

УДК 372.3/4  
ББК 74.102  
Д53

**Нейропрописи для тренировки мозга.** Универсальный развивающий тренажёр / сост. В.Г.Дмитриева. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 79, [1]с.: ил. — (Большие прописи).

ISBN 978-5-17-122408-0

Нейропрописи созданы для развития структур мозга, от которых зависит успешность обучения в школе. Занятия помогут в тренировке графических навыков, координации движений и мелкой моторики; стимуляции межполушарного взаимодействия; синхронизации работы глаз и рук.

Универсальный нейротренажёр для занятий с дошкольниками подходит и для праворуких, и для леворуких детей. Упражнения расположены от простого к сложному, выполняются правой и левой рукой по отдельности, а также двумя руками одновременно. В пособие также включены стимулирующие и расслабляющие упражнения для глаз и для рук.

Для дошкольного возраста.

**ЕАС**

**УДК 372.3/4  
ББК 74.102  
Д53**

© В.Г. Дмитриева, составление, 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ISBN 978-5-17-122408-0

## Уважаемые взрослые!

Все мы хотим, чтобы наши дети легко учились, достигали больших успехов, реализовывали свои таланты в полной мере. Однако, когда начинается обучение, появляются неожиданные сложности. Почему один ребёнок без напряжения учится читать, писать и считать, а у другого, на то же самое, уходит много сил и времени. Разгадка тут не в особых талантах одного, и не в надуманной «лени» другого.

При обучении человека работают определённые структуры мозга, которые развиваются неравномерно. Их состояние зависит от многих факторов, и если они не готовы, то обучение будет проходить напряжённо.

Представьте, что вы требуете бежать стометровку у ребёнка, который едва умеет ходить. Нереальная ситуация? Но от первоклассников иногда требуют столь же невозможного! Нужна тренировка навыков, ребёнок должен получить хорошо отлаженные инструменты, прежде чем начнет серьёзное обучение. Система нейропсихологических упражнений поможет в развитии межполушарного взаимодействия, зрительно-моторной координации, графомоторных навыков, копирования, умения управлять напряжением кисти руки, умения ориентироваться в пространстве.

### Как работать с тетрадью

Эта рабочая тетрадь сделана как «тренажёрный зал», а вы будете внимательным и доброжелательным тренером. Ни в коем случае не ругайте ребёнка за неровные линии, сейчас он только учится и ему можно и нужно ошибаться.

1. Занимайтесь каждый день 5-15 минут. Если ребёнок САМ захочет повторять какое-то упражнение, то не ограничивайте его.

2. За один раз проходите одно занятие. Заканчивайте до того, как ребёнок устанет и начнет отвлекаться. Важно заниматься с удовольствием!

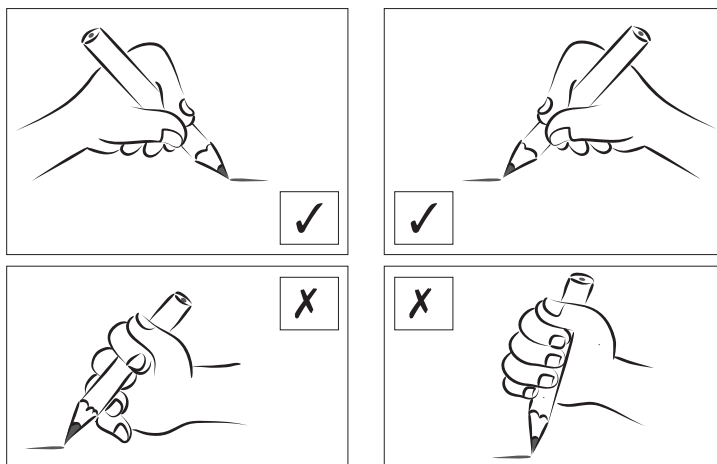
3. Не комментируйте работу ребёнка. Не кидайтесь на помощь. Если у малыша совсем не получается – это не страшно. Вернётесь к упражнению через некоторое время.

4. Выполняйте упражнения для рук и для глаз не только на занятии, но и в свободное время.

5. Попробуйте выполнять упражнения вместе с ребенком. Тогда будет понятно, в чём у малыша трудности, да и занятия будут проходить веселее.

НО! Не сравнивайте ваши и детские результаты! Вы же старше.

### Как держать карандаш в правой и левой руке

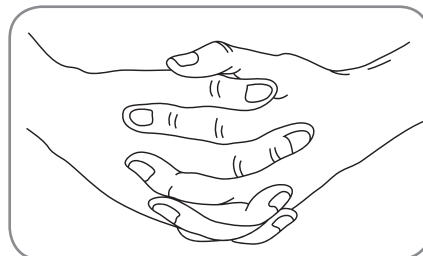


# 1

## ЗАНЯТИЕ Зрительно-моторная координация



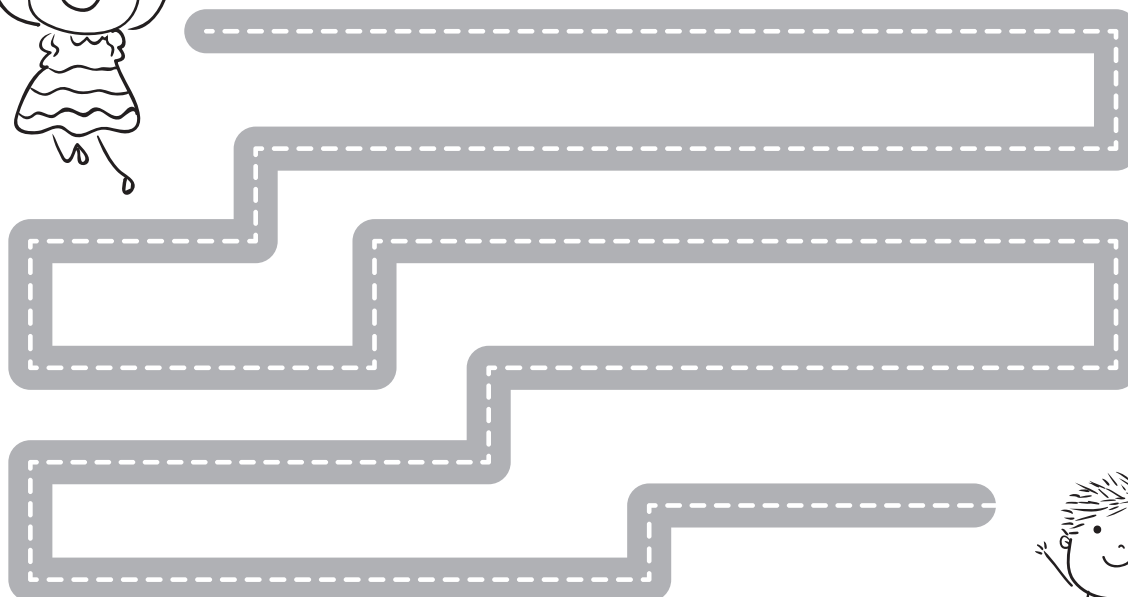
- \*сцепи пальцы рук в замок;
- \*вращай большие пальцы один вокруг другого:
  - медленно от себя, быстро к себе
  - медленно к себе, быстро от себя



Медленно проведи двумя пальцами левой руки сверху вниз по дорожке Л. Потом проведи быстро.



# Л



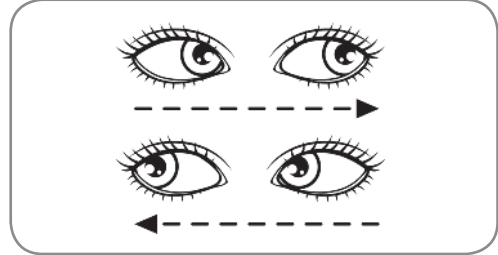
- 1) Поставь на дорожку Л пальцы левой руки, а на дорожку П – правой. Медленно проведи сверху вниз двумя руками одновременно. Потом проведи быстро.
- 2) Расслабь пальцы и потряси руками.
- 3) Пройди дорожки снизу вверх сначала медленно, потом быстро.



- \* Ты узнаешь, какая рука у тебя более ловкая, а какую нужно потренировать.
- \* Сделаешь для своих ладошек «тренажерный зал».

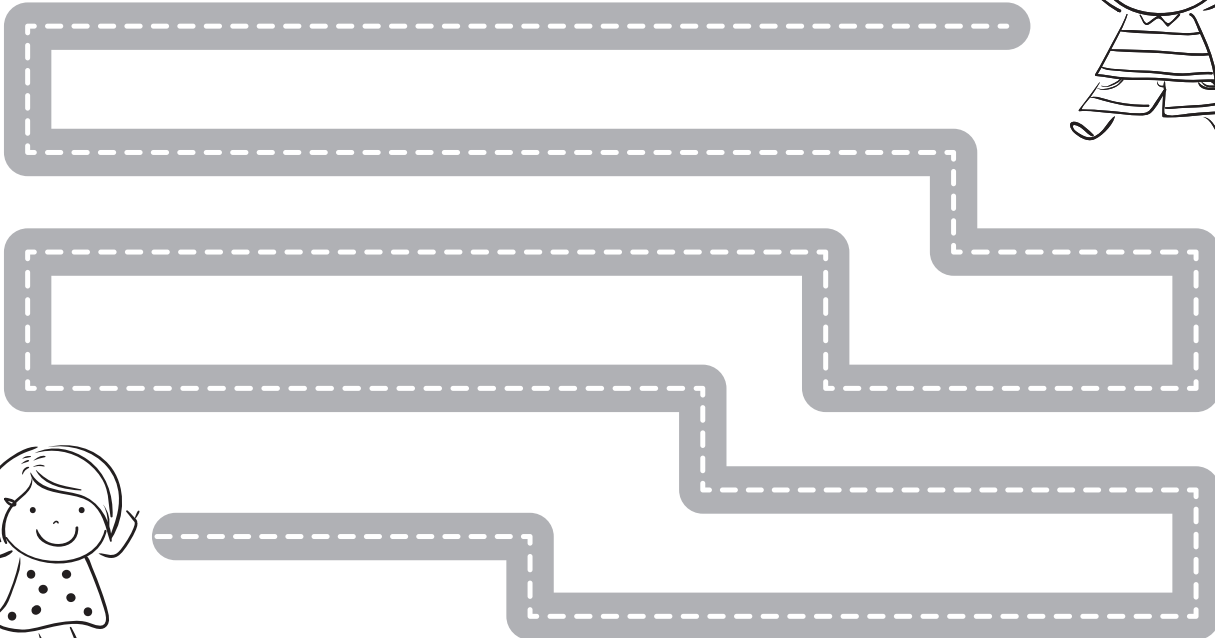


10 раз проведи указательным пальцем вправо-влево и проследи за ним глазами. Не двигай головой.



Медленно проведи двумя пальцами правой руки сверху вниз по дорожке П. Потом проведи быстро.

**П**



**Какая рука проходит дорожку быстрее?**



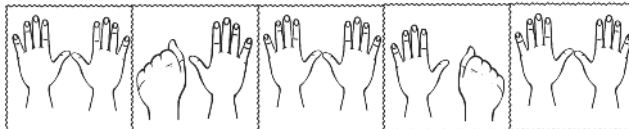
- 1) Возьми карандаш самого любимого цвета, открой следующую страницу и обведи ладошку руки-победительницы.
- 2) Карандашом другого любимого цвета обведи ладошку другой руки на соседней странице.

## «Барабанщик»

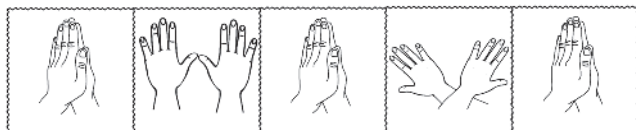
1.



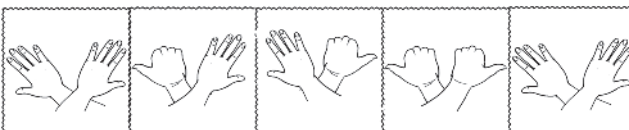
2.



3.



4.



Повтори движения из любой последовательности двумя руками:  
медленно-быстро-очень быстро-медленно.

**ЛЕВАЯ РУКА**

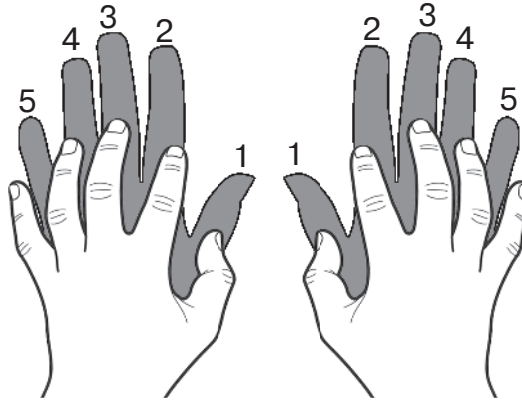
## «Паучок делает зарядку»

# Л

1 2 3 4 5 5 4 3 2 1

2 3 5 1 3 5 2 3 5 1

5 4 3 2 1 1 2 3 4 5



# П

1 2 3 4 5 5 4 3 2 1

2 3 5 1 3 5 2 3 5 1

5 4 3 2 1 1 2 3 4 5

Поставь согнутые пальцы на страницу. По очереди выпрямляй каждый палец и тянись как можно дальше.

## ПРАВАЯ РУКА

1) Перебирай пальцами по номерам на табличках. Медленно-быстро-медленно. Потом для левой руки возьми 1 табличку, а для правой - 3. Тренируйся.

2) Перекрести руки и продолжай тренировку.

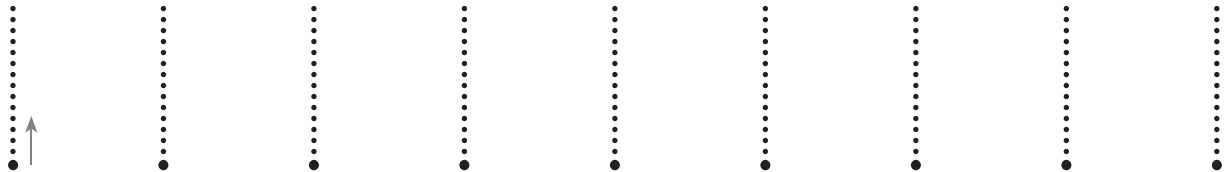
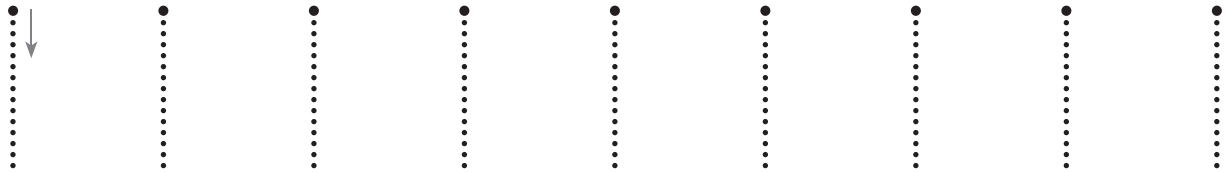
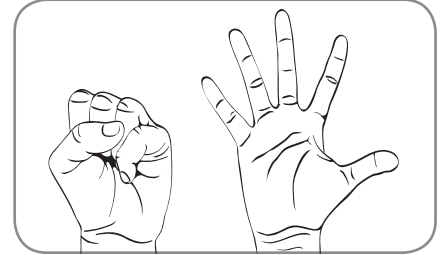
# 2



## ЗАНЯТИЕ Графомоторные навыки



Одну руку сожми с кулак, а на второй расставь пальцы, напрягая мышцы. Затем быстро поменяй положение рук. 5 раз.



Проводи указательными пальцами обеих рук по линиям:

- левой сверху вниз, правой снизу вверх и наоборот;
- левой сверху вниз, правой – слева направо и наоборот;
- левой слева направо, правой – справа налево и наоборот;
- перекрести руки и проведи по линиям правой рукой на левой странице, а левой рукой – на правой.