

Уважаемые взрослые!

Эта тетрадь — пошаговый маршрут по развитию мозга ребёнка, выстроенный на принципах современной нейropsychологии. Каждый этап, каждое упражнение и каждая страница созданы для того, чтобы мягко и системно укрепить нейронные связи, которые лежат в основе мышления, речи, движения и эмоций.

Как устроена тетрадь?

Тетрадь состоит из пяти тематических глав, каждая из которых соответствует ключевому блоку мозговой организации:

Тело — базовый уровень. Осознание границ тела, координация крупных движений, развитие чувства равновесия и проприоцепции. Без прочного телесного фундамента сложно выстраивать высшие психические функции.

Тонкая моторика — мост между движением и мышлением. Работа пальцев и кисти напрямую активирует речевые и моторные зоны коры головного мозга, готовит руку к письму, а мозг — к концентрации и планированию.

Пространственные представления — ориентация в себе и вокруг. Понимание «верх — низ», «право — лево», «ближе — дальше» — не просто геометрия, а нейрофизиологическая основа чтения, счёта, навигации и логического мышления.

Речь — движение — внимание — интеграция. Здесь объединяются слуховое восприятие, произвольная регуляция и двигательный контроль. С помощью представленных в пособии упражнений ребёнок учится переключаться между задачами и доводить действие до результата.

Эмоциональный интеллект — высший уровень саморегуляции. Узнавание и называние эмоций, управление импульсами, эмпатия, стрессоустойчивость. Без эмоциональной зрелости даже сильные когнитивные навыки не раскроются в полной мере.

Что делать, если возникли трудности?

Нейropsychология учит: трудность — не дефект, а сигнал о том, какая мозговая система пока нуждается в дополнительной опоре. Вот как действовать, если ребёнок «застрял» в конкретной главе:

- **Глава 1 «Тело»:** ребёнок неустойчив, быстро утомляется, путает стороны, избегает движения?

→ **Решение:** игры с мячом, массаж стоп и спины. Дайте мозгу «прочувствовать» границы тела в движении.

- **Глава 2 «Тонкая моторика»:** дрожат руки, ребёнок не может правильно взять карандаш, быстро устаёт кисть, сжимает инструмент «в кулак»?

→ **Решение:** снизьте графомоторную нагрузку. Замените карандаш на лепку, перебирание крупы, работу с пинцетом, пальчиковые игры. Перед занятием — тёплая ванночка или самомассаж ладоней. Мозг учится управлять рукой, только когда мышцы расслаблены и готовы к точности, а не к напряжению.

- **Глава 3 «Пространственные представления»:** ребёнок путает «верх — низ», «право — лево», зеркалит буквы, не ориентируется в схеме?

→ **Решение:** перенесите задания в реальное пространство. Пусть ребёнок сам становится стрелкой: «Шаг вперёд, поворот направо, прыжок вперёд». Используйте конструкторы, лабиринты на полу, тактильные карты. Пространство сначала проживается телом, потом — переносится на бумагу.

- **Глава 4 «Речь — движение — внимание»:** не слышит инструкцию с первого раза, отвлекается, импульсивно бросает задание, «зависает»?

→ **Решение:** упростите команды до 1–2 действий. Добавьте ритм (хлопки, шаги под счёт), визуальные опоры (карточки-подсказки), чередуйте сидячие и двигательные блоки. Дыхательные паузы («вдох — выдох — послушай») помогают лобным долям «включиться» в произвольную регуляцию без перегрузки.

- **Глава 5 «Эмоциональный интеллект»:** вспыхивает от неудачи, плачет, не называет свои чувства, игнорирует чужие эмоции, боится ошибок?

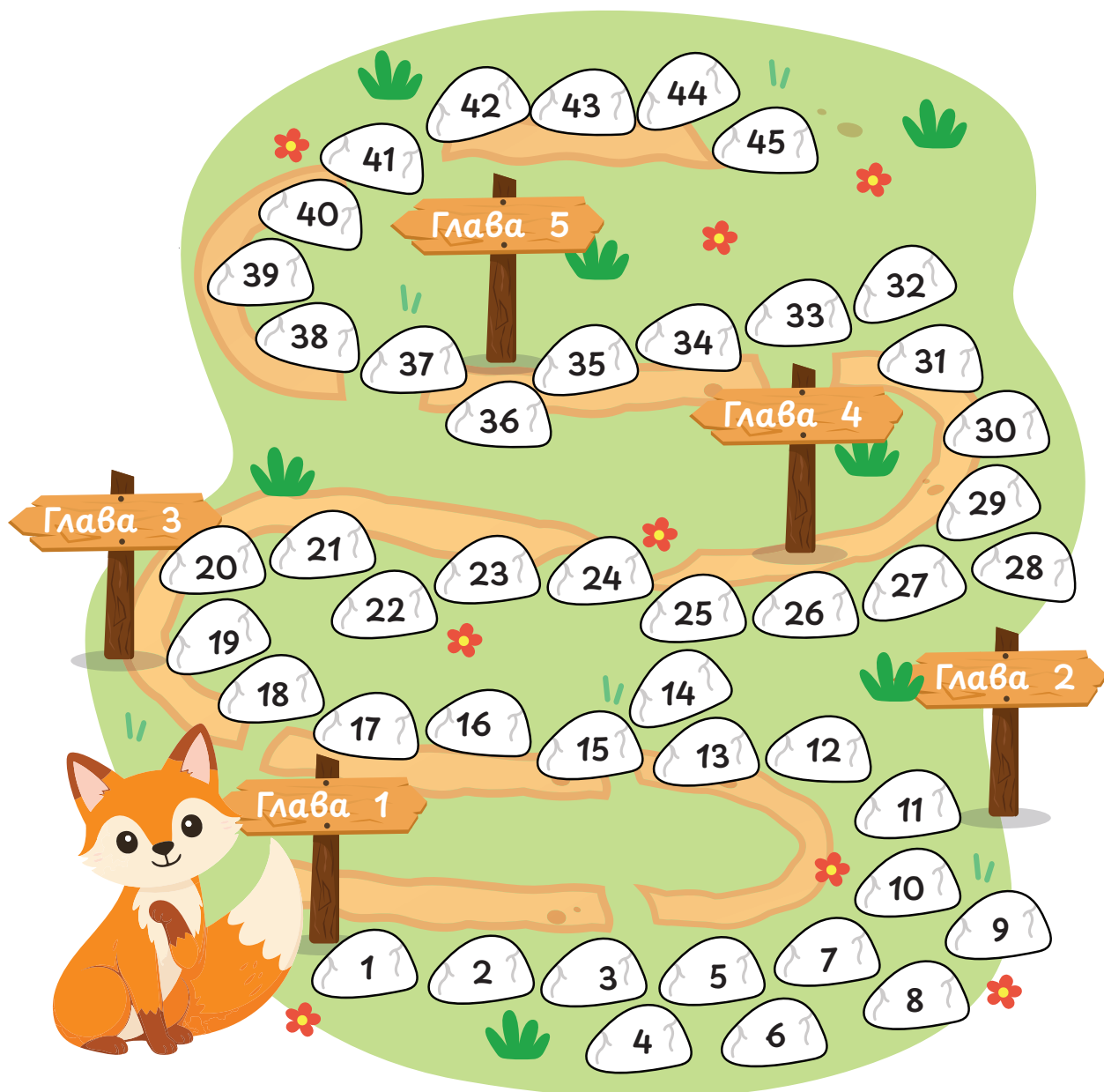
→ **Решение:** снизьте планку «успеха». Называйте эмоции за него: «Я вижу, ты расстроился, потому что линия не получилась». Вводите ритуалы начала и окончания занятия. Давайте право на паузу.

Перед первой главой расположен трекер — важный игровой и мотивационный элемент. Он помогает ребёнку видеть свой прогресс, а взрослым — отслеживать пройденный материал.

В тетради необходимо работать простым карандашом. С его помощью рука меньше напрягается, есть возможность стереть ошибку и переделать, тренируется правильный захват.

Трекер успеха

Лисичка решила подняться на Далёкую Гору и встретить рассвет. В пути её ждут задания — каждый шаг приближает к цели. Выполняй их и заштриховывай камни на тропе.



Посмотри на картинки и выполни указанные действия.



Подними руки вверх и покачивай ими из стороны в сторону.



Соедини пальцы рук друг с другом под углом.



Прижми ладони друг к другу и переплети пальцы.



Разведи руки в стороны.



Задание 2

Лисичка учит цифры от 1 до 5. Нарисуй пары цифр в воздухе правой и левой руками одновременно, чтобы она лучше запомнила их.



Задание 3

Помоги лисичке задуть свечи. Сделай глубокий вдох, подувай на большую свечу и зачеркни её. Повтори то же самое с маленькими свечами.

