

ГАЙД ПОЛЕЗНЫЙ ДЕКАБРЬ ДЛЯ СЕМЬИ



Как провести декабрь продуктивно
и тепло — через игры, сенсорику,
моторику и эмоции.

Декабрь — особый месяц.

Он наполнен огоньками, ожиданием праздников, переменой привычного ритма и усилением эмоций. Для детей это время **высокой стимуляции**: яркие впечатления, громкие звуки, подарки, мероприятия, смена распорядка.

И именно в декабре **нервная система ребёнка нуждается в особенно мягкой поддержке** — через движение, ритм, игру, творчество и семейное присутствие.

Этот гайд создан как тихий ориентир — небольшие практики, которые помогают ребёнку:

- **снизить чувствительность к перегрузкам,**
- **укрепить внимание и саморегуляцию,**
- **развивать речь, мышление и тело,**
- **чувствовать связь с родителями,**
- **получать удовольствие от простых ритуалов,**
- **завершать год спокойно и ресурсно.**

Каждое упражнение построено на принципах
нейропедагогики:

телесная регуляция → через сенсорику, ритм и движение
когнитивная активация → через смысл, анализ
и последовательность
эмоциональная интеграция → через историю,
образы и совместность
стабильность → через повторяющиеся,
но не перегружающие ритуалы

Практики не требуют сложной подготовки.

Каждый день — это 50 минут спокойного совместного действия, которое делает ребёнка увереннее, устойчивее и спокойнее. И вас — ближе друг к другу.

Я верю в **маленькие шаги**.

Когда они идут из **любви и присутствия** — именно они меняют год, память и внутренний мир ребёнка.

Желаю вашему декабрю быть тёплым, осознанным и наполненным развитием. Пусть он станет **временем мягкого завершения и светлого начала**.



С заботой, Елизавета Чепкасова,
Нейропедагог,
Практик по Нейро-Сенсорно-Моторной Интеграции Рефлексов

3 ДЕКАБРЯ

«СНЕЖНЫЙ ЛАБИРИНТ»



Занятость: 30–40 минут

Что нужно: манка/крахмал, разнос или большое блюдо, маленькая игрушка

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Подготовка: Насыпьте манку или крахмал ровным слоем на разнос или большое блюдо и нарисуйте пальцем простую дорожку или маленький лабиринт.

Чередуйте руки (правая / левая)
и пальцы (постарайтесь использовать
все пальцы по очередности)

Крахмал обладает дополнительным свойством -
он хрустит, что дает дополнительные сенсорные ощущения

Лёгкий уровень - ребёнок медленно проходит дорожку
пальцем → затем игрушкой.

Средний уровень - сотрите и нарисуйте маршрут
со сложностью: длиннее, 1–2 поворота, один тупик.
Ребёнок проходит новый путь.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

- Зрительно-моторная координация
- Мелкая моторика
- Сенсорная регуляция
- Внимание
- Пространственный анализ



6 ДЕКАБРЯ

«СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР: ИГРА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЙ»

Занятость: 30–40 минут

Что нужно: Две музыкальные композиции:
одна — очень медленная, другая — энергичная,
немного свободного пространства

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Погружение в образ (взрослый → ребёнок)

Взрослый объясняет:

«Сегодня мы будем превращаться в снежинки и ветер.

У снежинок одно движение — мягкое.

У ветра — другое, быстрое.

И мы будем учиться переключаться между ними.»

Это важный момент:

когда есть образ → мозг легче удерживает ритм.

Уровень 1 — “Снежинки”

Включается медленная композиция.

Взрослый:

— показывает 2–3 примера мягких движений

— помогает удерживать темп, не ускоряться

Ребёнок:

— двигается плавно, медленно, повторяет темп музыки

— делает мягкие шаги, лёгкие взмахи руками

— пробует менять высоту движения (высоко → низко)

Уровень 2 – “Ветер”

Включается быстрая композиция.

Взрослый показывает:

шаг → шаг → прыжок → поворот
(очень просто, но ритмично).

Ребёнок:

- двигается быстрее: шаги, прыжки, повороты
- пробует менять направление
- удерживает ритм и не «вылетает» из темпа

Уровень 3 – “Переключения”

Это самое важное – тренировка мозжечка
+ исполнительных функций.

Взрослый переключает музыку каждые 10–15 секунд:
медленно → быстро → медленно → быстро.

Ребёнок меняет движение сразу, без задержек.

Это мощная тренировка переключения,
контроля тела и внимания.

Уровень 4 – “Стоп-сигнал” (усложнение)

Взрослый выключает музыку неожиданно.

Ребёнок замирает полностью, как статуя.

Важен именно самоконтроль – удержать тело.

Уровень 5 – “Движение ребёнка” (творческий этап)

Ребёнок становится ведущим и придумывает

– 2 движения «снежинки»

– 2 движения «ветра»



Взрослый повторяет за ним.

Это даёт ребёнку чувство лидерства, саморегуляции и самовыражения.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

- Развитие ритмической координации
- Работа мозжечка: скорость, ритм, переключения
- Улучшение контроля тела и равновесия
- Усиление межполушарного взаимодействия
- Развитие навыка мгновенного переключения
- Формирование внутреннего темпа
- Эмоциональная разрядка через движение





10 ДЕКАБРЯ

**«ЧТО ПРОПАЛО?
ИГРА НА ПАМЯТЬ
И СМЫСЛЫ»**

Занятость: 30–40 минут

Что нужно: 5–6 предметов

(шишка, мандарин, шарик, ленточка, маленькая игрушка)

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Подготовка пространства: разложите предметы на столе в произвольном порядке, но так, чтобы каждый был хорошо виден.

Не называйте предметы — важно, чтобы ребёнок их сам визуально считал.

Уровень 1 — «Запомни глазами»

Ребёнок внимательно смотрит на предметы 10 секунд.

Ваша задача — следить, чтобы он:

- не дотрагивался,
- не передвигал,
- именно запоминал зрительно.

Это тренирует визуальную рабочую память.

Уровень 2 — «Что пропало?» (базовый этап)

Ребёнок закрывает глаза. Вы тихо убираете один предмет.

Ребёнок открывает глаза и говорит:

- что исчезло,
- где оно лежало,
- чем этот предмет отличался от остальных.

Вы уточняете: «Ты запомнил больше форму, цвет или место?»

Это помогает понять, какой тип памяти у ребёнка доминирует.

Уровень 3 – «Перестановка» (усложнение)

Теперь убираем не один предмет, а меняем местами два. Ребёнок должен заметить, что изменилось.

Это упражнение на:

- зрительный анализ,
- переключение,
- внимание к деталям.

Уровень 4 – «Многозначность» (ключевой нейропедагогический этап)

Выбираете один предмет, например: мандарин, шарик или шишку.

Спрашиваете ребёнка: «Какие ещё значения может иметь это слово? Что оно может означать? Где встречается?»

Примеры:

- шар – игрушка, форма, планета, круглая голова, солнечный шар;
- лента – украшение, дорожка, видеокассета, граница, поток;
- ключ (если используете) – дверной, отгадка, музыкальный ключ

Это золотое упражнение для детей с:

- дислексией,
- трудностями с пониманием скрытых смыслов
- буквальным мышлением.

Уровень 5 – «Ассоциации» (творческое завершение)

Вы говорите предмет: «Шишка».

Ребёнок называет ассоциации:

лес → ёлка → зима → холод → узоры → колючки.

Потом вы выбираете самую неожиданную, но логичную ассоциацию.

Это учит ребёнка мыслить:

не только «правильно», но широко, объёмно, гибко.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

- Развитие зрительной рабочей памяти
- Усиление навыков анализа и сравнения
- Тренировка гибкости мышления
(ключевой навык при дислексии)
- Формирование семантических связей
- Развитие понимания скрытых смыслов
и многозначности слов
- Улучшение внимания к деталям
- Тренировка навыка «удерживать картину в голове»
- Развитие речи, словаря и образного мышления

17 ДЕКАБРЯ

«РИСОВАНИЕ НА СНЕГУ: СЛЕДЫ, УЗОРЫ И ИСТОРИИ.»



Игра, развивающая моторику, координацию, логику и воображение через сенсорные поверхности

Занятость: 40 минут

Что нужно: манка или крахмал, разнос или большое блюдо, небольшие игрушки животных (или любые фигурки)

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Уровень 1 – «Снежная поверхность»

Взрослый:

- создаёт ровный слой «снега» из манки или крахмала
- показывает ребёнку, как можно проводить линии пальцем

Ребёнок пробует оставить 2–3 линии, знакомится с ощущением. Это даёт телу ощущение контроля и подготовки к следующим этапам.

Уровень 2 – «Следы животных» (базовый навык анализа)

Взрослый:

- делает один след игрушкой
- спрашивает: «Как ты думаешь, кто здесь прошёл?»

Ребёнок:

- повторяет следы, делает 2–3 шага игрушкой
 - пробует изменить ширину шага, направление, угол
- Это развивает анализ формы, ритма, расстояний, координацию глаз–рука.

Уровень 3 — «Следы-головоломки» (усложнение)

Взрослый:

- рисует следы без игрушек: маленькие, большие, широкие, разрозненные
- задаёт вопрос: «Какие следы могли бы принадлежать разным животным? Почему?»

Ребёнок:

- соотносит размер → с животным
- выбирает подходящую фигурку
- объясняет свою логику

Это мощное упражнение на категоризацию и причинно-следственное мышление.

Уровень 4 — «История следов» (метафоры и логика)

Взрослый задаёт начало:

«По снегу прошёл кто-то. Где он был? Куда шёл? Почему?»

Ребёнок придумывает короткую историю:

- кто был первым
- кто появился позже
- кто оставил длинный след, а кто короткий
- что произошло зимой

Эта часть — развитие нарратива, связности речи, воображения, понимания пространственных событий.

Уровень 5 – «Зимний узор» (творческое завершение)

Ребёнок сам создаёт узор: линии, дороги, волны, символы.

Можно предложить:

«Нарисуй снегопад»


«Сделай узор морозных окон»

«Сделай карту зимнего леса»

Это помогает регулировать эмоции через монотонные движения.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

- Развитие мелкой моторики
- Тренировка зрительно-моторной координации
- Формирование пространственного анализа
- Повышение концентрации через тактильный материал
- Развитие нарративной речи и логического сюжета
- Укрепление сенсорной интеграции (тактильно-визуальная система)
- Развитие воображения и способности «достраивать смысл»



22 ДЕКАБРЯ
«ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР:
ОБЪЁМ, ФОРМА И СМЫСЛ»

Практика, развивающая мелкую моторику, планирование, эмоциональную связь и способность превращать идею в объект.

Занятость: 40-50 минут

Что нужно: пластилин/тесто для лепки, бумага, наклейки, клей, маркеры

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Уровень 1 – «Выбери образ» (структурируем идею)

Взрослый предлагает три направления:

- «ёлочка»
- «зимняя фигурка» (зверёк, снеговик, ангел)
- «открытка для кого-то»

Ребёнок выбирает одну тему. Важно не торопить – выбор сам по себе тренирует осознанность и планирование.

Уровень 2 – «Создай основу»

Взрослый помогает начать:

- показывает, как скатать шар, сделать конус, сплющить пластилин
- предлагает сделать только форму, без деталей

Ребёнок делает объёмную основу.

Это ключевой этап: он включает ощущение формы, объёма, силы рук, равномерности давления.

Уровень 3 – «Добавь детали» (точность и смысл)

Теперь ребёнок добавляет элементы:

ёлке – веточки, игрушки, звезду
фигурке – глаза, шарфик, лапки
открытке – фон, наклейки, узоры

Важно просить уточнять смысл: «Зачем эта звезда?»

«Почему у снеговика зелёный шарфик?»

«Что символизирует эта линия?»

Деталь → становится смысловым элементом,
а не просто украшением.

Уровень 4 – «История предмета»

Когда работа завершена, взрослый задаёт 2 вопроса:

«Что делает твоя ёлочка/фигурка/открытка особенной?»

«Кому бы ты подарил это и почему?»

Ребёнок озвучивает мини-историю – 2–3 предложения.

Это формирует эмоциональную привязанность, эмпатию,
способность объяснить свой выбор
и проговаривать чувства.

Уровень 5 – «Место для творчества» (завершение)

Взрослый предлагает выбрать место, куда поставить/повесить работу: на полку, на стол, у ёлки, на холодильник.

Выбор места – это элемент ценности и признания, невероятно важный для ребёнка.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

- Развитие мелкой моторики и силы пальцев
- Формирование планирования (от простого → к сложному)
- Развитие зрительно-моторной координации
- Создание причинно-следственных связей (образ → форма → история)
- Тренировка эмоциональной вовлечённости
- Укрепление семейной связи через совместное творчество
- Развитие самовыражения и уверенности
- Улучшение терпения и последовательности действий



24 ДЕКАБРЯ

«ДЕНЬ БЛАГОДАРНОСТИ:
ТЁПЛЫЙ МОМЕНТ НЕДЕЛИ»

Практика, укрепляющая эмоциональную устойчивость, эмпатию и семейную связь.

Занятость: 35–40 минут

Что нужно: ничего (только уютная атмосфера)

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Уровень 1 – «Один тёплый момент»

Взрослый начинает первым:

«Сегодня я благодарен(на) за...»

Важен тон — мягкий, без давления.

Ребёнок называет:

- момент,
- событие,
- человека,
- действие, которое сделало неделю тёплой.

Даже маленькая благодарность = большая регуляция.

Уровень 2 – «Где в теле живёт благодарность?»

Взрослый спрашивает: «Когда ты вспоминаешь этот момент — где в теле становится тепло?»

Ребёнок показывает:

- живот
- грудь
- плечи
- ладони

Это помогает переводить эмоции → в телесную осознанность.

Уровень 3 – «Передай благодарность»

Предложите ребёнку «передать» благодарность кому-то жестом: обнять, дать пять, улыбнуться.

Так эмоция превращается в действие

— ключевой механизм эмоциональной интеграции.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

- Развитие эмпатии
- Укрепление эмоциональной устойчивости
- Формирование позитивной памяти
- Развитие навыка замедления и осознанности
- Работа с телесно-эмоциональной связью
- Укрепление семейной привязанности



25 ДЕКАБРЯ

«ТРАДИЦИИ И СМЫСЛЫ:
ЧТО ЭТО БЫЛО
НА САМОМ ДЕЛЕ?»

Глубокая игра для развития смыслового мышления, логики и культурной осознанности.

Занятость: 30–40 минут

Что нужно: любой рассказ о семейной или рождественской традиции
(история, сказка, воспоминание)

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Уровень 1 – «История»

Взрослый рассказывает небольшую историю: о детской традиции, о подарке, о ритуале, о зимнем воспоминании.

Важно: коротко, 5–7 предложений.

Уровень 2 – «О чём эта история?» (главный смысл)

Взрослый задаёт вопрос: «Как ты думаешь, о чём эта история на самом деле?»

Ребёнок ищет скрытый смысл: про доброту, про помощь, про ожидание, про заботу, про семью, про благодарность. Это формирует семантическое мышление – ключевой навык при дислексии.

Уровень 3 – «Что было бы, если. ?»

Задайте вопрос: «А что было бы, если герой сделал по-другому?»

Ребёнок придумывает альтернативный вариант. Это развивает: причинно-следственные связи, гибкость мышления, способность предвидеть последствия

Уровень 4 – «Создай свою маленькую традицию»

Ребёнок придумывает мини-ритуал: задувать свечу желаний, делать один добрый поступок, рисовать символ дня, складывать «коробочку хороших мыслей»

Это укрепляет личную идентичность и чувство стабильности.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

- Развитие смыслового анализа
- Формирование причинно-следственного мышления
- Понимание скрытых смыслов и эмоций
- Культурная осознанность
- Развитие речи и логики
- Укрепление ритуалов и семейных связей



28 ДЕКАБРЯ

«ДЕНЬ КИНО: АНАЛИЗ СЦЕНЫ И ЭМОЦИЙ»



Идеально для развития речи, эмоций и структурирования мыслей.

Занятость: 20–40 минут

Что нужно: семейный фильм или короткий мультфильм

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Уровень 1 – «Смотрим 10–20 минут»

Не весь фильм полностью – а фрагмент, чтобы не перегружать.

Уровень 2 – «Разбор трёх вопросов»

Взрослый спрашивает:

Что произошло в этой сцене? Ребёнок описывает факты.

Что чувствовал герой? Работаем с эмоциональным интеллектом. Зачем это было нужно для истории?

Формируем причину → следствие.

Уровень 3 – «Любимая сцена»

Ребёнок выбирает:

- свою любимую сцену,
- объясняет, почему именно эта.

Это развивает способность обосновывать выбор

– важный когнитивный навык.

Уровень 4 – «А если бы ты был(а) героем?»

Задайте вопрос:

«Что бы ты сделал по-другому? Почему?»

Ребёнок учится видеть различные варианты развития событий.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

- Развитие речи и пересказа
- Эмоциональное понимание
- Причинно-следственные связи
- Умение структурировать сцену
- Обсуждение действий персонажей
- Социальное мышление





29 ДЕКАБРЯ
«ТИХИЕ ИГРЫ:
КАТЕГОРИЗАЦИЯ И ФОКУС»

Идеальный способ восстановить нервную систему после активных дней.

Занятость: 20–30 минут

Что нужно: пазлы, мозаика, маленькие предметы для сортировки, коробочки

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Уровень 1 – «Выбор спокойной активности»

Взрослый предлагает 2–3 варианта.

Ребёнок выбирает сам – это уже часть регуляции.

Уровень 2 – «Собери / выложи / отсортируй»

В зависимости от игры:

- пазл → искать форму и место
- мозаика → создавать узор
- сортировка → объединять предметы по признаку (категоризация предметов)

Ребёнок действует спокойно и сосредоточенно.

Уровень 3 – «Объясни правило»

После выполнения взрослый спрашивает:

«Почему ты положил это сюда?»

«По какому признаку ты сортировал?»

Это формирует аналитическое мышление + словесное объяснение действий.

Уровень 4 – «Усложнение»

Вы предлагаете другой принцип сортировки:

- по размеру
- по цвету
- по функции
- по форме

Ребёнок перестраивает систему

→ тренируем гибкость мышления.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

- Концентрация
- Спокойная сенсорная регуляция
- Классификация и анализ
- Развитие мелкой моторики
- Логика и причинно-следственные связи
- Формирование устойчивого внимания

навыки

Первый момент



30 ДЕКАБРЯ

**«ИТОГИ ГОДА:
3 МОМЕНТА И 3 НАВЫКА»**

Глубокая рефлексивная практика для укрепления памяти, уверенности и эмоциональной интеграции.

Занятость: 50 минут

Что нужно: бумага, простой карандаш и цветные карандаши, тихая и спокойная атмосфера

ОПИСАНИЕ:

Уровень 1 – «Три лучших момента года»

Взрослый начинает первым, потому что он задаёт структуру и модель рассказа.

Пример взрослого:

«Первый важный момент моего года — это...

Он был важен для меня, потому что... »

После этого:

Ребёнок называет свой первый момент, объясняя:

— что произошло

— почему это было важно

— как он себя чувствовал

Повторяем трижды: 1 момент → 2 момент → 3 момент.

Это упражнение формирует:

— долговременную память

— умение выделять важное из года

— позитивное эмоциональное закрепление событий

— устойчивость к стрессу через опору на хорошие воспоминания

Уровень 2 – «Три освоенных навыка»

Задача — помочь ребёнку увидеть собственные достижения, даже если они маленькие.

Это невероятно важно для уверенности и формирования образа «Я могу».

Взрослый начинает: «В этом году я научилась/научился.

И это было важно, потому что»

Затем ребёнок вспоминает три своих навыка.

Помогаем мягкими вопросами (но не подсказываем готовые ответы):

— Что ты в этом году стал делать лучше?

— Чему ты научился сам?

— Что у тебя сначала не получалось, а потом стало легко?

Примеры, которые ребёнок может назвать:

- быстрее одеваться
- читать по слогам
- кататься на самокате
- лучше дружить
- не бояться выступать
- писать печатные буквы

Это формирует:

- уверенность в своих силах
- осознание развития
- способность замечать маленькие успехи
- внутреннюю мотивацию

Уровень 3 – «Список желаний на следующий год»

предложите ребенку составить список желаний, задайте тематику каждому желанию,

например: желание попробовать новые кружки чтобы освоить освоить новые навыки;

встретить новых друзей (какими он их видит);

какие новые предметы он бы хотел изучить в школе или какие предметы он бы хотел изучить глубже;

какие эмоции он бы хотел испытывать и при каких обстоятельствах; какие ощущения в теле хотел бы испытать; какие достижения в спорте он видит как желаемые; какие страны он хотел бы увидеть и почему; какие книги прочесть или послушать; какие музыкальные инструменты он хотел бы освоить.

Составьте вместе список желаний как можно обширнее, тем самым вы научите ребенка мыслить в разных направлениях и что самое главное, вы покажите ему спектр его неограниченных возможностей, вариативности и целостности.

Также, в процессе работы, Вы «познакомитесь поближе» не только со своим ребенком, но и с Самим Собой!

Поймете, насколько Вы готовы дать свободу своему ребенку и поддержать его в его начинаниях, сможете заранее спланировать график мероприятий на следующий год и, кто знает, может для Вас, этот список станет и Вашим открытием!

Уровень 4 – «Символ года»

Это ключевой этап.

Он переводит эмоции → в образ,
а образ → в долговременную память.

Взрослый говорит: «Давай выберем символ,
который будет описывать твой год.

Не событие, а ощущение всего года.»

Ребёнок рисует символ. Это может быть:

- снеговик (тепло + зима)
- кораблик (путешествие и рост)
- волна (движение, сила)
- звезда (мечты и достижения)
- гора (вызовы и преодоление)
- линия или цвет (если ребёнку проще абстракцию)

Когда рисунок готов, задаём вопросы:

- «Почему именно этот символ?»
- «Что он напоминает о твоём годе?»
- «Какой момент года он хранит?»

Символ становится якорем памяти и эмоциональной устойчивости.

НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

- Укрепление долговременной памяти и смысловой структуры года
- Развитие эмоциональной интеграции (пережитое → осмысленное → сохранённое)
- Формирование позитивной самооценки
- Умение выделять главное
- Навык самоанализа
- Развитие речи
- Понимание причинно-следственных связей
- Формирование идентичности («Я расту», «Я умею», «Я меняюсь»)
- Укрепление семейной привязанности через совместное обсуждение



**Желаю Вашему декабрю быть
радостным, наполненным теплотой
семейного благополучия
и взаимопонимания!**

**Пусть он станет временем мягкого
завершения всего, что уже отработано
и Началом Светлых Перспектив!**