

Уважаемые взрослые!

Вы открыли эту тетрадь, потому что хотите для своего ребёнка лучше-го. Возможно, вы задаётесь вопросами: «Как помочь ему легче учиться?», «Почему ему трудно усидеть на месте?», «Как развить внимание и память без слёз и принуждения?»

Ответ кроется в том, как работает мозг. Нейропсихология подчёркивает: умственное развитие эффективно там, где есть эмоциональная вовлечённость и разнообразие когнитивных задач. Мозг лучше учится, когда процесс обучения построен в игровой форме, через увлекательные упражнения, которые стимулируют внимание, мышление и интерес к обучению.

Эта тетрадь — инструмент для мягкой и эффективной зарядки мозга. В книге 53 увлекательных задания-игры, каждое из которых направлено на развитие конкретных навыков: внимания, памяти, самоконтроля и умения управлять своим телом. Все задания нужно выполнять простым карандашом. Это тренирует самоконтроль и учит ребёнка работать аккуратно, без страха ошибки.

Рекомендации по организации занятий

1. Регулярность

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

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 разминки) не должно превышать 20–30 минут.

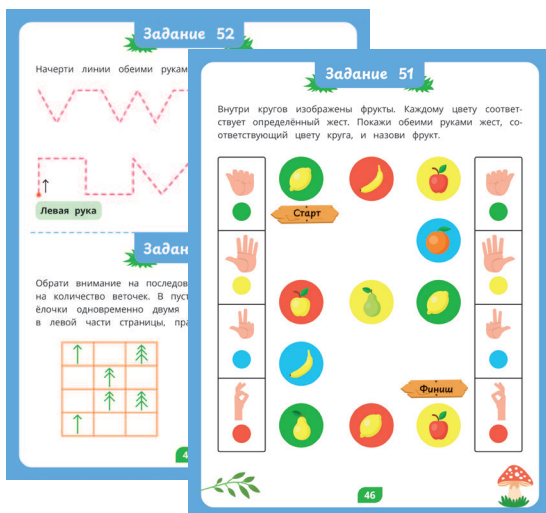
Как работать с тетрадью?

Идите последовательно, от первого задания к последнему. Упражнения выстроены в логическую цепочку: мы постепенно усложняем нагрузку, чтобы мозг адаптировался без перегрузок.

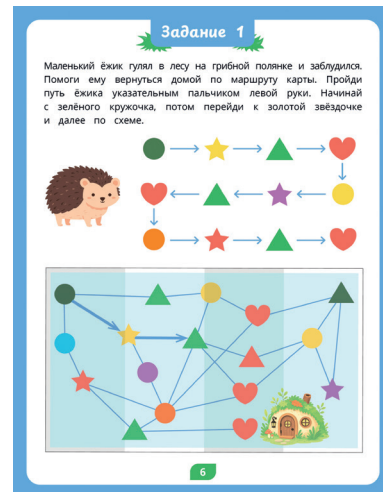


Следите за усталостью!

Если вы видите, что внимание рассеивается, ребёнок трёт глаза или капризничает — сделайте перерыв. Нейроупражнения не должны вызывать стресс.



Ошибка — это не провал, а точка роста. Если задание не получается, скажите: «Давай попробуем по-другому» или «Мозг сейчас тренируется, скоро получится». Никакой критики!



Хвалите ребёнка не за результат («Какая красивая линия!»), а за усилие («Я видел, как ты старался и не сдался!»).

Пройдя все 53 задания, вы можете приятно удивиться изменениям. Ребёнку станет легче усидеть на месте, у него улучшится почерк, а главное — появится уверенность в своих силах.

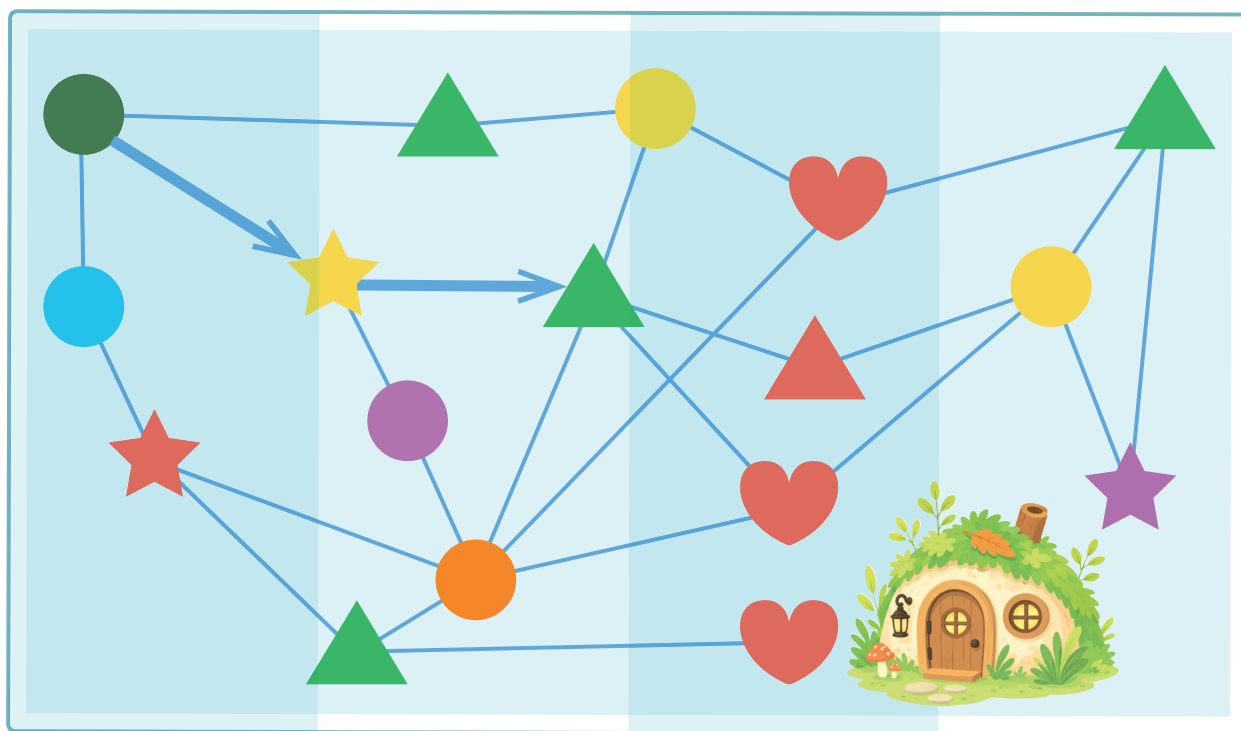
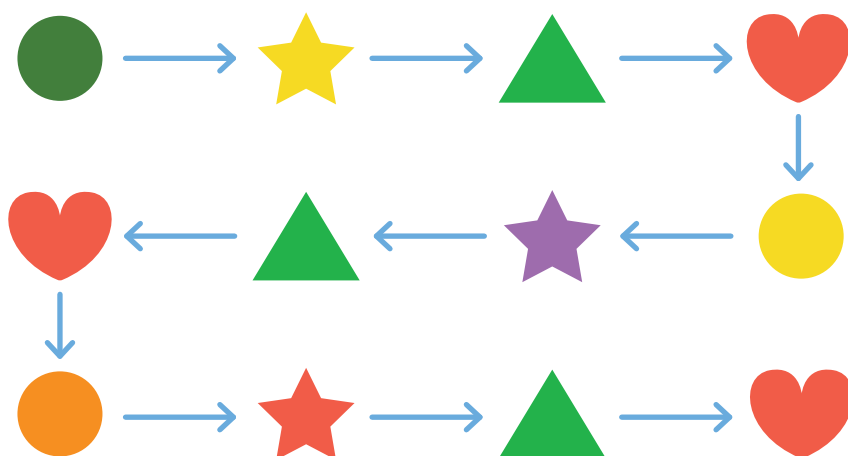
Привет!

Лисичка отправилась изучать новые земли. Её конечная цель — прекрасный цветочный луг. Помоги ей достроить мосты через болото на её пути, чтобы добраться до заветной полянки. Заштриховывай доски на мостиках каждый раз, как выполнишь задание.



Задание 1

Маленький ёжик гулял в лесу на грибной полянке и заблудился. Помоги ему вернуться домой по маршруту карты. Пройди путь ёжика указательным пальцем левой руки. Начинай с зелёного круга, потом перейди к золотой звезде и далее по схеме.



Задание 2

Друзья собрались на прогулку, но перепутали одежду. Помоги им одеться, проведи по дорожкам пальчиком, отмеченным зелёным кружком.

