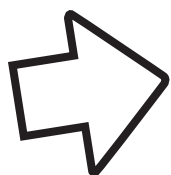
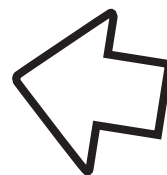


ВЯЧЕСЛАВ ДУБЫНИН

ДАРЬЯ ТАРАСОВА

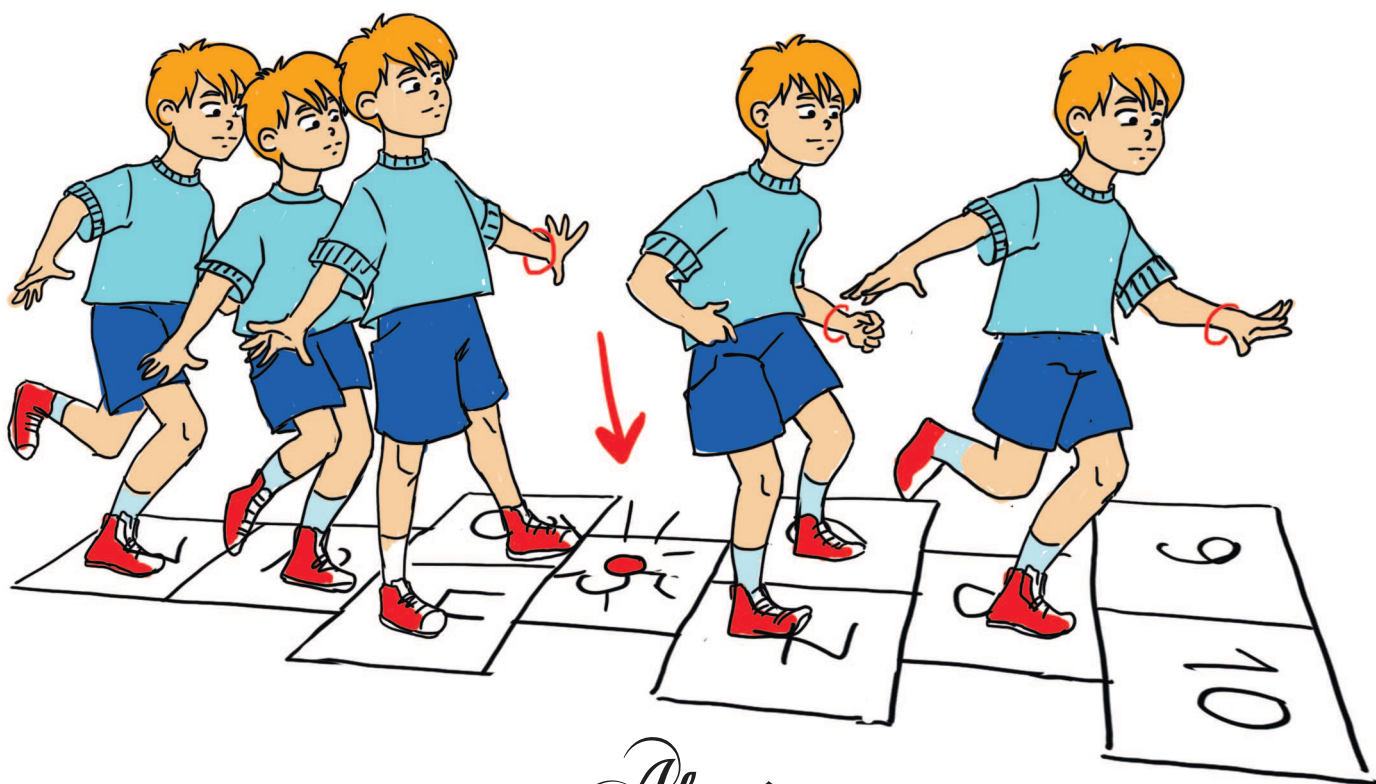


КНИГА-ТРЕНАЖЁР



# МОЗГ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



Аванта

УДК 372.3/4  
ББК 74.102  
Д79

Оформление и иллюстрации  
Светланы Крашенинниковой

**Дубынин, Вячеслав Альбертович; Тарасова, Дарья Андреевна.**

**Д79** Мозг. Книга-тренажер для дошкольников и младших школьников/В. Дубынин, Д. Тарасова. — Москва: Издательство АСТ, 2026. 111[1] с ил. — (Книга-тренажер для вашего ребенка).

ISBN 978-5-17-173976-8

Известный нейрофизиолог, доктор биологических наук, профессор Вячеслав Дубынин и клинический психолог, нейропсихолог Дарья Тарасова собрали в этот сборник самые эффективные задания и упражнения для развития мозга ребенка старшего дошкольного или младшего школьного возраста. Когнитивные и двигательные задачи созданы для тренировки внимания, памяти, речи, моторики, самоконтроля и других функций, которые необходимы для успешного обучения. Книга будет полезна как родителям, так и специалистам, работающим с детьми. Для дошкольного и младшего школьного возраста.

**УДК 372.3/4  
ББК 74.102**

© В.А. Дубынин., текст, 2026

© Д.А. Тарасова, текст, 2026

© С. А. Крашенинникова, ил, 2026

© ООО “Издательство АСТ”, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели!.....	5
Предисловие профессора Вячеслава Альбертовича Дубынина.....	6
Рекомендации по работе с книгой-тренажёром нейропсихолога Дарьи Андреевны Тарасовой.....	10
Чек-лист.....	14

**!!!**  
ДОСТИГАТОР и НАКЛЕЙКИ  
можно найти в конце книги  
**!!!**

## ДВИГАТЕЛЬНЫЙ БЛОК

15

1. Мельница.....	15
2. Колечки.....	17
3. Канатоходец.....	18
4. Робот.....	19
5. Звезда.....	20
6. Странная ящерица.....	21
7. Двойной экскаватор.....	22
8. Сбор карандашей.....	23
9. Колпак и зайка.....	24
10. Прыжки по фигурам.....	26
11. Волшебный стол.....	27
12. Разделённые снежные ангелы.....	28
13. Хоккей.....	30
14. Перекрёстные шаги.....	31
15. Барабанщик.....	32
16. Пианист.....	34
17. Путаница в ногах.....	35
18. Мишень.....	36
19. Непослушный робот.....	37
20. Классики.....	38
21. Балет или футбол?.....	41

## КОГНИТИВНЫЙ БЛОК

67

34. Заполни пустые места.....	63
35. Назови цвет.....	64
36. Путаница.....	65
37. Сколько?.....	66
38. Список покупок.....	67
39. Собери монстрика.....	68
40. Отгадай монстрика.....	70
41. Найди и отметь.....	72
42. Покажи, что нашёл.....	73
43. Подбери ключи.....	74
44. Диктант по клеткам.....	75
45. Все подряд.....	76
46. Лабиринты.....	77
47. Тир с шариками.....	78
48. Продолжи ряд.....	79
49. Путаница в буквах.....	80
50. Какой цвет?.....	82
51. Как на самом деле?.....	83
52. Найди предмет.....	87
53. Чтение цифр.....	89
54. Запоминай!.....	90



# «ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!»

Перед вами первая из трёх книг серии «**Книга-тренажёр для вашего ребёнка**». Она представляет собой сборник наиболее эффективных когнитивных заданий и двигательных упражнений для развития мозга ребёнка. Мы включили в неё разнообразные задачи для тренировки внимания, памяти, речи, моторики, самоконтроля и других функций, которые необходимы для успешного обучения. Первая книга рассчитана на детей 6–7 лет, которые готовятся к школе. Однако первоклассникам эти игры и упражнения тоже отлично подойдут.

Книга будет полезна специалистам и родителям, которым хотелось бы в одном пособии получить разнообразие материала, а также разный уровень сложности и эффективности. Все предлагаемые задания и упражнения были апробированы детьми, которые с радостью их оценивали и маркировали степень сложности и «интересности». Далее вы найдёте наши рекомендации по работе с тренажёром и условную группировку заданий по направленности, что упростит вам навигацию и выбор.

У этой книги **два автора** — доктор биологических наук, профессор **Вячеслав Альбертович Дубынин** и клинический психолог, нейропсихолог **Дарья Андреевна Тарасова**. Вячеслав Альбертович, имея огромный опыт учёного-нейрофизиолога, много и постоянно взаимодействует с педагогами, дефектологами, психологами; занимался исследованиями мышления и ЭЭГ школьников разного возраста. Дарья Андреевна ведёт активную педагогическую и исследовательскую работу, прежде всего, в области формирования математических навыков детей. Она составляла упражнения, задания и игры, проводила «тест-драйв» со своими учениками; Вячеслав Альбертович выполнял роль консультанта на протяжении всех этапов работы. Каждый из нас в предисловии к этой книге, а также в послесловии, немного расскажет о наиболее значимых аспектах развития детского мозга.

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПРОФЕССОРА ВЯЧЕСЛАВА АЛЬБЕРТОВИЧА ДУБЫНИНА



Наш мозг состоит из нервных клеток — нейронов. Нейроны очень характерно устроены: они имеют несколько **дендритов** — отростков, которые участвуют в восприятии информации. Кроме того, от каждого нейрона отходит один **аксон** — отросток, по которому информация передаётся к другим клеткам. Как дендриты, так и аксоны на концах могут сильно ветвиться. Отростки аксонов образуют контакты с веточками дендритов. Эти контакты называются **синапсы**, и как раз в синапсах происходят процессы, обеспечивающие обучение мозга ребёнка и взрослого.

Вот младенец появился на свет. Что мы видим? Практически все его нервные клетки (их 85–90 млрд) уже заняли свои «рабочие» места. Примерно 5 млрд нейронов расположены в глубинных стволовых структурах мозга. Благодаря контактам-синапсам они образуют цепи и сети, отвечающие за врождённо заданные функции: дыхание, сосание и глотание, мигание, сон. Здесь же находятся центры наших врождённых («биологических») потребностей. С ними связаны голод и жажда, любопытство, программы свободы, лидерства («хочу быть главным») и т.д.

Ещё около 65 млрд нейронов находятся в двигательных центрах, главный из которых — мозжечок. По ходу жизни соответствующие синапсы обеспечивают запоминание моторных программ. Ребёнок учится управлять мышцами и реализовать всё более сложные движения: поддержание равновесия, сгибание/разгибание суставов (в том числе тонкие движения пальцев), напряжение голосовых связок (а это основа речи) и многое другое.

Третья группа нейронов (16–18 млрд) располагается в коре больших полушарий. Точнее, в сенсорных и ассоциативных зонах коры. Здесь тоже обучающиеся нейросети. Сенсорные области анализируют зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные и прочие сигналы от органов чувств. А их нейроны и синапсы настраиваются на узнавание конкретных сенсорных образов. Например, как выглядит любимая погремушка, как она звучит, её фактура, запах и т.д.

Ассоциативная теменно-височно-затылочная область коры собирает эти образы вместе, формируя речевые центры. Развитая совокупность таких центров позволяет мозгу мыслить и строить прогнозы, общаться (через речь), фантазировать. По сути, это аналог ChatGPT или другого «лингвистического» ИИ, но только в нашей собственной нервной системе (а ещё то, что И.П. Павлов называл «вторая сигнальная система»).

Ассоциативная лобная (префронтальная) кора собирает все перечисленные потоки информации вместе. Именно здесь с учётом сигналов от центров потребностей («чего я хочу?»), нейросетей памяти и сенсорных областей, центров мышления выбираются и запускаются поведенческие программы. Прекрасно, если при этом ведущую роль играют наше планирование и воля; но нередко побеждают центры потребностей. И вот уже вместо того, чтобы делать что-то полезное (например, играть с ребёнком в развивающие игры), зависаешь в соцсетях или компьютерной игре-стрелялке.

Получается, что развитие мозга — такой же осознанный труд, как и всё остальное. И помочь сделать его более эффективным — важная и благодарная задача. Особенно это относится к мозгу ребёнка, когда каждый возрастной период вплоть до пубертата не просто меняет свойства отдельных контактов-синапсов, но и определяет глобальную конфигурацию нервных процессов. Прежде всего, способность из ассоциативной теменно-височно-затылочной области контролировать префронтальную кору, следовать не только собственным планам, но также инструкциям родителей и педагогов.

Тренировать эту функцию поведенческого и двигательного управления, развивать нейросети детского мозга, готовить ребёнка к школе и призвана наша книга. В ней два блока заданий: моторные и когнитивные. Первый из них затрагивает, прежде всего, префронтальную кору,

мозжечок и моторные центры; второй – развитие речевых, мыслительных и коммуникативных функций теменно-височно-затылочной области, её эффективное взаимодействие с префронтальной корой.

Как известно, максимальное количество контактов-синапсов в коре больших полушарий характерно для возраста 1,5–2 года. Поэтому, кстати, так важен ранний период развития ребёнка: в это время формируется базовый «вычислительный ресурс» его мозга. Но далее в интервале с 3 до 10–12 лет число синапсов снижается примерно на 30–40%. Аксоны и дендриты «разрывают» лишние контакты, которые не участвуют или почти не участвуют в передаче и обработке информации.

А вот синапсы, активно передающие сигналы, работают всё более эффективно («нейропластичность»): на двигательном уровне ребёнок осваивает моторные навыки и координации, на уровне теменно-височно-затылочного сопряжения — новые слова со всё более высоким уровнем обобщения; на уровне префронтальной коры развиваются и укрепляются функции волевого контроля, быстрой коррекции и перебора поведенческих программ.

Важнейшее условие нейропластичности (перестроек эффективности контактов-синапсов), а также успешного формирования памяти и двигательных навыков — наличие положительного эмоционального фона. Все задания нашей книги активно формируют подобный фон за счёт:

- Игровой атмосферы.
- Большого количества необычных движений.
- Новизны ситуации.
- Преодоления препятствий, соревновательности.
- Следования за позитивным эмоциональным посылом и «горящими глазами» взрослого (т.н. «сети зеркальных нейронов»).

Дорогие родители, последний пункт, как вы понимаете, зависит не только от нас, но и от вас. Мы старались сделать задания интересными и полезными не только для детей, но также для взрослых. И вот вам ещё одна «сверхзадача»: постарайтесь не только методично переходить от одного упражнения к другому. Пожалуйста, оценивайте и анализируйте

реакции ребёнка, его отношение к разным типам заданий: насколько ему интересно стремиться к победе, рисовать, фантазировать и т.д. Всё это поможет вам общаться с ним (с нею, с ними) более эффективно и позитивно не только в рамках нашего проекта, но и «по ходу жизни».

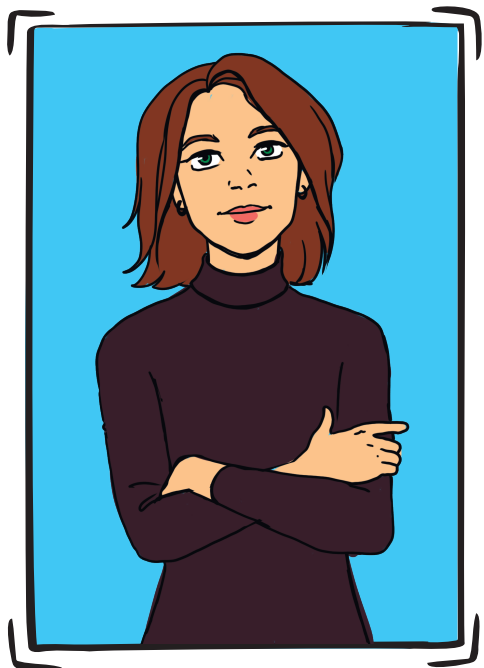
И ещё одно замечание: не забывайте сами тоже выполнять все предлагаемые задания. Можно даже заранее потренироваться, чтобы на занятии «не ударить в грязь лицом» перед сыном или дочерью. И да, ваши собственные нейросети и собственный мозг будут вам за это очень благодарны.

ВСЕМ ОПТИМИЗМА, ЭНЕРГИИ И ВСЯЧЕСКИХ УСПЕХОВ!!

P.S.

В предисловии ко второй книге я напишу больше о центрах речи и мышления, «вербальной репрезентации мира»; в предисловии к третьей книге — о развитии волевого контроля, осознанности и формировании привычек.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С КНИГОЙ-ТРЕНАЖЁРОМ НЕЙРОПСИХОЛОГА ДАРЬИ АНДРЕЕВНЫ ТАРАСОВОЙ



- Оптимальный режим занятий дома для родителей — 5–7 дней в неделю, по 10–15 минут в день в течение 25–30 дней. Отслеживать регулярность вам поможет **Достигатор**. Он похож на знакомый многим взрослым трекер привычек, но в более понятном визуале для детей. В наших вариантах есть 30 трек-точек, поскольку базовый вариант работы с нашим пособием — 1 месяц. В конце «тренировочного пути» обязательно должен быть какой-то приз, о котором вы договариваетесь с ребёнком заранее (поход в цирк, выпекание пиццы, покупка долгожданной игры или что-то ещё).

Некоторые трек-точки отмечены специальными картинками. Это напоминание о «промежуточном» призе. Да, нам важно поддерживать мотивацию и на более коротких дистанциях!

- Для специалистов мы предлагаем свободный выбор «целевых» заданий. Достигатор в этом случае можно заполнять в конце каждого занятия.
- Старайтесь работать по плану. Будет очень хорошо, если сначала план составляете вы, а ребёнок только следит за ним и отмечает выполненные задания, а потом через некоторое время составляет план сам. В составлении планов вам помогут **чек-листы**.
- Используйте **наклейки** вместе с ребёнком. Часть из них — для маркировки заданий по уровню сложности, другая часть — для эмоционального отклика. Ещё есть **наклейки с батарейками**, они нужны для самооценки состояния в конце занятий. Если вы замечаете, что после «тренировок» ребёнок регулярно чувствует себя уставшим, возможно, вам нужно выбрать другое время дня для наших упражнений либо снизить их количество и сложность. А может, у ребёнка слишком плотное расписание в целом?

• Помните, что «тренировать» можно только тот мозг, который находится в оптимальном состоянии. Если ребёнок устал, голоден, не выспался, болеет, находится в состоянии стресса, если у ребёнка не налажен режим сна и дня в целом, то «тренировки» вряд ли дадут заметный результат. Лучше потратить те же 15 минут на сказку, объятия или разговор по душам. И обязательно наладить режим.

Мы старались создавать и выбирать такие задания, которые подойдут под разные цели занятий. Потому предлагаем лишь условную группировку заданий по направленности, чтобы облегчить вам навигацию и выбор. Мы разделили их на 5 блоков:

### 1А. УПРАЖНЕНИЯ СЕНСОМОТОРНОГО ПЛАНА

(равновесие, координация, ощущение движений и их контроль, схемы тела) на уровне крупной моторики: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 33, 34, 35.

### 1Б. НА УРОВНЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ:

2, 7, 8, 13, 15, 16, 18, 22, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 37, 46, 48, 50, 59. Сенсомоторные упражнения способствуют созреванию и развитию внутри- и межполушарного взаимодействия.

### 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНЫХ И ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

(в том числе зрительно-пространственных, квазипространственных): 3, 4, 7, 10, 15, 18, 20, 24, 25, 26, 27, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 41, 42, 45, 45, 48, 50, 51, 55, 56, 57, 60, 61, 62.

### 3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЛУХОВОГО ВОСПРИЯТИЯ

(в том числе речевого) и восприятия ритма: 4, 8, 10, 15, 19, 20, 32, 46, 58, 62.

### 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ, ОПЕРАТИВНОЙ ПАМЯТИ, КОГНИТИВНОГО КОНТРОЛЯ

(в том числе внимания и мышления): 4, 8, 10, 15, 16, 19, 20, 24, 25, 26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62.

### 5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ПЕРЕКЛЮЧЕНИЮ И СЕРИЙНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЙ:

8, 10, 12, 14, 15, 16, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 47, 53, 55, 59.