

Уважаемые взрослые!

Увлекательное путешествие из 12 занятий позволит превратить тренировку мозга вашего малыша в любимую игру.

Задания этой тетради построены таким образом, чтобы обеспечить гармоничное развитие высших психических функций.

Главная задача данного пособия — помочь разным отделам мозга научиться дружить между собой: правому и левому полушарию, глубинным и поверхностным структурам. Когда эти связи налажены, ребёнок чувствует себя увереннее и учится легче.

Мы используем простые научно обоснованные упражнения, которые развивают когнитивные функции мозга, повышая продуктивность мышления без перегрузок.

Работать в тетради нужно только карандашами, так ребёнок учится контролировать силу нажима.



Рекомендации по организации занятий

1. Регулярность

Нейронные связи образуются и укрепляются через повторение и системность, поэтому важно придерживаться графика.

2. Частота

Оптимальный режим — 2–3 раза в неделю. Это позволяет мозгу «переварить» информацию и восстановиться между занятиями.

3. Время дня

Для занятий выбирайте время, когда ребёнок наиболее активен и спокоен. Обычно это утро или первая половина дня, вечером нервная система уже утомлена и новая информация воспринимается хуже.

4. Длительность

Следите за состоянием ребёнка: лучше закончить занятие на пике интереса, не допуская усталости и слёз. Для дошкольников одно занятие (включая разминку) не должно превышать 20–30 минут.

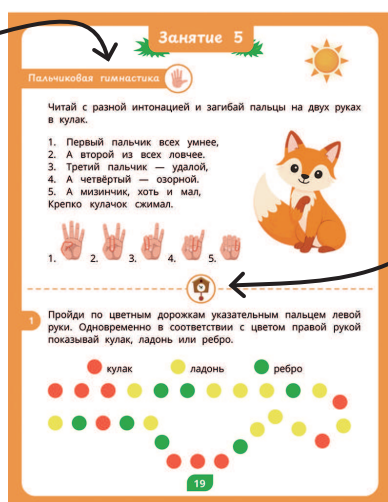
Как работать с тетрадью?

Каждое занятие мы советуем начинать с особого ритуала — **пальчиковой гимнастики**.

Это важно, так как уровень координации наших рук влияет на развитие и скорость мыслительных процессов.

Обучение должно быть не только полезным, но и бережным. Малыш быстро теряет силы при монотонной нагрузке.

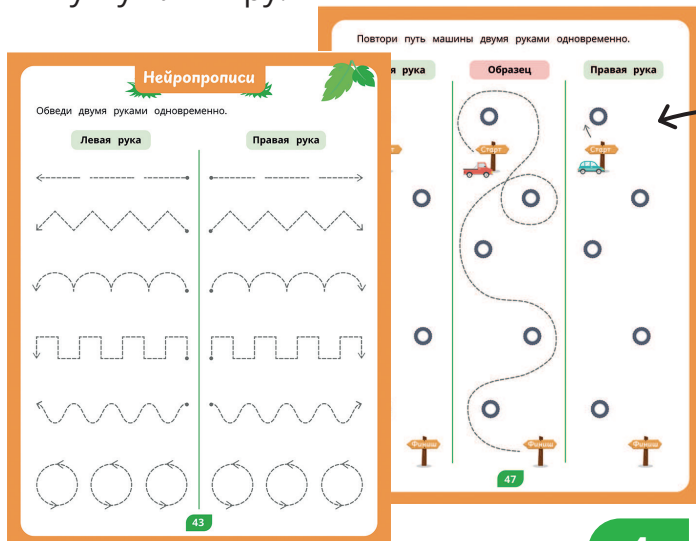
Пиктограммы подскажут, когда нужно сделать короткую разминку.



Здесь нет скучных правил!

Не торопитесь. Хвалите ребёнка за каждый шаг. Если задание кажется сложным — упростите его, превратите в шутку или игру.

Рефлексия поможет малышу научиться осознавать и анализировать свои мысли, чувства, действия и опыт.



В конце тетради вас ждут **нейропрописи**. Этот специальный блок для отработки навыков письма и развития мелкой моторики поможет закрепить успехи, полученные в ходе занятий.

Взрослый помогает ребёнку, читая задания с пиктограммами в тетради.



Упражнение «Лягушонок»

1. Танцуй и прыгай, как весёлый лягушонок.
2. Когда услышишь хлопок (родитель хлопает в ладоши) — моментально замри именно в той позе, в которой оказался.



Упражнение «Мяч»

1. Возьми мяч. Поочередно отбивай его от пола правой рукой, затем левой.
2. Старайся не терять ритм. Это позволит тебе стать ловким и быстрым.



Упражнение «Свечка»

1. Представь, что перед тобой на столе стоит вкусное пирожное со свечкой.
2. Сложи руки лодочкой перед губами.
3. Сделай глубокий вдох носом.
4. На выдохе аккуратно задуй свечку.
5. Выполни упражнение 3 раза.



Упражнение «Бабочка»

1. Встань прямо, ноги на ширине плеч. Прямые руки вытянуты вдоль туловища, старайся держать их расслабленно.
2. На вдохе медленно подними наши руки-крылышки вверх через стороны.
3. На выдохе не спеша опусти руки-крылышки вниз и сделай плавный наклон вперёд.
4. Повтори упражнение 4 раза.



Упражнение «Часики»

1. Сделай глубокий вдох носом. Голова прямо, руки на поясе.
2. На выдохе поверни голову на лево и скажи «Тик».
3. Верни голову в прямое положение и сделай глубокий вдох.
4. На выдохе поверни голову на право и скажи «Так».
5. Выполни упражнение 4 раза.

Привет!

Лисичка заблудилась в лесу. Помоги ей найти свой уютный дом. Выполняя задания и после каждого занятия отмечай галочкой пройденные лисичкой остановки.



Занятие 1



Привет, малыш!
Давай начнём!



Пальчиковая гимнастика

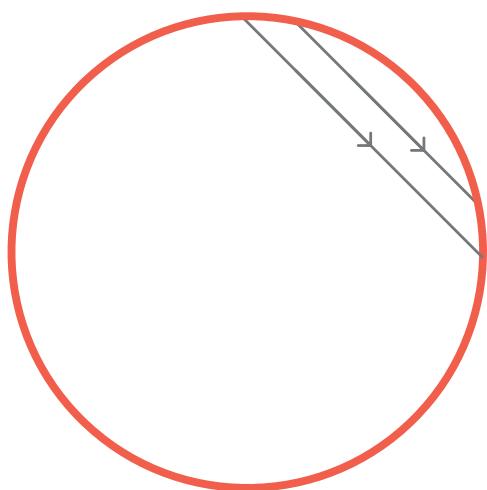


1. Потри свои ладони. Пусть они станут тёплыми, как солнышко.

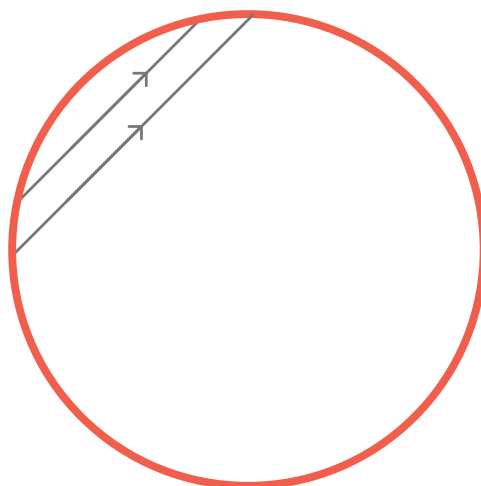
2. А теперь нарисуй в воздухе правой рукой большое солнышко, а левой — длинные лучи вокруг него.



1 Выполни штриховку сначала одной рукой, потом — другой.



Заштрихуй левой рукой.



Заштрихуй правой рукой.