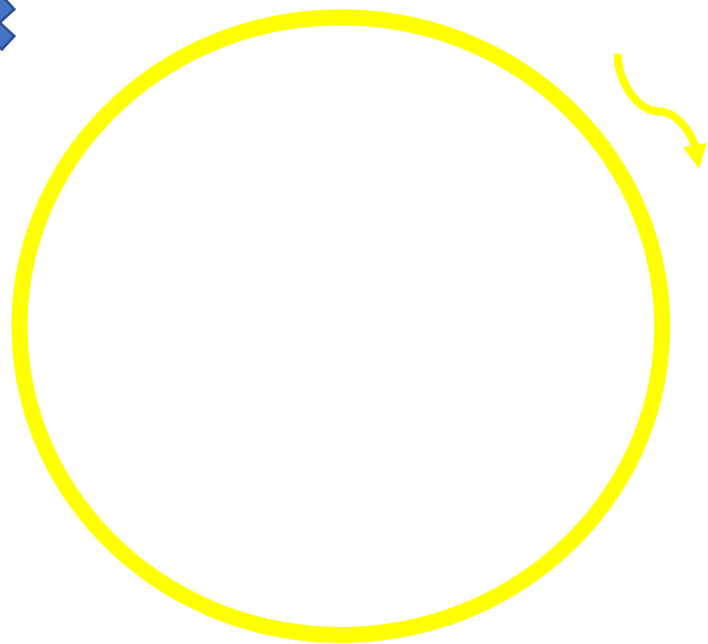




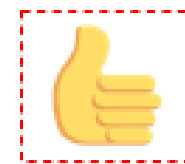
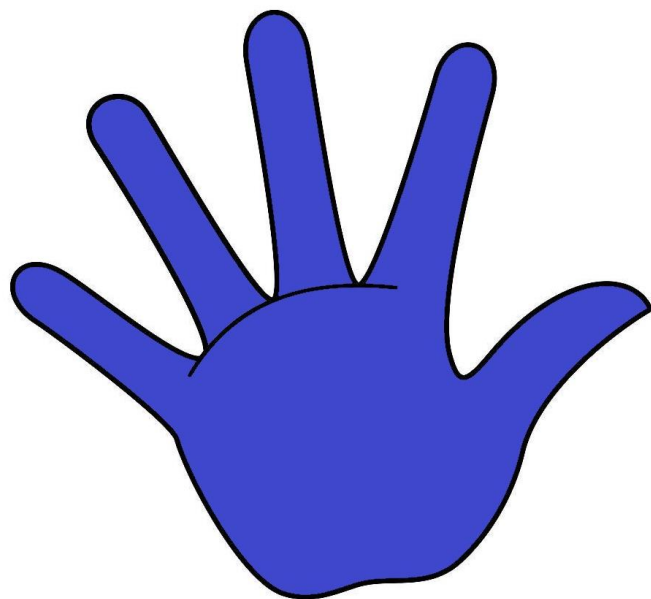
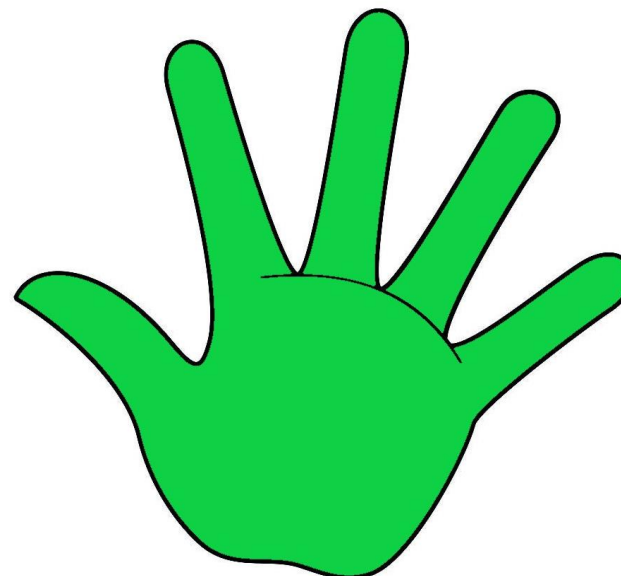




Левая рука ✕

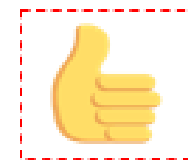
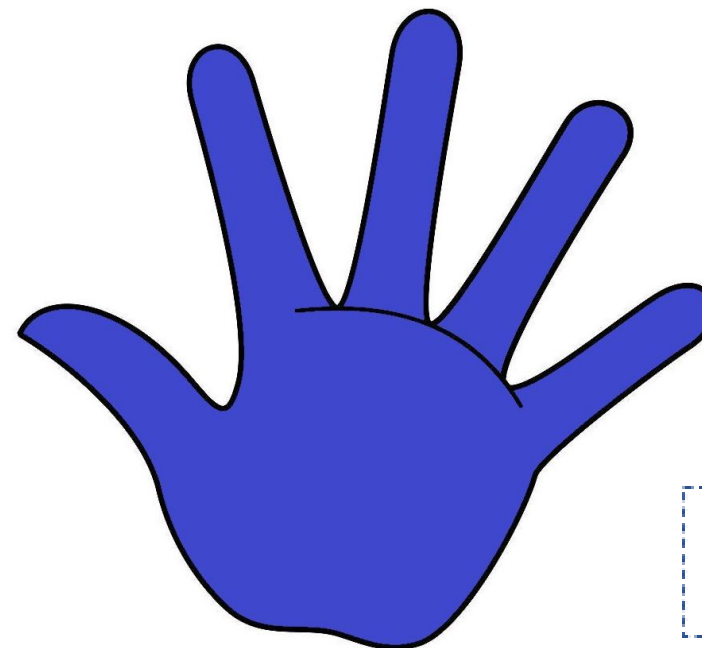
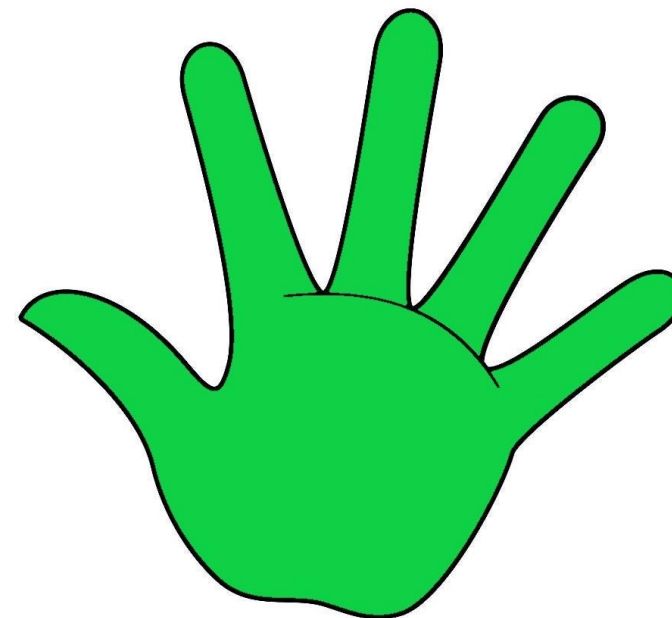
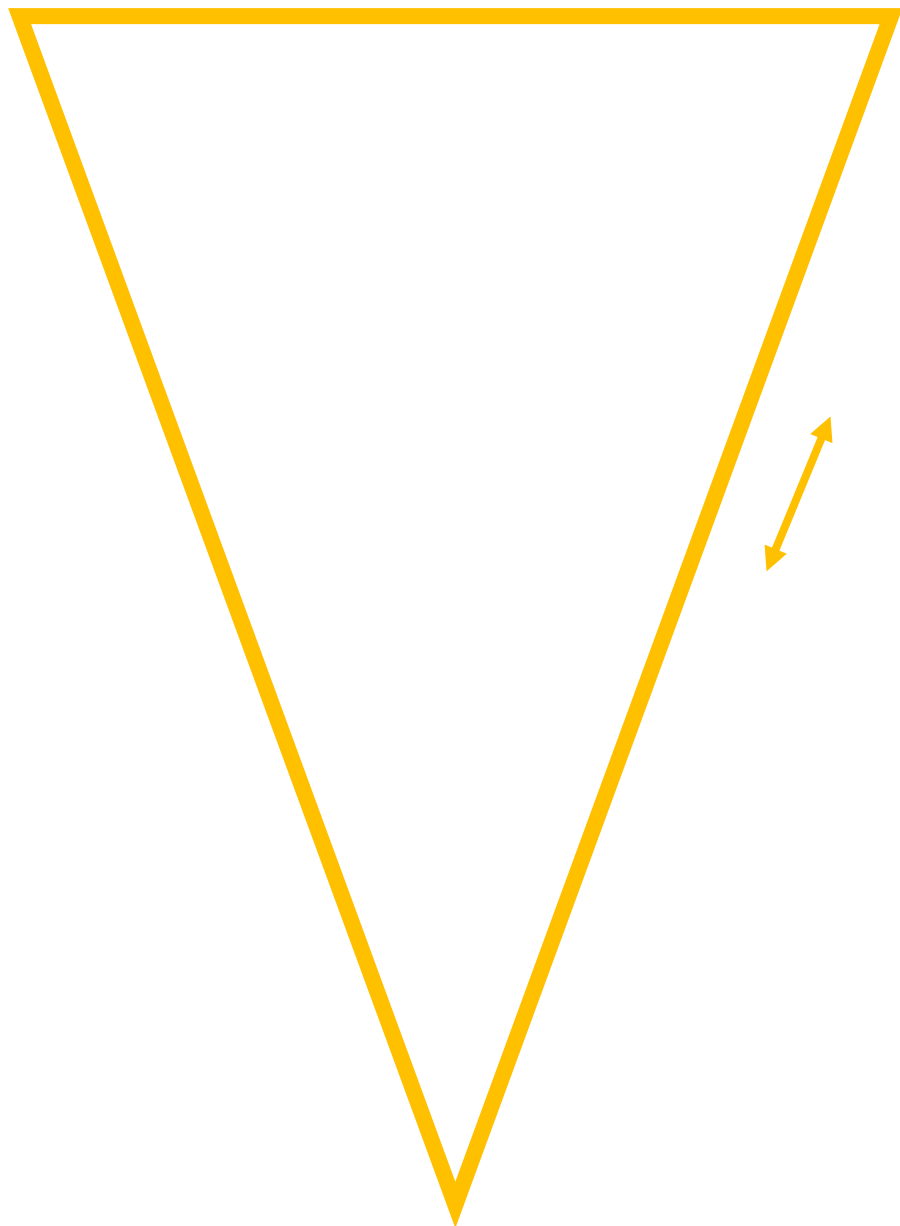


○ Правая рука



Левая рука ✕

○ Правая рука





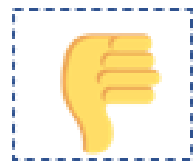
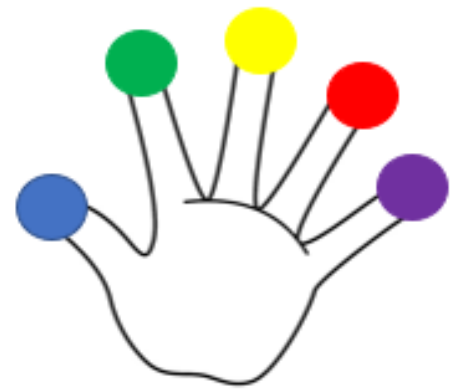
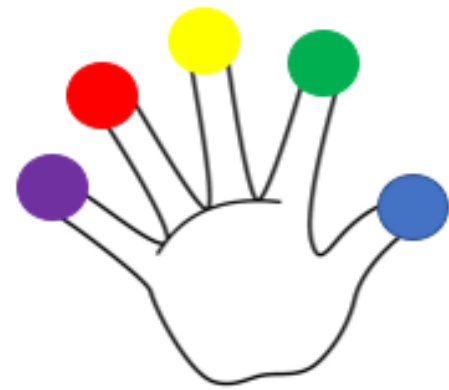
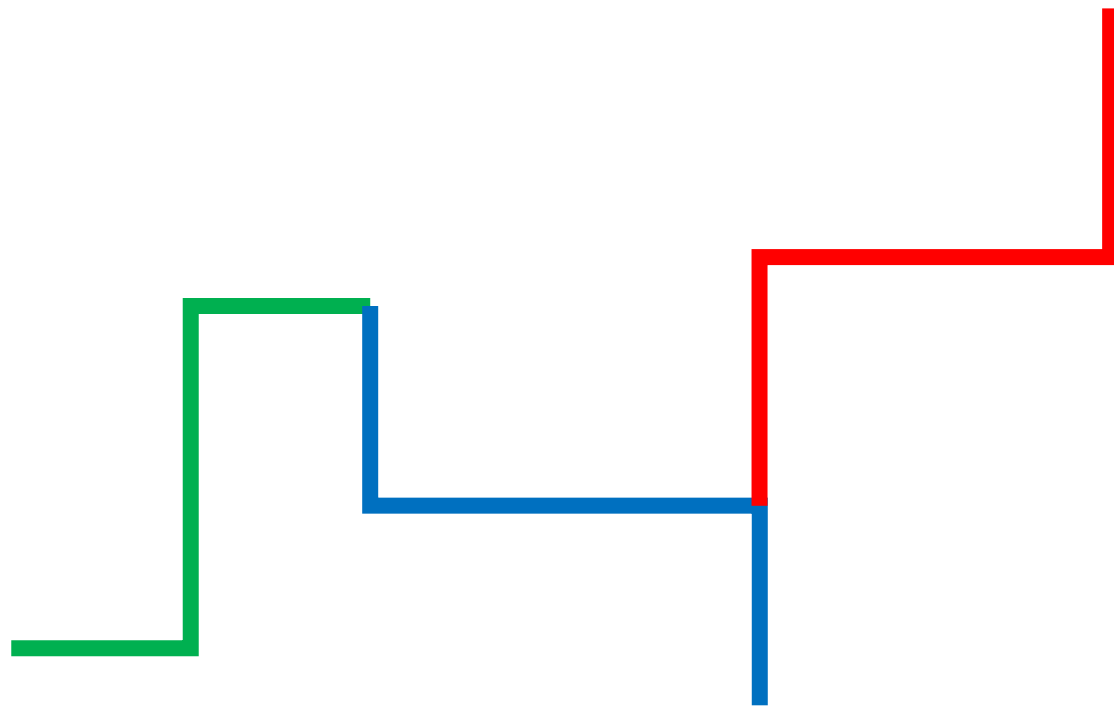
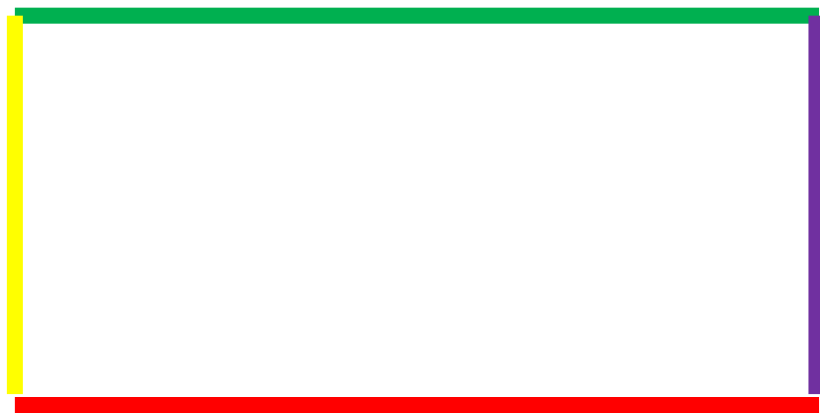
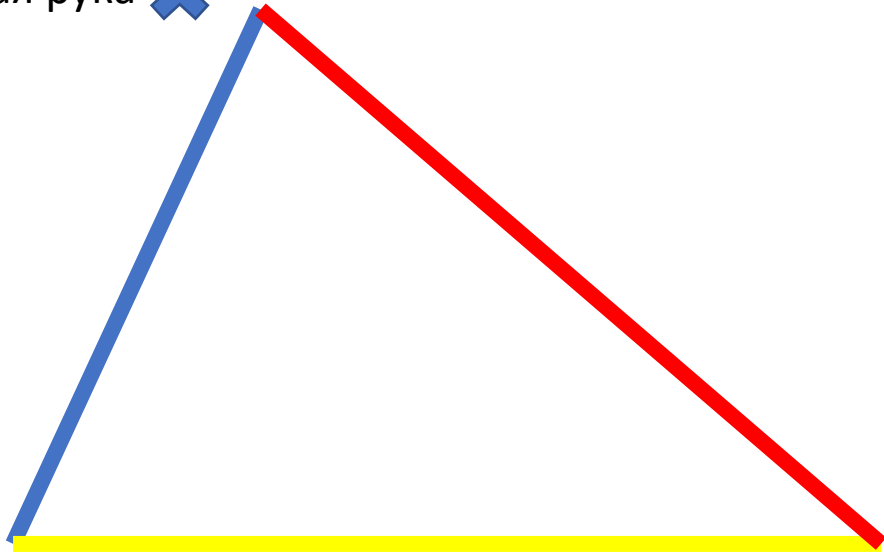
- Ш1ляпа
- Зая7ц
- Ме5тла
- Окн7о
- Руч4ка

Цифры : \_\_\_\_\_



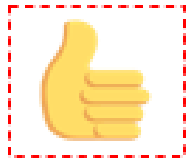
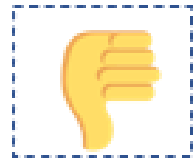
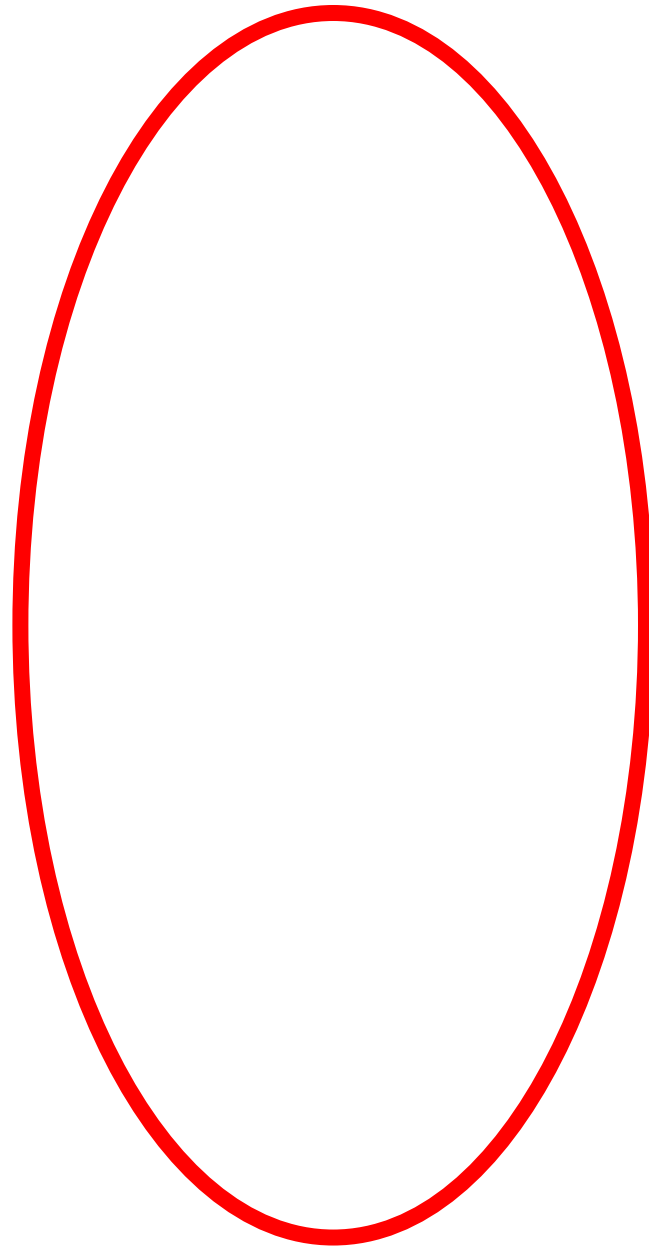
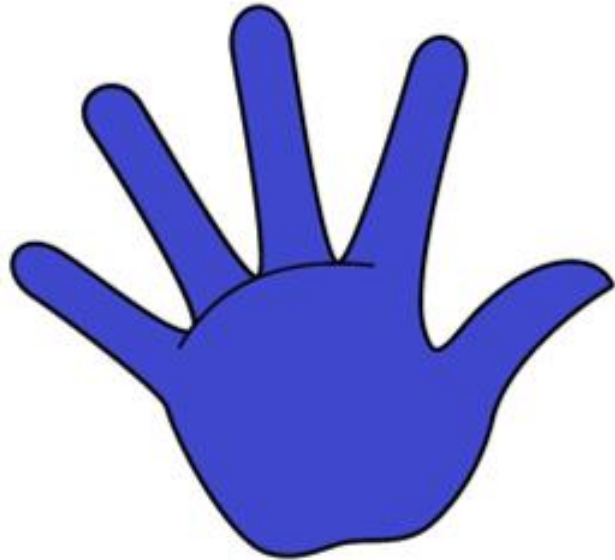
Левая рука ✕

О Правая рука



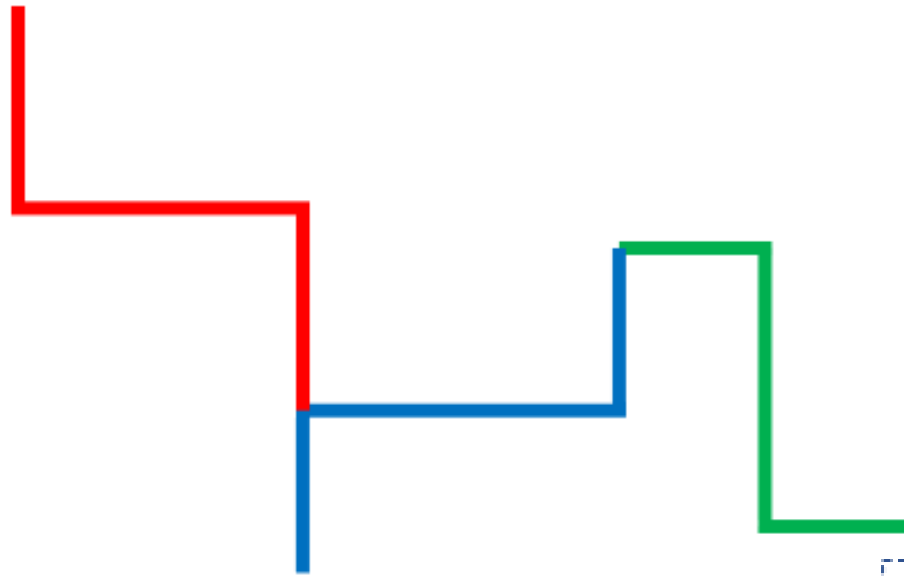
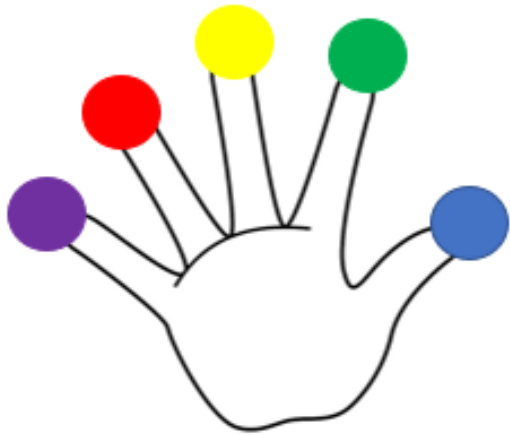
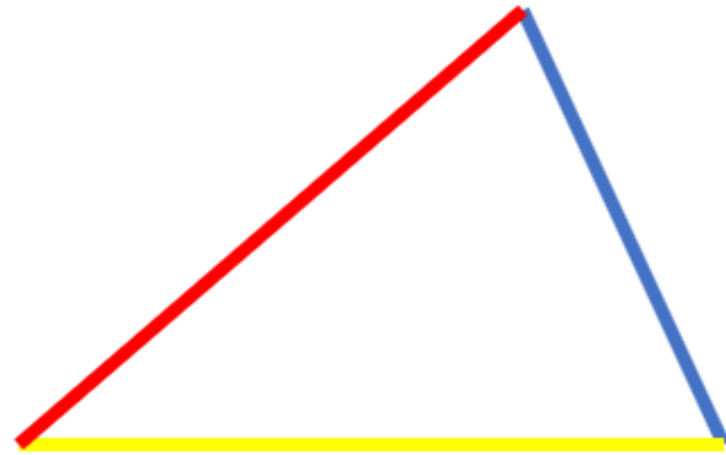
Левая рука ✕

○ Правая рука



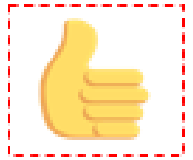
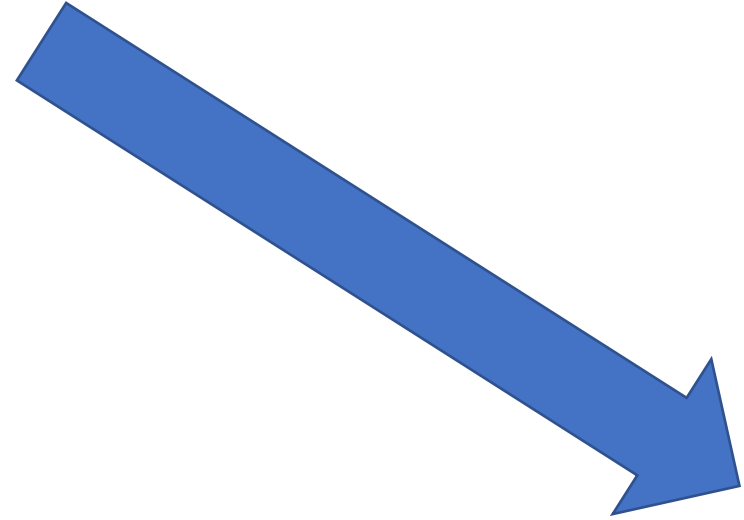
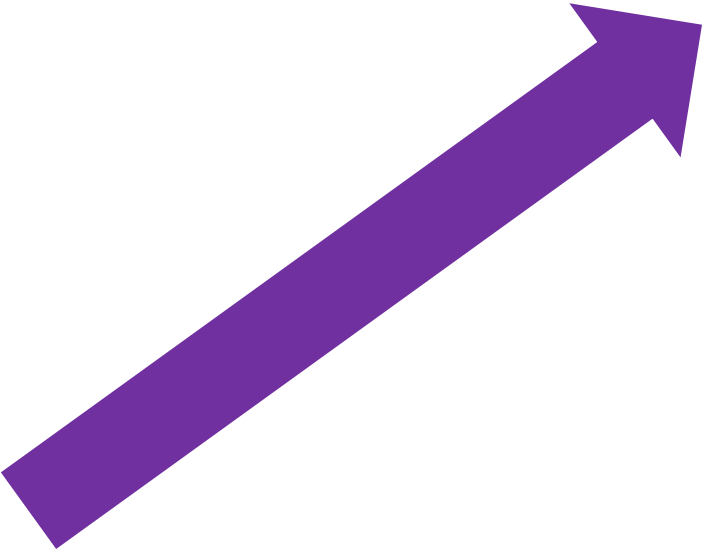
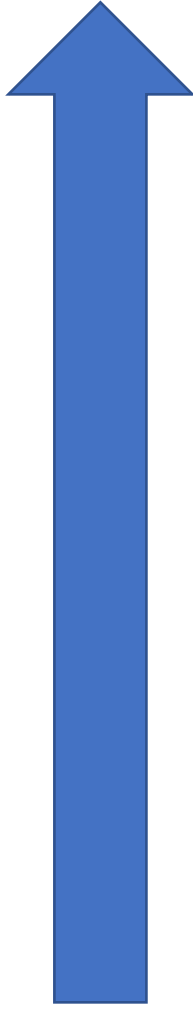
Левая рука ✖

○ Правая рука

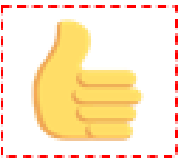


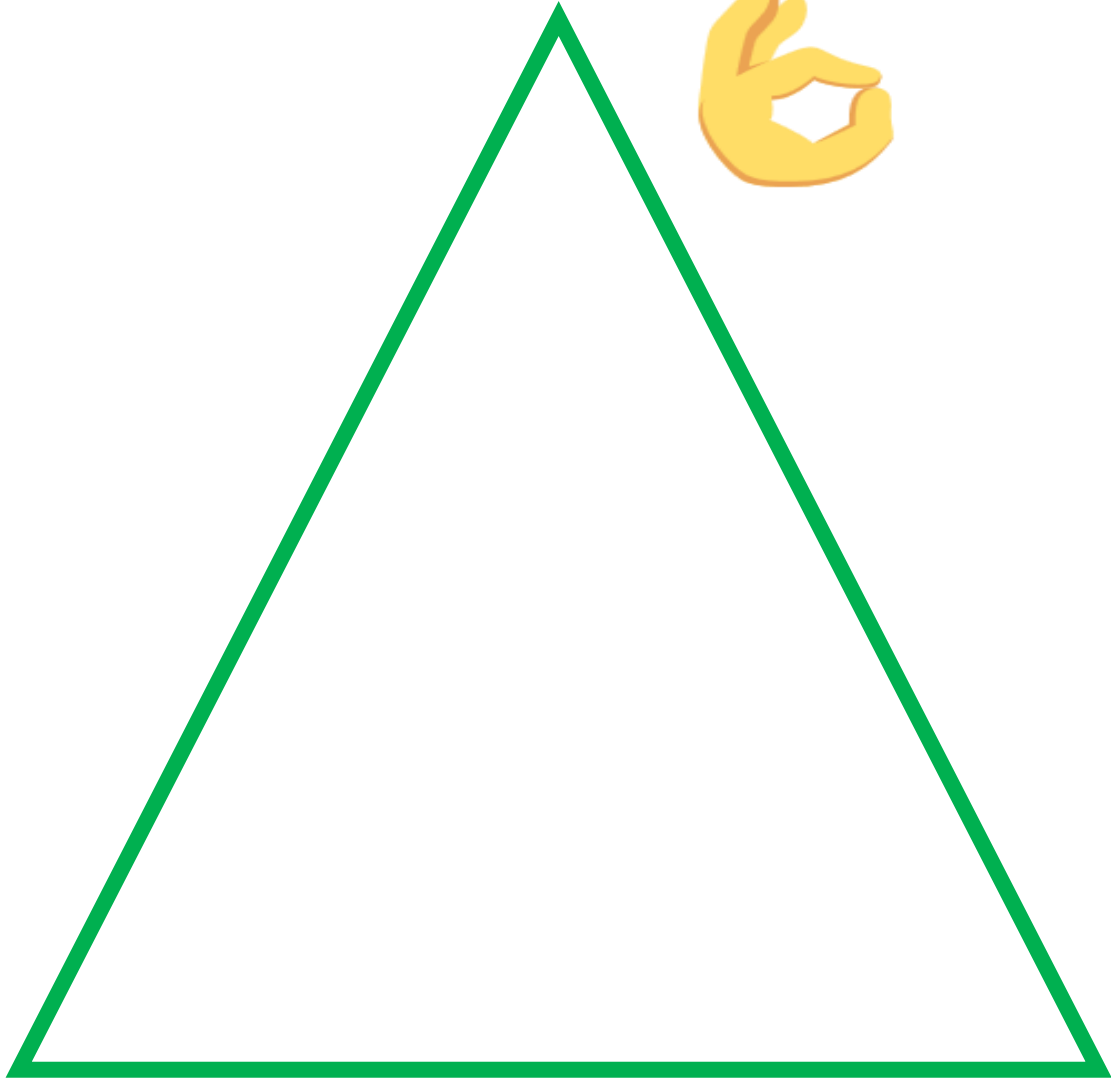
Левая рука ✕

○ Правая рука











1

5

2

4

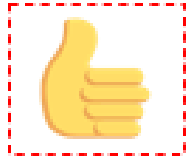
3

6

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   | 2 |   |
|   | 1 | 3 |   |
| 6 | 5 |   | 4 |
|   |   |   |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | 3 |   | 2 |
| 4 |   | 1 |   |
| 6 |   | 5 |   |
|   |   |   |   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 6 |  | 3 | 4 |
|   |  | 2 |   |
| 5 |  | 1 |   |
|   |  |   |   |





Левая рука ✕

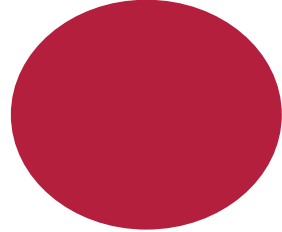
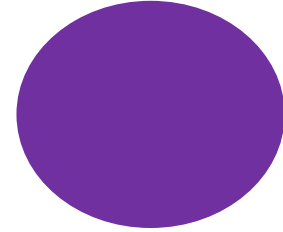
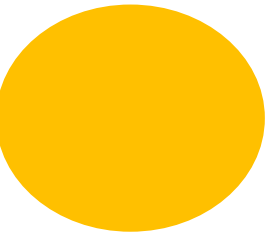
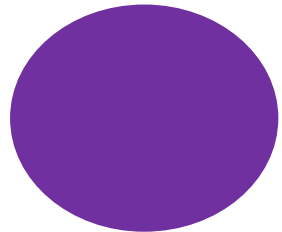
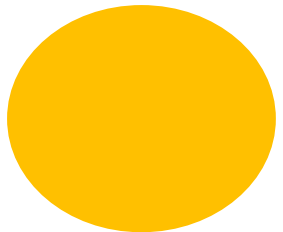
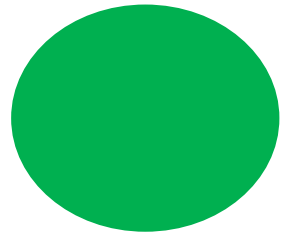
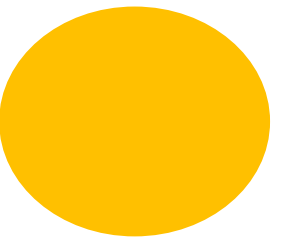
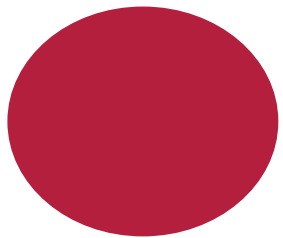


○ Правая рука



Левая рука ✕

○ Правая рука



Левая рука ✖

○ Правая рука



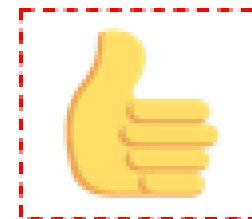




**УРА! МЫ ВЫПОЛНИЛИ ВСЕ ЗАДАНИЯ !**

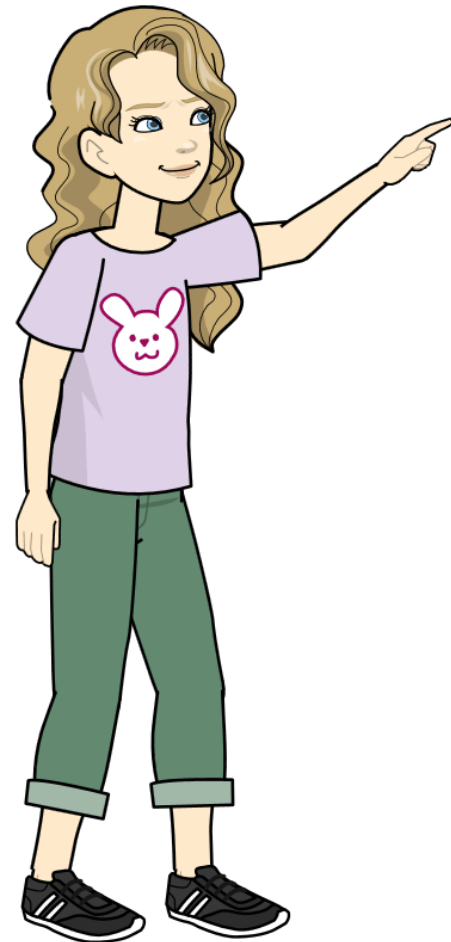


**Вам понравилось?**



Будем рады видеть ваши отзывы  
в инстаграм и на сайте [neurodefectolog.ru](http://neurodefectolog.ru)

**А самым старательным и любознательным – бонусное задание!**  
Обведи в воздухе руками (а затем и ногами) перевернутую восьмерку.



А самым старательным и любознательным – бонусное задание!

Дорисуй картинку 😊

