

# Большие прописи

## Нейропрописи для тренировки мозга



# **Нейропротиси**

## **для тренировки мозга**

**Эффективный  
тренажёр**



Издательство АСТ  
Москва  
2020

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.

**ЕАСТ**

**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!

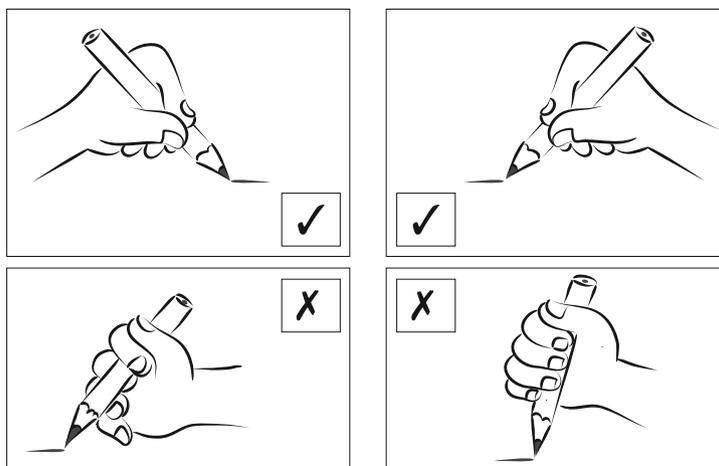
3. Не комментируйте работу ребёнка. Не кидайтесь на помощь. Если у малыша совсем не получается – это не страшно. Вернётесь к упражнению через некоторое время.

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



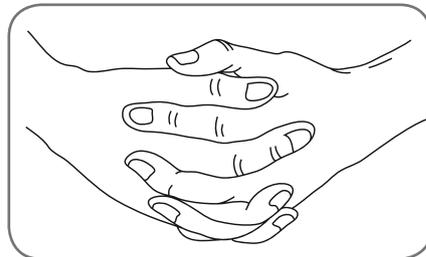
# 1

## ЗАНЯТИЕ

### Зрительно-моторная координация



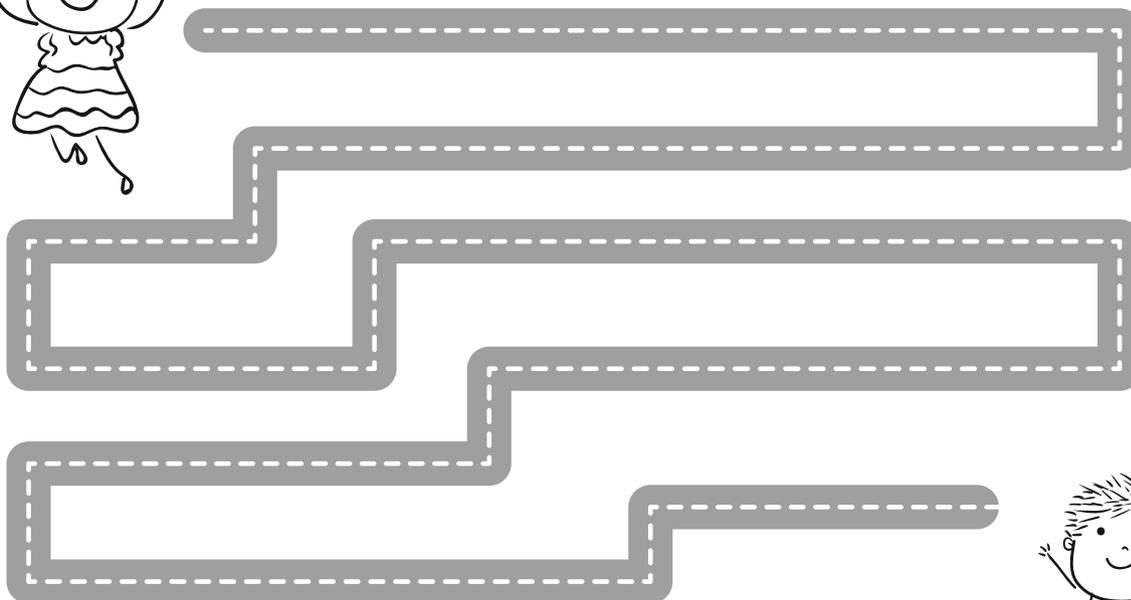
- \*сцепи пальцы рук в замок;
- \*вращай большие пальцы один вокруг другого:
  - медленно от себя, быстро к себе
  - медленно к себе, быстро от себя



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



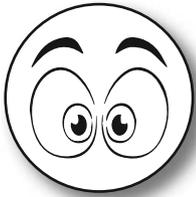
# Л



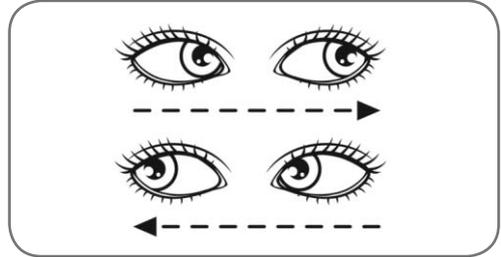
- 1) Поставь на дорожку Л пальцы левой руки, а на дорожку П – правой. Медленно проведи сверху вниз двумя руками одновременно. Потом проведи быстро.
- 2) Расслабь пальцы и потряси руками.
- 3) Пройди дорожки снизу вверх сначала медленно, потом быстро.



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

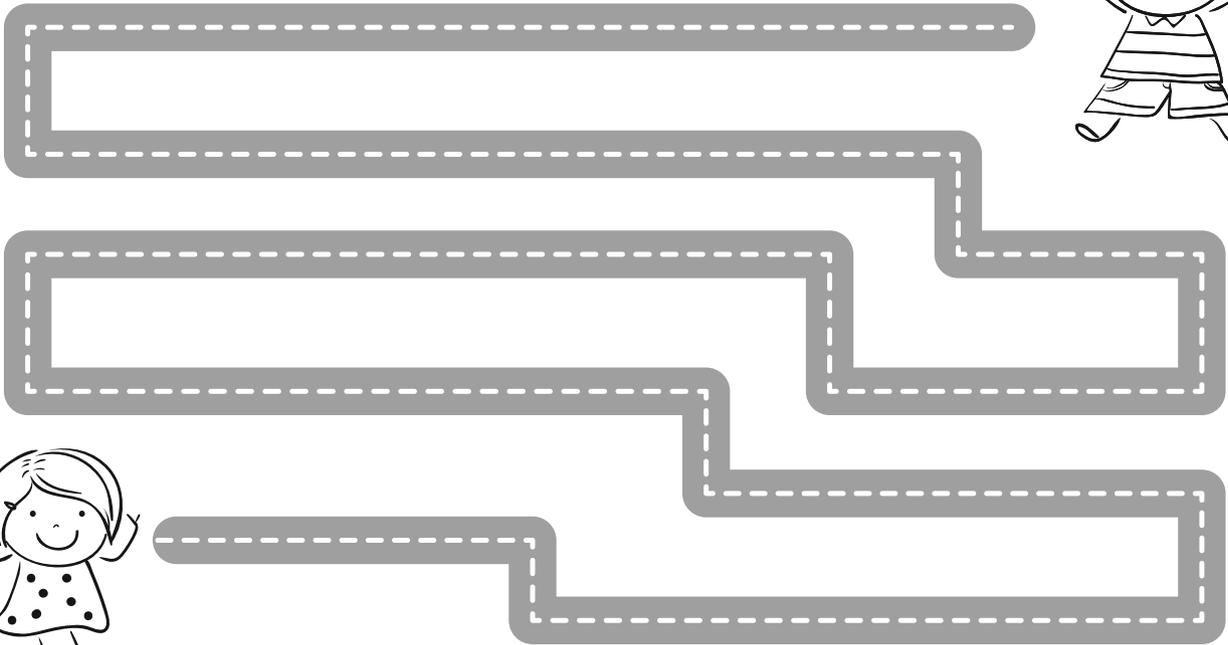


10 раз проведи указательным пальцем вправо-влево и проследи за ним глазами. Не двигай головой.

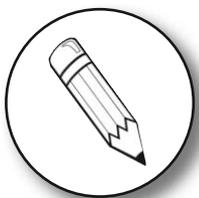


Медленно проведи двумя пальцами правой руки сверху вниз по дорожке П. Потом проведи быстро.

**П**



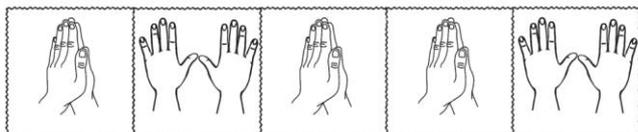
**Какая рука проходит дорожку быстрее?**



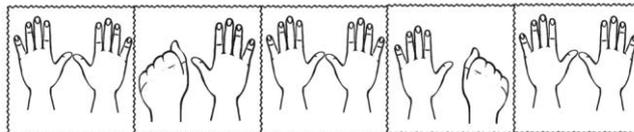
- 1) Возьми карандаш самого любимого цвета, открой следующую страницу и обведи ладошку руки-победительницы.
- 2) Карандашом другого любимого цвета обведи ладошку другой руки на соседней странице.

## «Барабанщик»

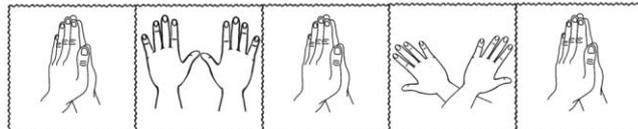
1.



2.



3.



4.



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

**ЛЕВАЯ РУКА**

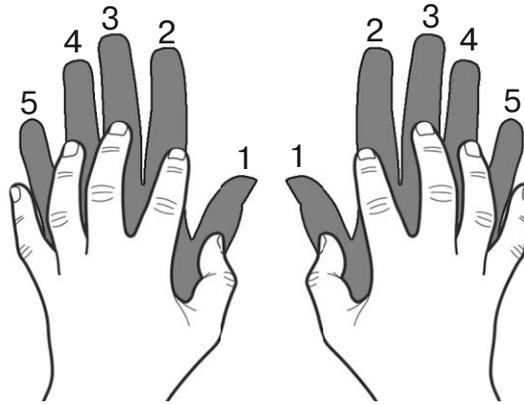
## «Паучок делает зарядку»

# 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.

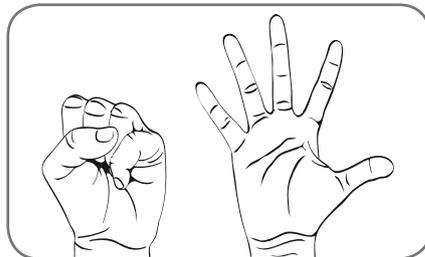
# 2



## ЗАНЯТИЕ Графомоторные навыки



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



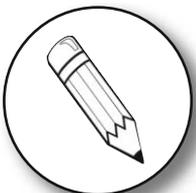
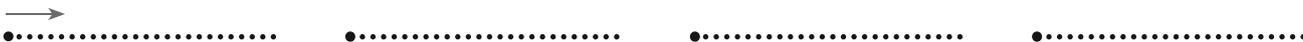
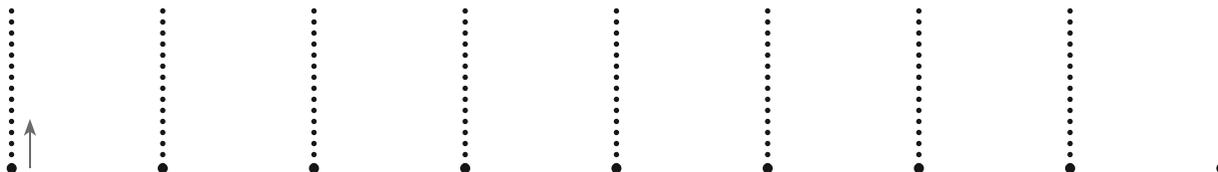
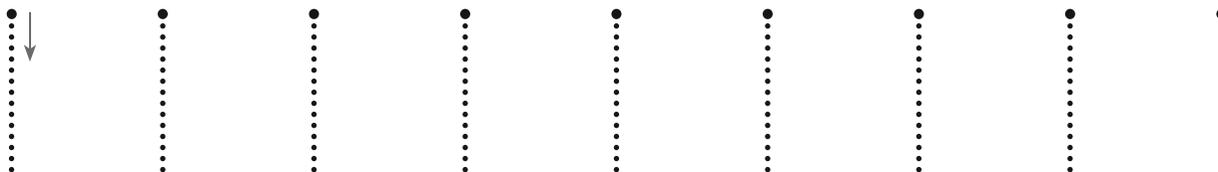
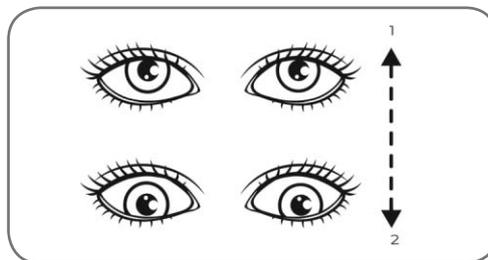
Проводи указательными пальцами обеих рук по линиям:  
- левой сверху вниз, правой снизу вверх и наоборот;  
- левой сверху вниз, правой – слева направо и наоборот;  
- левой слева направо, правой – справа налево и наоборот;  
- перекрести руки и проведи по линиям правой рукой на левой странице, а левой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



\*Ты научишься проводить ровные линии в разных направлениях.  
\*Потренируешься держать карандаш и рисовать обеими руками.

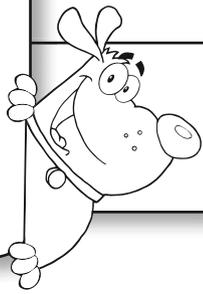


Посмотри на потолок, а потом на пол. Сделай это 10 раз. Не двигай головой, только глазами.



Возьми в руки карандаши тех цветов, которыми обводил ладошки. Проведи линии как показывают стрелки: сначала правой рукой на странице 9, потом левой на странице 8.

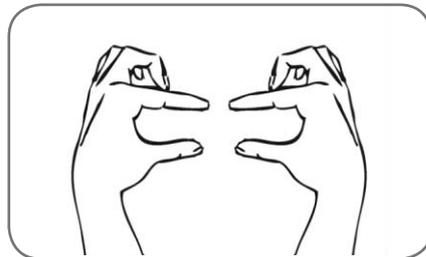
# 3



## ЗАНЯТИЕ Ориентирование



На обеих руках большой и указательный палец выпрямлены, остальные пальцы согнуты. Покажи, как «беседуют» два гуся.

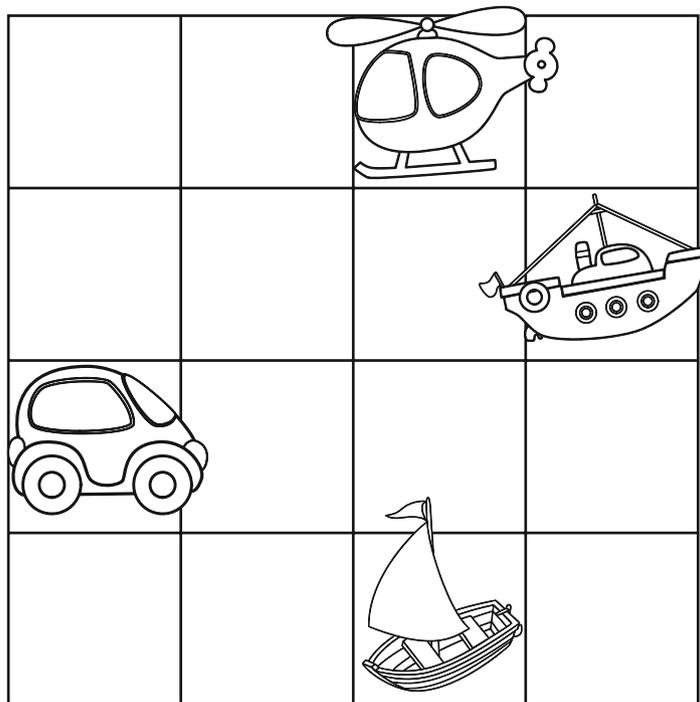


*левый верхний угол*

*верх листа*

*правый верхний угол*

*левая сторона листа*



*правая сторона листа*

*левый нижний угол*

*низ листа*

*правый нижний угол*



1) Покажи на картинке:

- верх, низ, правую сторону, левую сторону;
- правый верхний угол, правый нижний угол;
- левый верхний угол, левый нижний угол.

2) Назови транспорт, который находится: выше всех, ниже всех, слева, справа.

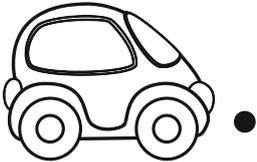
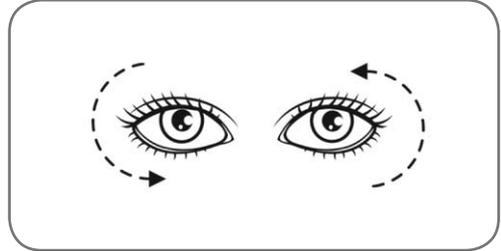
3) Поставь указательный палец в левый верхний угол. Проведи палец по свободным клеточкам: в правый верхний угол, в левый нижний угол, левый верхний угол, правый нижний угол. Потренируйся делать это быстро.



- \*Ты потренируешься ориентироваться на листе бумаги.
- \*Попробуешь определять направление с закрытыми глазами.



Проведи указательным пальцем по кругу слева направо и проследи за ним глазами.



**Гараж**



- 1) Раскрась машинку.
- 2) Поставь карандаш на черную точку, закрой глаза и дорисуй дорогу к гаражу под диктовку.

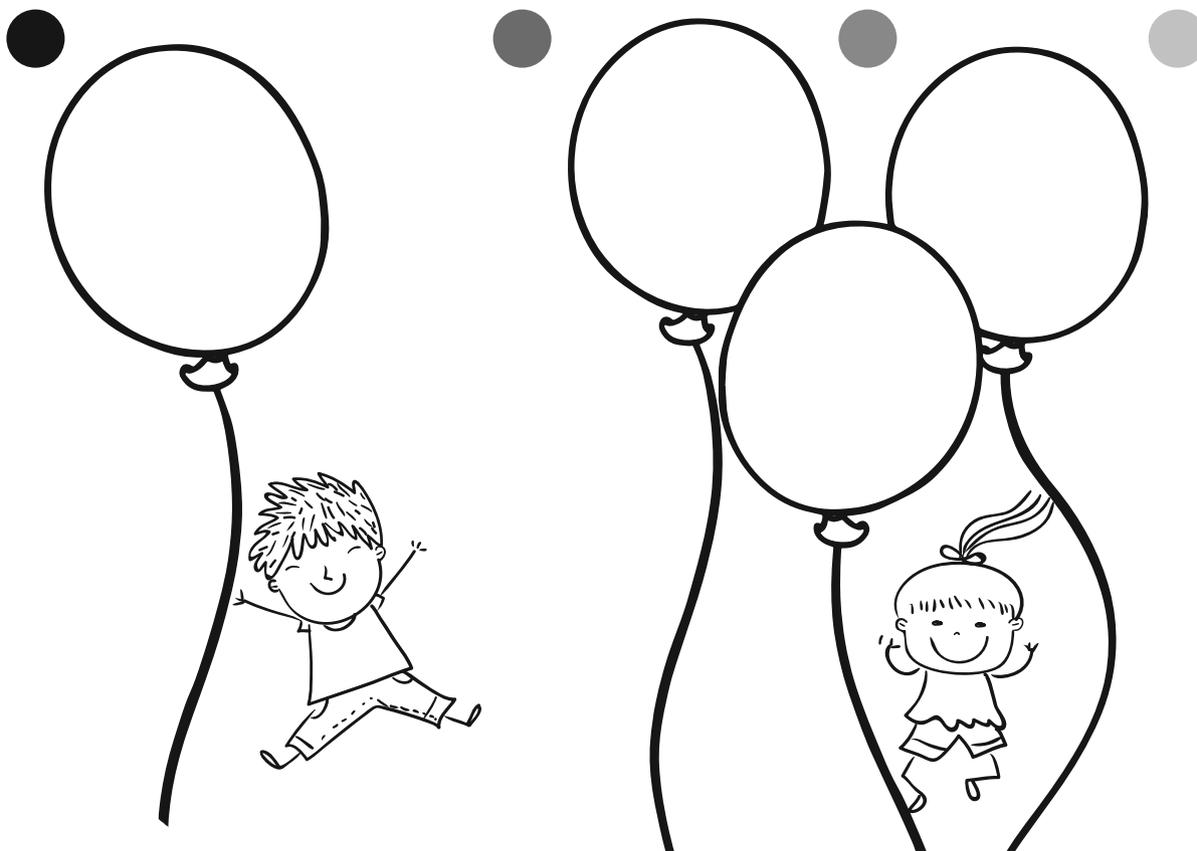
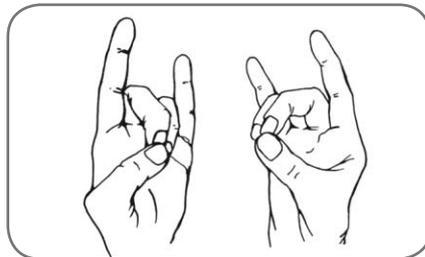
Итак, дорога идет прямо, потом вниз, потом поворачивает налево, снова вниз, теперь направо и вверх, направо и вниз. Открой глаза. Машинка доехала до гаража?

# 4

## ЗАНЯТИЕ Регуляция напряжения мышц



На обеих руках выпрями указательный палец и мизинец, а остальные соедини вместе. На левой руке – вытянув вперед, чтобы получилась «мордочка лисы», на правой – прижав их к ладони в виде «мордочки зайца». 10 раз поменяй «лису» и «зайца» местами.



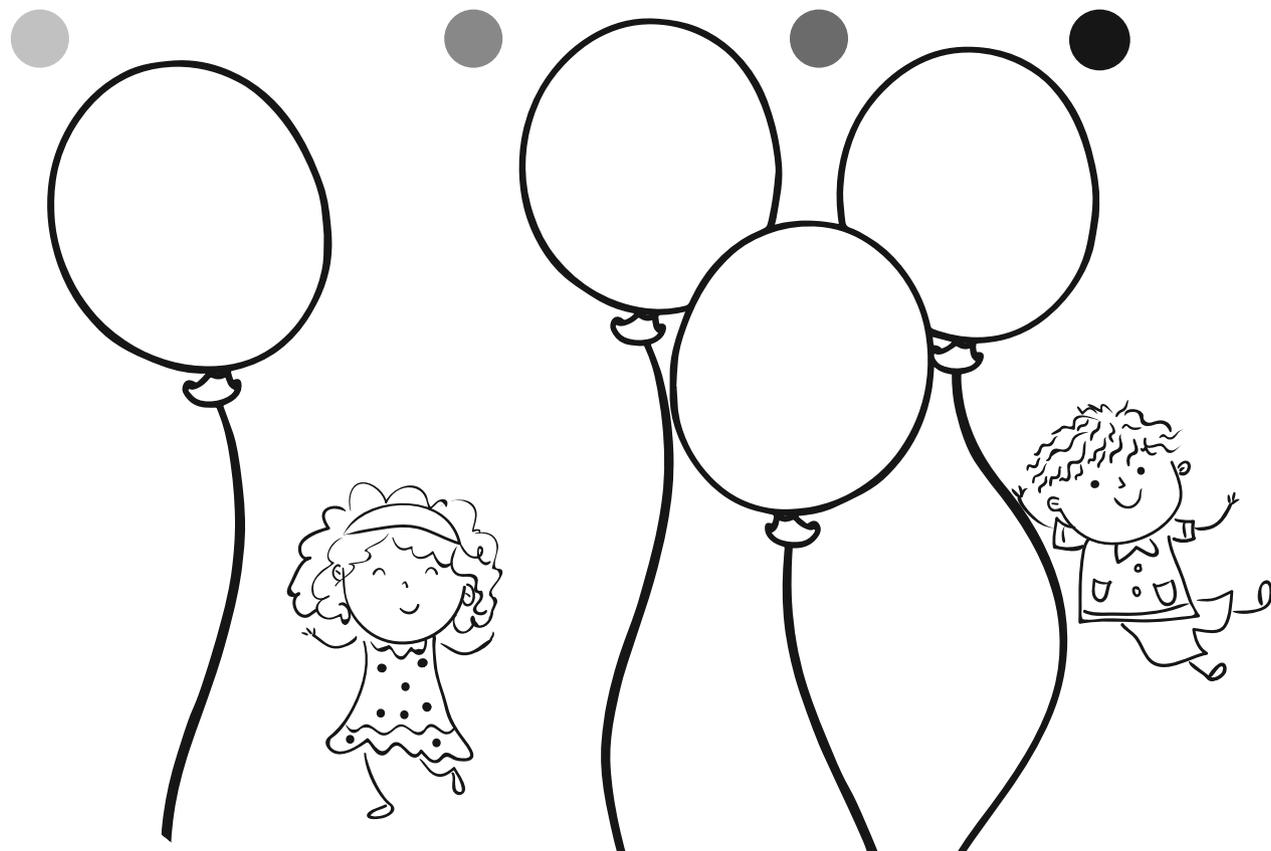
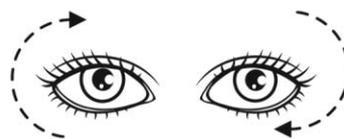
Помоги шарикам взлететь. Проведи по каждому шарикку снизу вверх, сначала большими пальцами, потом указательными, потом средними и так далее. Действуй левой рукой на странице 12, а правой рукой на странице 13.



- \*Ты научишься проводить ровные линии в разных направлениях.
- \*Потренируешься держать карандаш и рисовать обеими руками.



Проведи указательным пальцем по кругу справа налево и проследи за ним глазами.



- 1) Возьми карандаш темного цвета в ту руку, которой удобнее рисовать. Закрась шарики на странице 12 от темного к светлому. Кружочки подскажут какой шарик должен быть темнее, а какой светлее. Первый шарик закрашивай с сильным нажимом, второй послабее. Раскрашивая третий и четвертый почти не надавливай на карандаш.
- 2) Возьми карандаш другого цвета в удобную руку и раскрась шарики на странице 13 от светлого к темному.

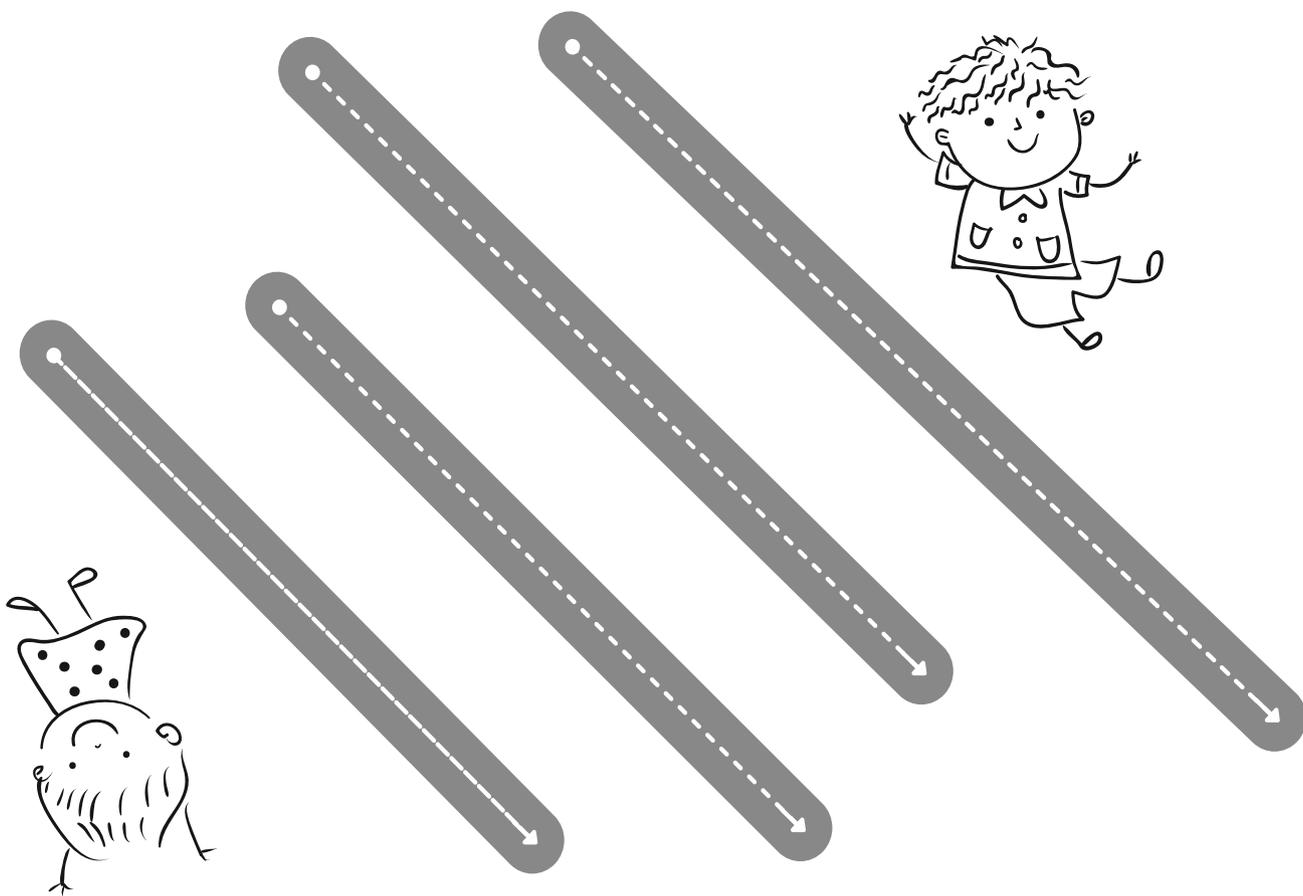
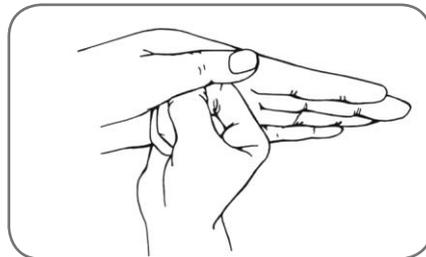
# 5

## ЗАНЯТИЕ

### Зрительно-моторная координация



Поставь ладонь и кулак как на картинке. Потом быстро поменяй руки местами и кулак распрями, а ладонь сожми. Сделай 10 раз.



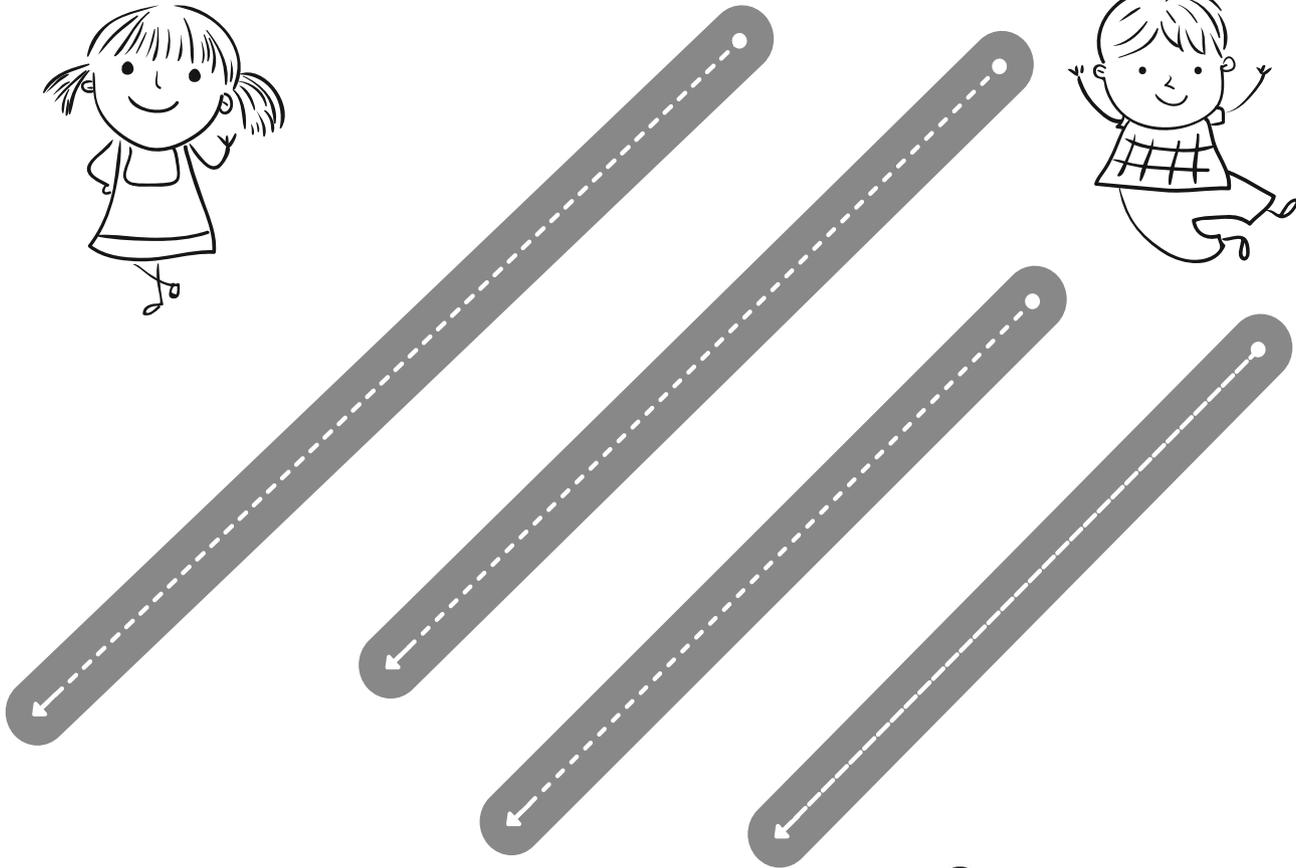
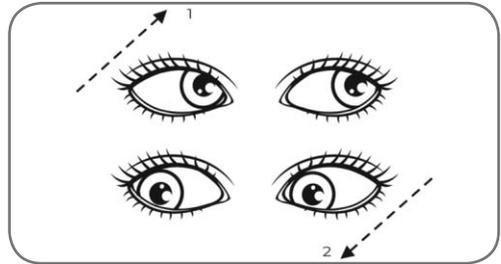
- 1) Проведи пальцами левой руки по всем дорожкам сверху вниз.
- 2) Проведи по ним снизу вверх.
- 3) Сделай то же самое правой рукой.
- 4) Поставь каждую руку на свою страницу и проведи одновременно двумя руками по дорожкам сверху вниз, а потом снизу вверх.
- 5) Проводи по дорожкам одновременно: левой рукой вниз, правой наверх и наоборот.



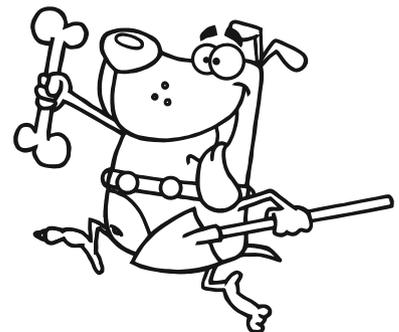
- \*Ты потренируешься действовать двумя руками одновременно.
- \*Научишься проводить ровные наклонные линии.



10 раз проведи указательным пальцем из левого нижнего угла в правый верхний и обратно. Следи за кончиком пальца глазами, не поворачивай голову.



- 1) Отдохни: закрой глаза и потряси кистями обеих рук.
- 2) Возьми карандаш в ту руку, которой тебе удобно рисовать, и проведи линии по стрелкам на всех дорожках.



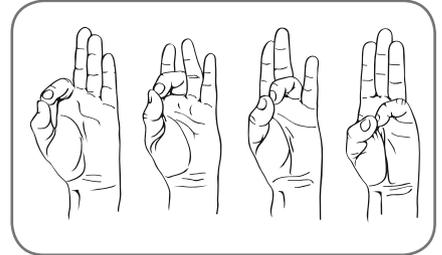
# 6



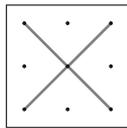
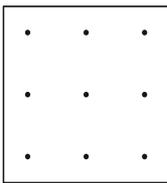
## ЗАНЯТИЕ Копирование



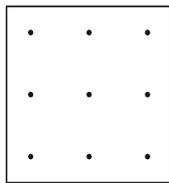
Соединяй в колечко с большим пальцем остальные пальцы по очереди. Сначала на правой руке, потом на левой, а затем – на обеих сразу.



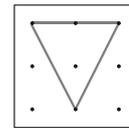
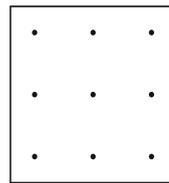
**Л**



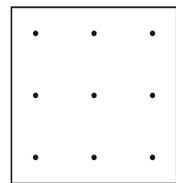
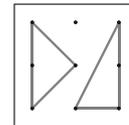
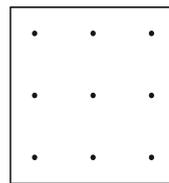
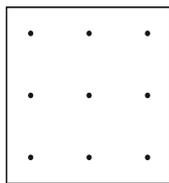
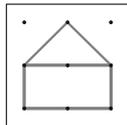
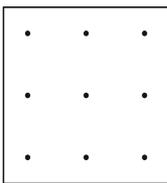
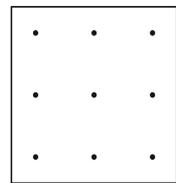
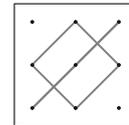
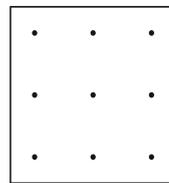
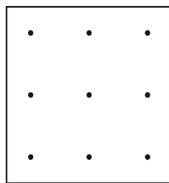
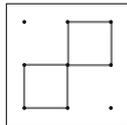
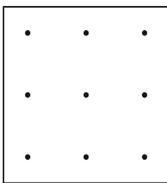
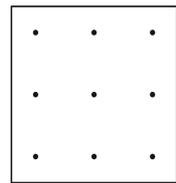
**П**



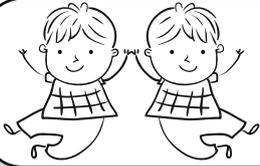
**Л**



**П**



- 1) Проведи одновременно указательным пальцем левой руки по картинкам в левом столбике, а правой - в правом.
- 2) Возьми в каждую руку по карандашу. В первом столбике скопируй образцы правой и левой рукой по очереди.
- 3) Во втором столбике попробуй скопировать образцы двумя руками одновременно.

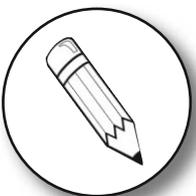
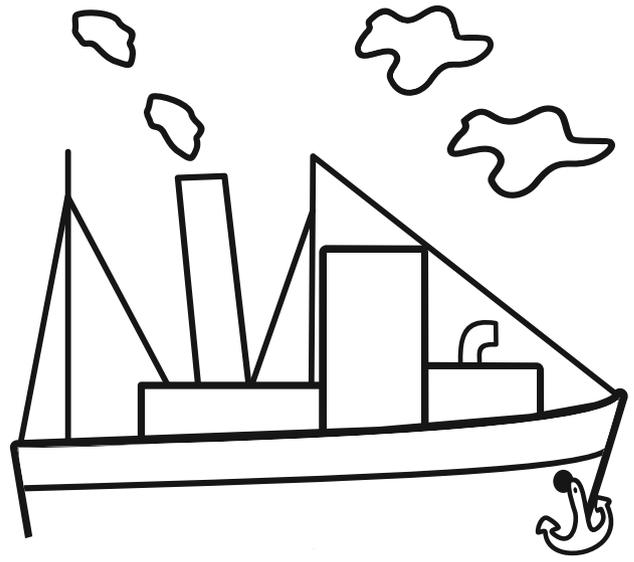
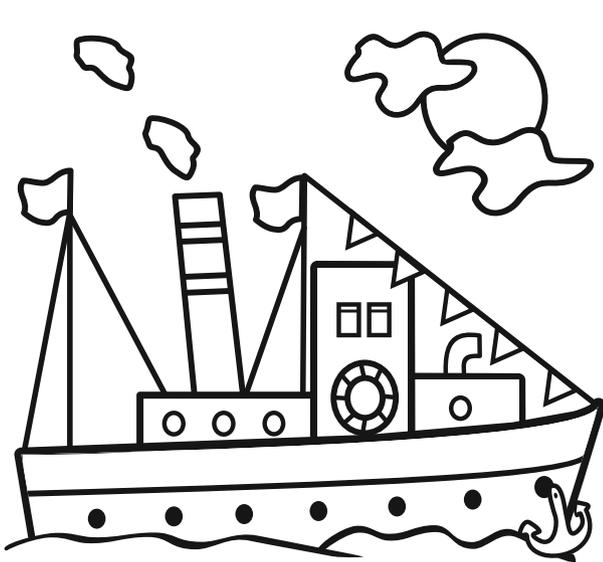
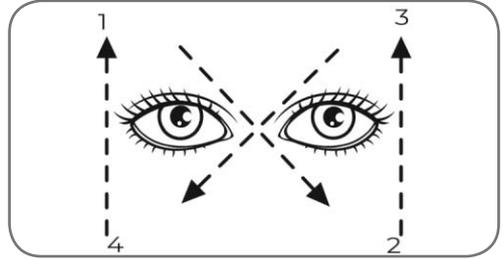


\*Ты научишься замечать детали на картинке.

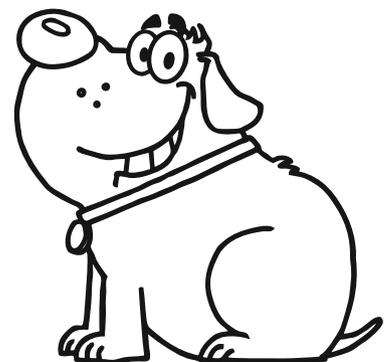
\*Потренируешься копировать рисунок обеими руками.



5 раз «нарисуй» глазами «бантик» по схеме: левый верхний угол, правый нижний угол, правый верхний угол, левый нижний угол.



- 1) Отдохни: закрой глаза и потряси руками.
- 2) Возьми карандаш в удобную руку и до-рисуй картинку так, чтобы кораблики стали одинаковыми.
- 3) Раскрась кораблики так, чтобы они различались цветом.

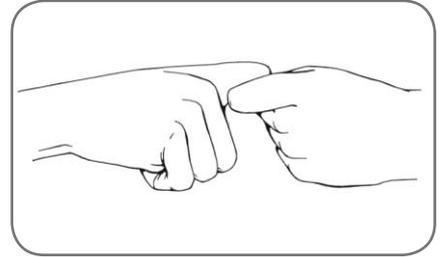


# 7

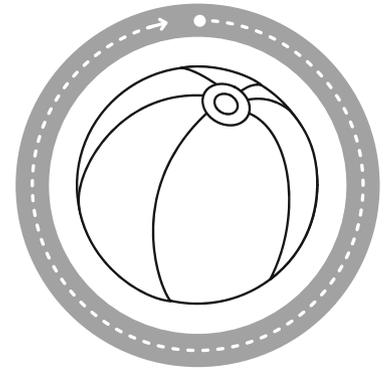
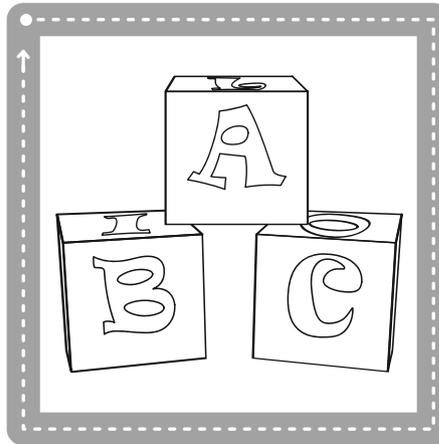
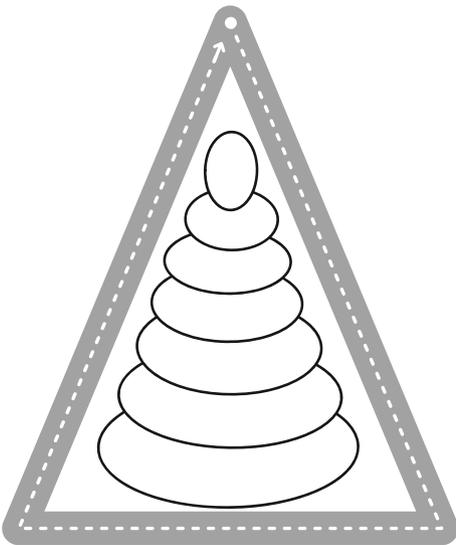
## ЗАНЯТИЕ Межполушарное взаимодействие



Сцепи указательные пальцы и сильно потяни в разные стороны. Сделай то же самое большими пальцами, средними, безымянными и мизинцами.



# Л



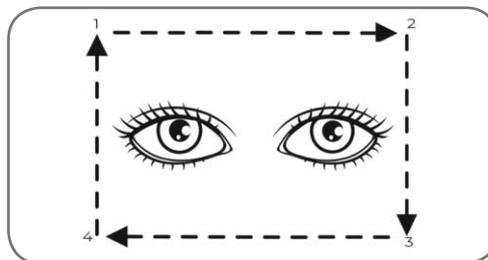
- 1) Назови фигуры. Назови игрушки. Какие еще предметы таких форм ты знаешь?
- 2) Обведи фигуры каждым пальцем левой руки, а потом каждым пальцем правой руки.
- 3) Одновременно указательными пальцами обеих рук обведи одинаковые фигуры.
- 4) Одновременно обведи правой и левой рукой разные фигуры (например, треугольник и круг и др.)



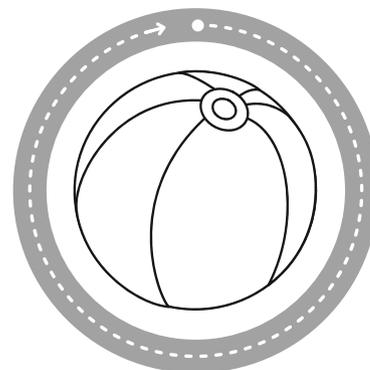
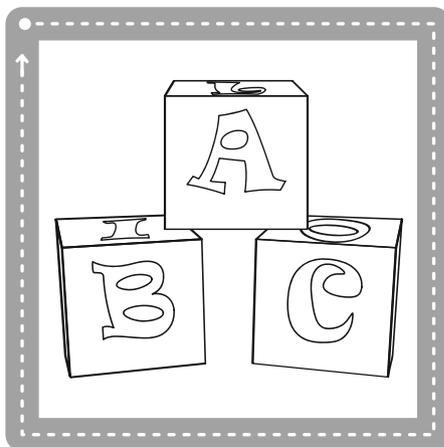
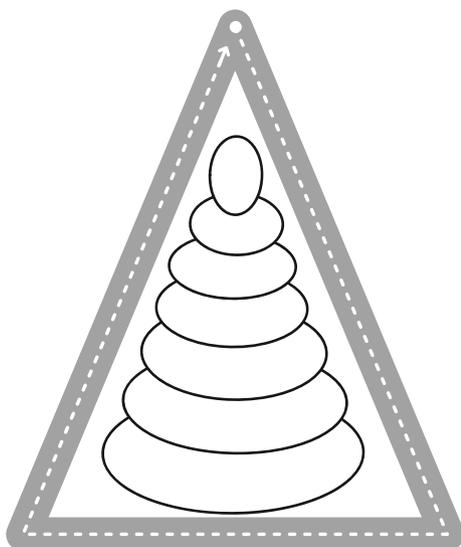
\*Ты вспомнишь геометрические фигуры, научись их рисовать.  
\*Потренируешься одновременно двумя руками действовать по-разному.



5 раз «нарисуй» глазами «прямоугольник» по схеме: левый верхний угол, правый верхний угол, правый нижний угол, левый нижний угол.



## П



- 1) Отдохни: закрой глаза и потряси руками.
- 2) Возьми по карандашу в каждую руку и одновременно обведи одинаковые фигуры.
- 3) Удобной рукой раскрась картинку так, чтобы они получились разными.

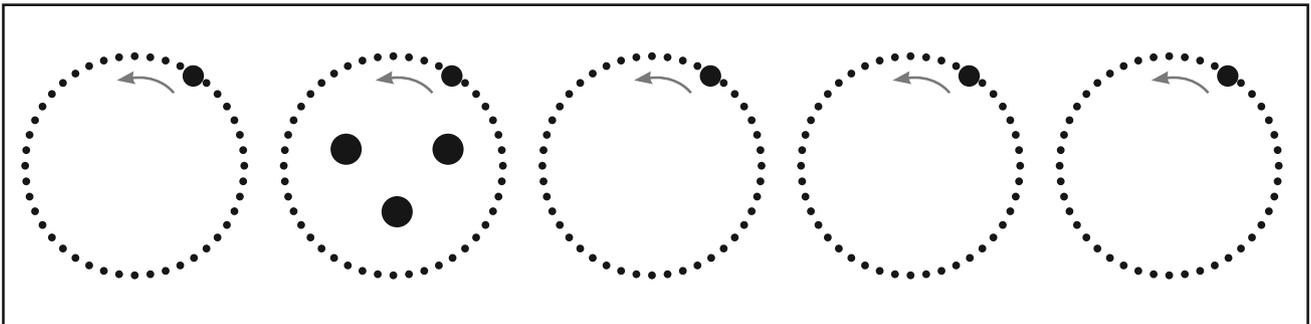
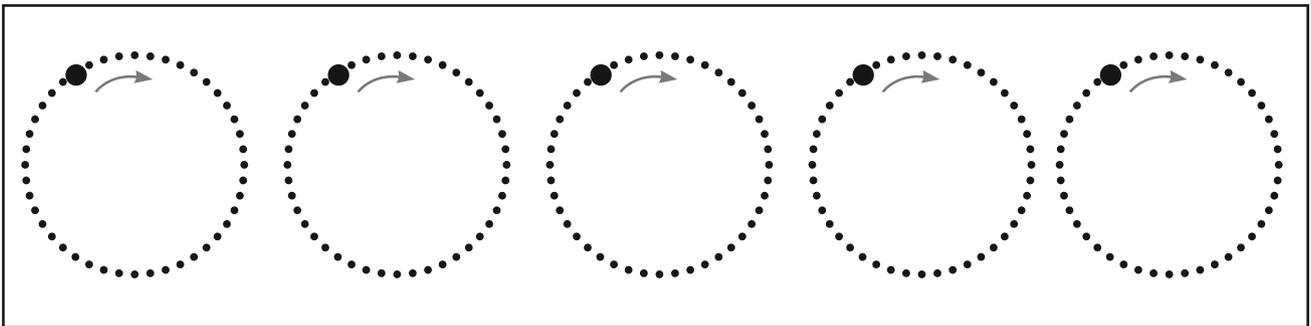
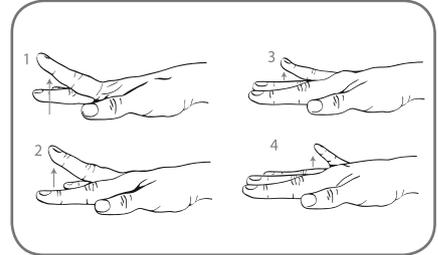
# 8



## ЗАНЯТИЕ Графомоторные навыки



Положи ладонь на стол и поочерёдно поднимай вверх каждый палец, при этом остальные пальцы должны лежать на столе. Сначала правой рукой, потом левой, потом обеими.



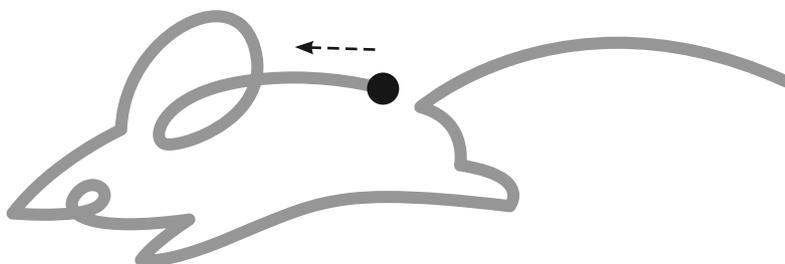
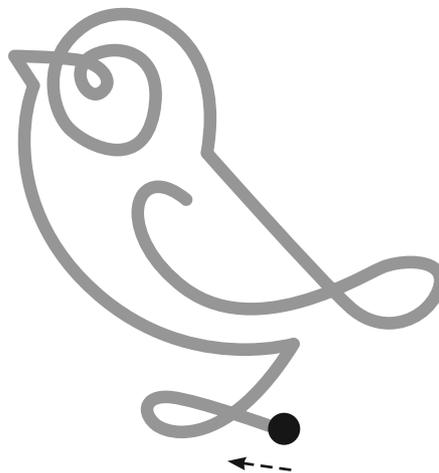
- 1) Проведи по кругам указательным пальцем так, как показывают стрелки.
- 2) Проведи по верхним кругам правой рукой, а по нижним левой так, как показывают стрелки.
- 3) Обведи пальцем удобной руки рисунки на соседней странице.



- \*Ты научишься рисовать круги и круглые предметы.
- \*Потренируешься проводить сложные сплошные линии.

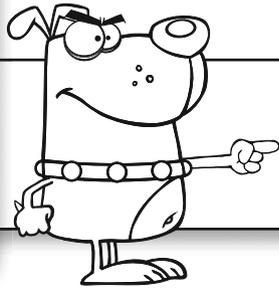


10 раз «нарисуй» глазами плавную дугу: слева, вверх, направо, вверх, налево.



- 1) Возьми карандаш в удобную руку и обведи круги по стрелкам.
- 2) Вспомни круглые предметы и дорисуй их в кружочках.
- 3) Обведи фигурки животных, не отрывая карандаш от бумаги.

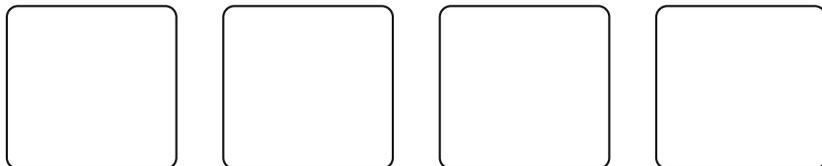
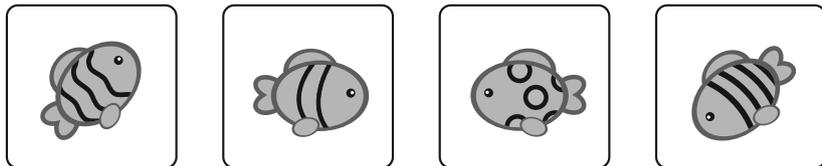
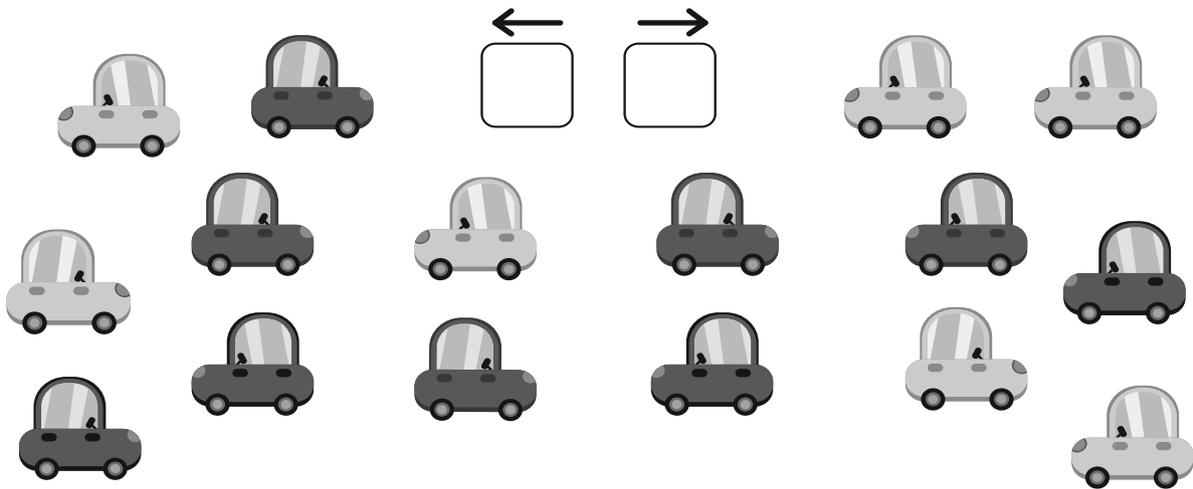
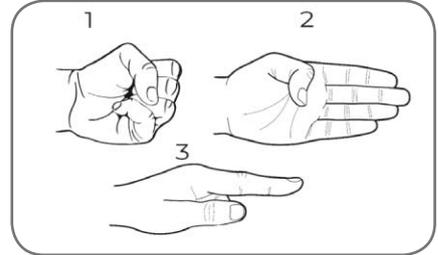
# 9



## ЗАНЯТИЕ Ориентирование



Сожми кулак, потом поставь ладонь ребром, затем поверни руку прямой ладонью вниз. Повтори последовательность несколько раз сначала одной рукой, а потом другой.



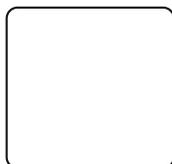
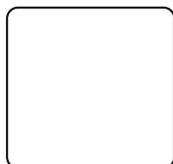
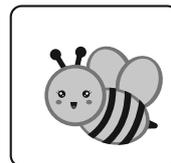
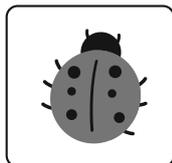
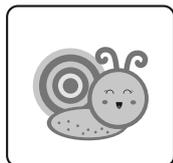
- 1) Обведи кружочками машины, которые едут направо. Посчитай, сколько их и запиши в квадрате.
- 2) Обведи треугольниками машины, которые едут налево. Посчитай, сколько их и запиши в квадрате.
- 3) Покажи стрелочкой в квадрате направление, в котором плывет каждая рыбка. Назови его.



\*Ты потренируешься определять направление движения.  
\*Научишься сортировать предметы по одному признаку



10 раз «нарисуй» глазами плавную дугу: слева, вниз, направо, вниз, налево.



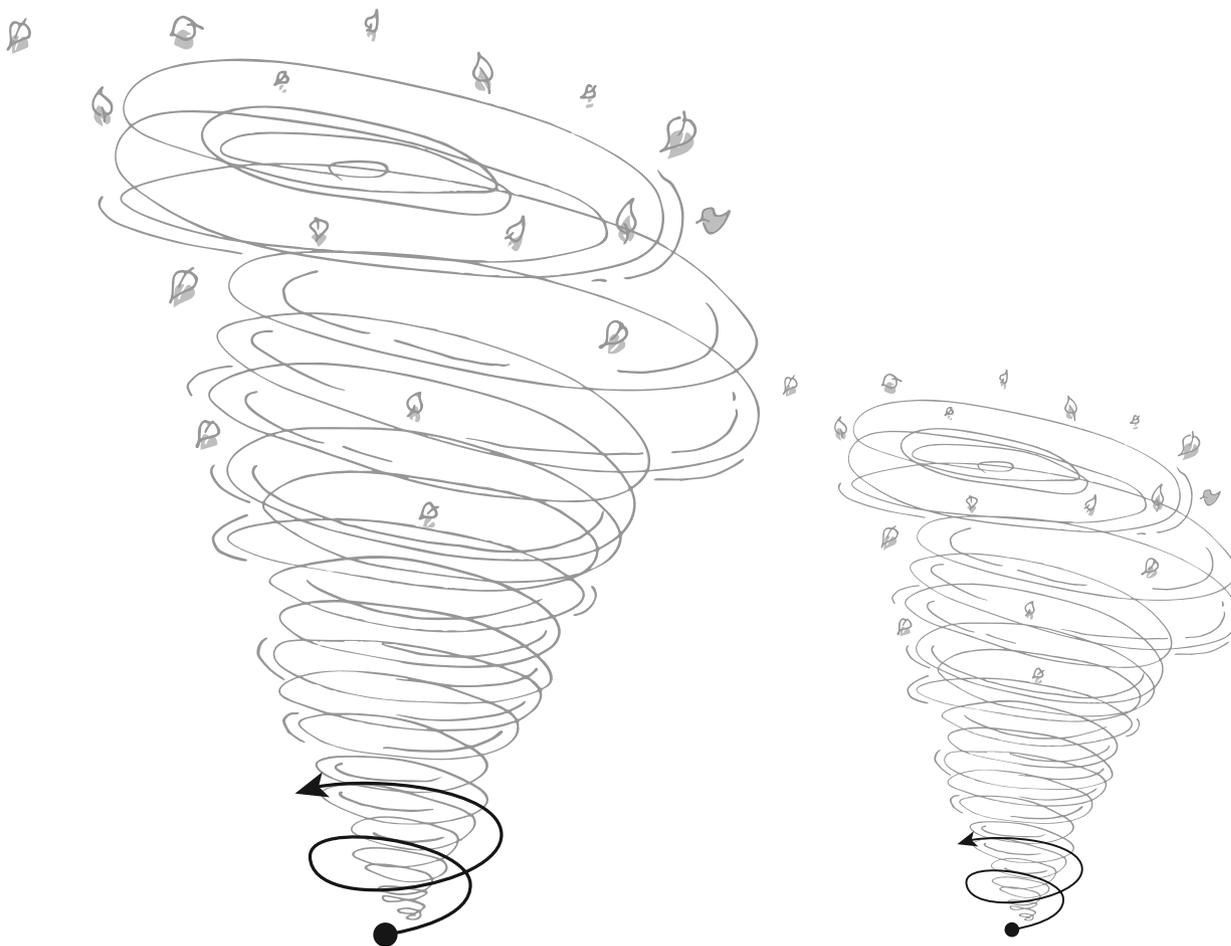
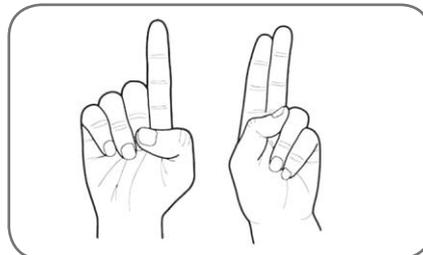
- 1) Обведи кружочками жучков, которые ползут вверх. Посчитай, сколько их и запиши в квадрате.
- 2) Обведи треугольниками жучков, которые ползут вниз. Посчитай, сколько их и запиши в квадрате.
- 3) Покажи стрелочкой в квадрате направление, в котором движется каждая букашка. Назови его.

# 10

## ЗАНЯТИЕ Регуляция напряжения мышц



Перекрести руки и сожми в кулаки. Выпрями на правой руке указательный палец, а на левой указательный и средний. Потом поменяй: на левой руке только указательный, а на правой – два пальца. Сделай 10 раз.



Проведи каждым пальцем правой и левой руки одновременно по линиям воронки торнадо.

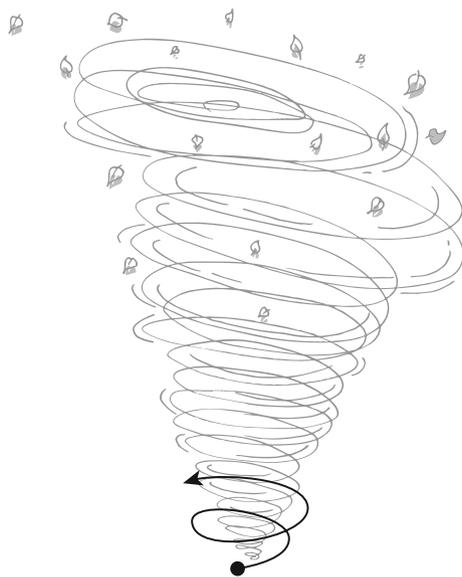
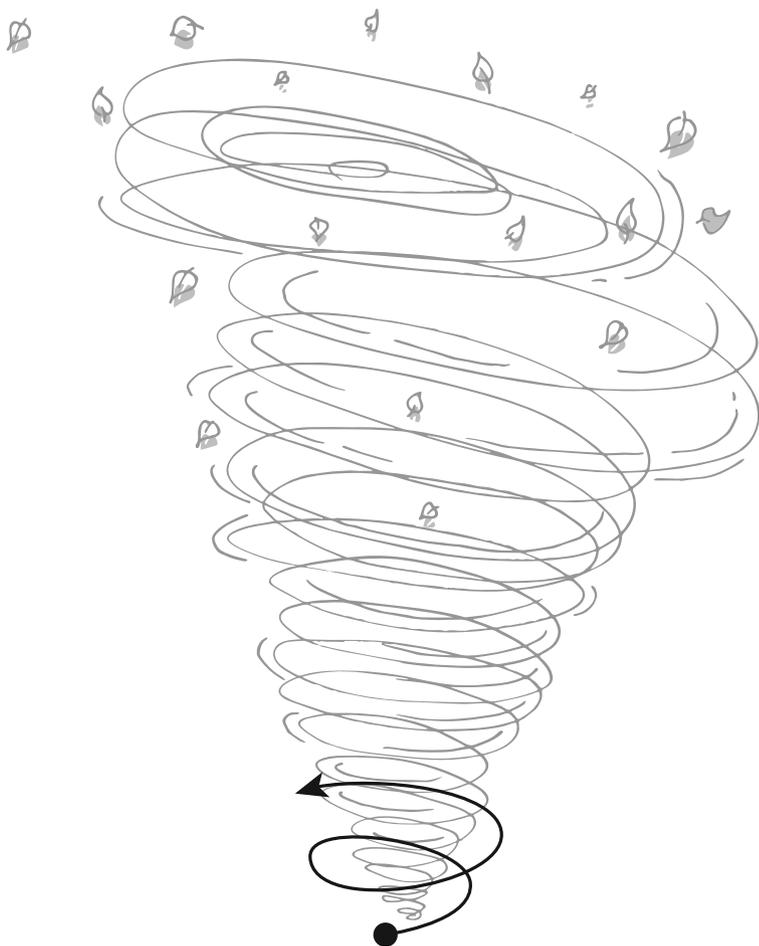
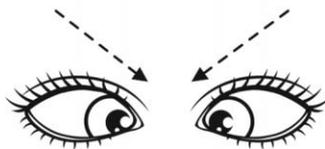


\*Ты научишься рисовать большие и маленькие воронки.

\* Потренируешься управлять силой, с которой давишь на карандаш.



Поставь указательный палец на переносицу между бровями и постарайся посмотреть на него двумя глазами.



1) Возьми в каждую руку по карандашу и рисуй одновременно две большие воронки как показывают стрелки.

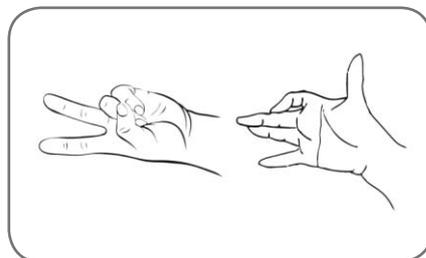
2) Возьми карандаш в удобную руку и нарисуй по очереди две маленькие воронки. Внизу сильно нажимай на карандаш, постепенно ослабляй руку и верхнюю часть рисуй уже легонько. Пройди карандашом по воронке снизу вверх, а потом сверху вниз несколько раз.

# 11

## ЗАНЯТИЕ Зрительно-моторная координация

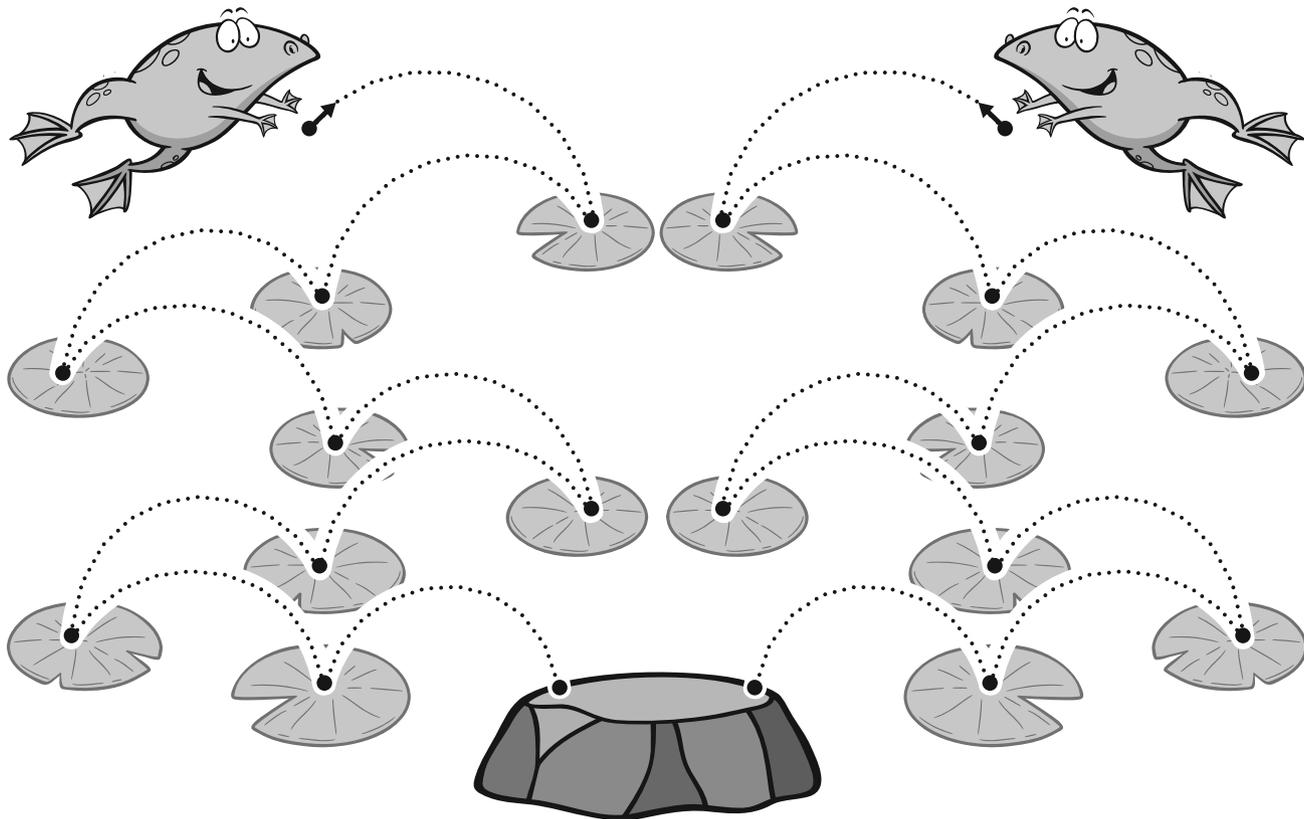


На правой руке покажи «ножницы», а потом «собаку», выпрямив все пальцы, кроме указательного. Быстро меняй положение пальцев с «ножниц» на «собаку» и обратно 5 раз. Сделай то же самое левой рукой.



### Л

### П



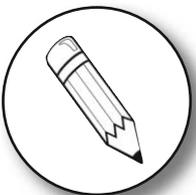
- 1) «Прыгай» с левой лягушкой двумя пальцами левой руки.
- 2) «Прыгай» с правой лягушкой двумя пальцами правой руки.
- 3) «Прыгай» двумя руками одновременно медленно. Какая лягушка первой добралась до кочки?
- 4) «Прыгай» двумя руками быстро. Какая лягушка теперь победила?
- 5) Сделай то же самое карандашами.



\*Ты научишься проводить сложные линии одной и двумя руками.  
\*Потренируешься менять направление и скорость.

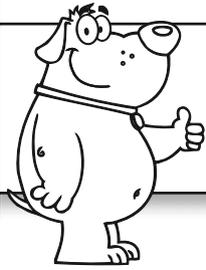


Вращай глазами по кругу. 5 раз в одну сторону и 5 раз в другую.



- 1) Проведи пальцами сверху вниз правой рукой и левой рукой.
- 2) Сделай то же самое снизу вверх.
- 3)левой рукой двигайся сверху вниз, а правой – снизу вверх. Отметь точку, где они встретятся.
- 4) Сделай всё то же самое карандашами.

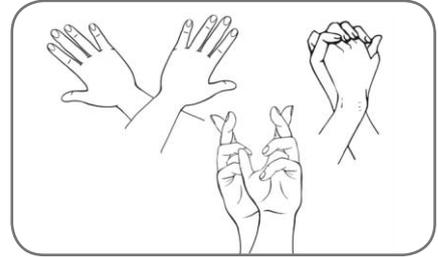
# 12



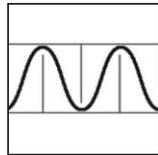
## ЗАНЯТИЕ Копирование



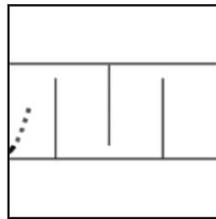
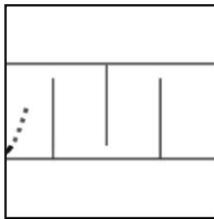
Скрести руки ладонями друг к другу, сцепи пальцы в замок и выверни руки от себя. Потом верни в обычное положение. Повтори 5 раз.



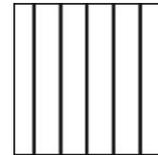
л



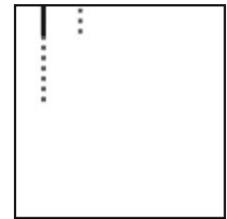
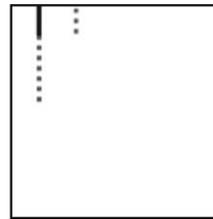
п



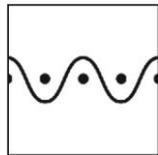
л



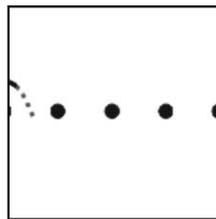
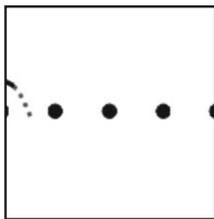
п



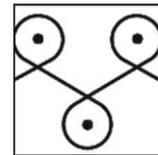
л



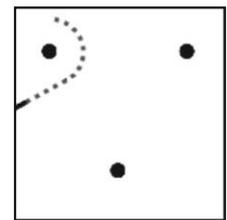
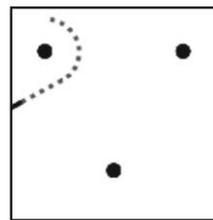
п



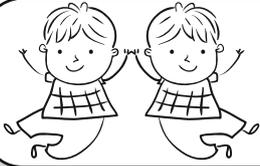
л



п



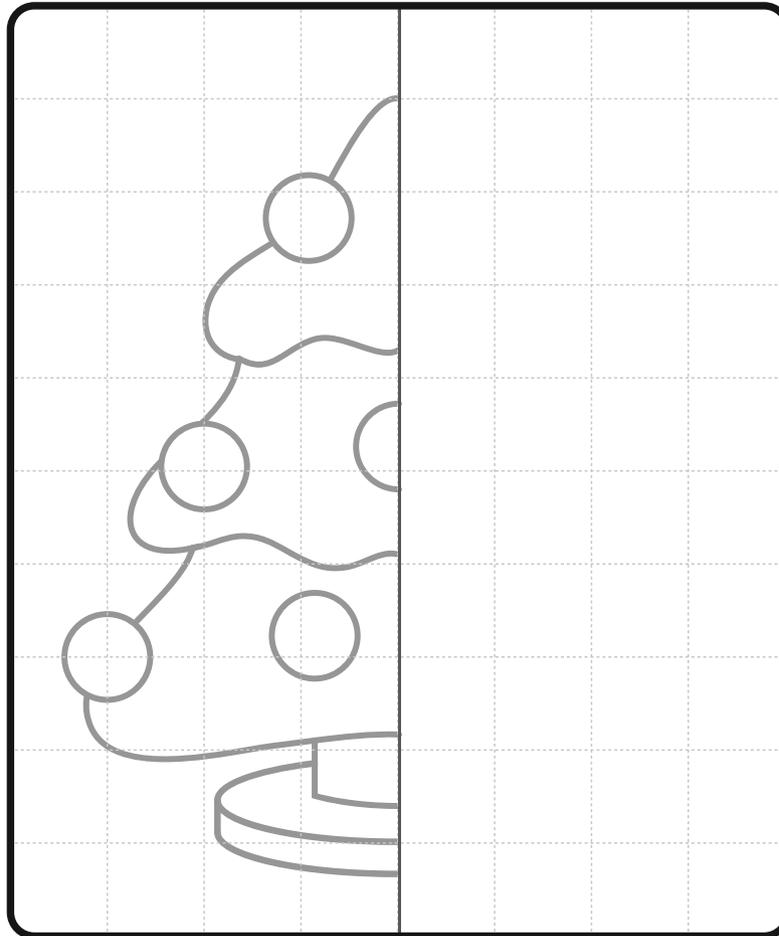
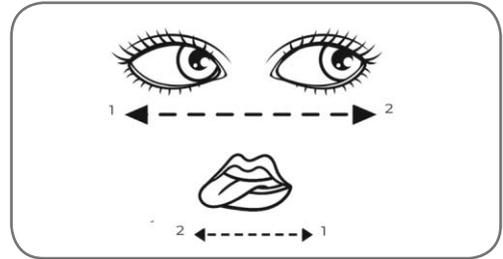
- 1) Проведи одновременно указательным пальцем левой руки по картинкам в левом столбике, а правой - в правом.
- 2) Возьми в каждую руку по карандашу. В первом столбике скопируй образцы правой и левой рукой по очереди.
- 3) Во втором столбике попробуй скопировать образцы двумя руками одновременно.



- \*Ты научишься делать симметричные рисунки и орнаменты.
- \*Потренируешься копировать рисунок обеими руками.



10 раз проведи указательным пальцем вправо-влево и проследи за ним глазами. Высунь язык и двигай им одновременно с глазами, но в противоположную сторону.



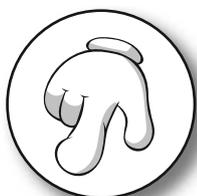
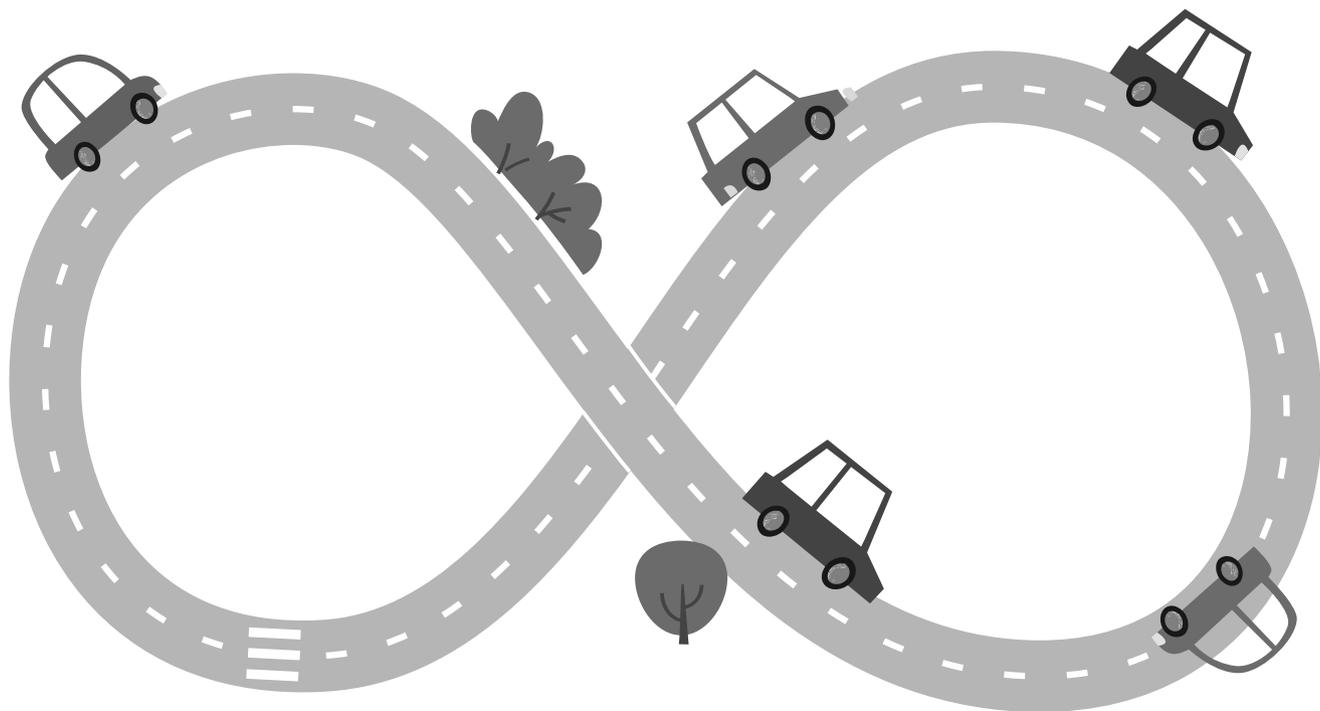
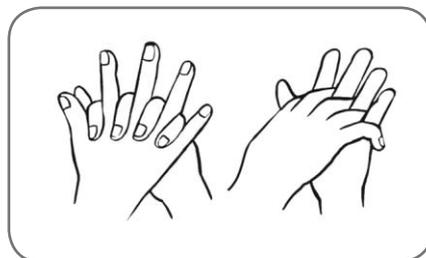
- 1) Отдохни: закрой глаза и потряси руками.
- 2) Возьми карандаш в удобную руку и дорисуй ёлочку. Половинки рисунка должны быть одинаковыми.
- 3) Раскрась ёлку и украшения как хочешь.

# 13

## ЗАНЯТИЕ Межполушарное взаимодействие



Сцепи руки в «замок». Потом выпрями пальцы на одной руке, чтобы получился «ёжик». Поочередно выпрямляй и сжимай пальцы то на одной, то на другой руке.

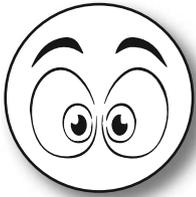


- 1) Начиная с пешеходного перехода одновременно обведи левую дорогу каждым пальцем левой руки, а правую - правой руки.
- 2) Одновременно указательными пальцами обеих рук несколько раз обведи дороги двигаясь налево, потом направо. Потом левой рукой налево, а правой направо. Двигайся то медленно, то быстро.
- 3) Нарисуй такие же «восьмерки» в воздухе перед собой.

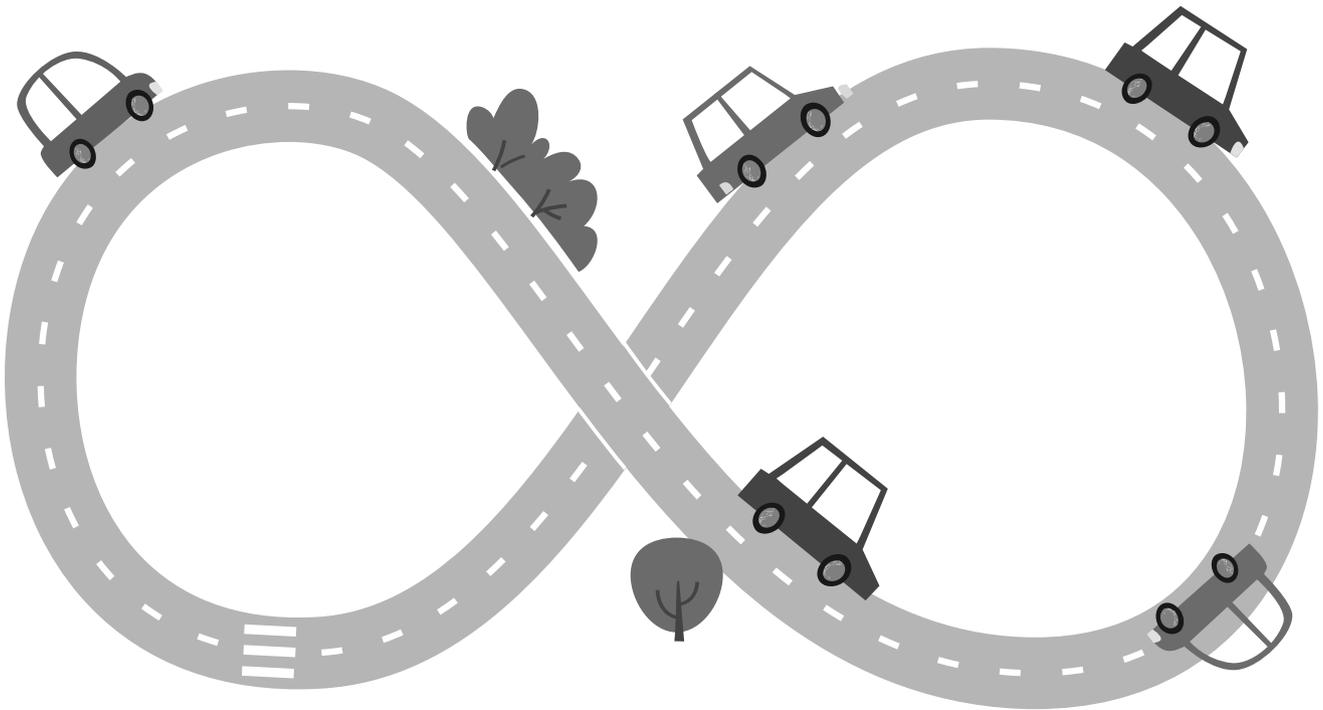
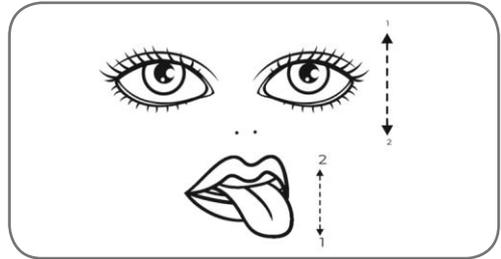


\*Ты научишься рисовать «восьмерку».

\*Потренируешься одновременно двумя руками действовать по-разному.



Посмотри на потолок, а потом на пол. Высунь язык и двигай им в противоположную сторону: глаза вверх – язык вниз, глаза вниз – язык вверх. Сделай упражнение 10 раз.



1) Отдохни: закрой глаза и потряси руками.

2) Возьми по карандашу в каждую руку и одновременно обведи несколько раз дороги.

3) Удобной рукой дорисуй что хочешь, например, деревья, заправку, светофоры.

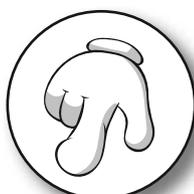
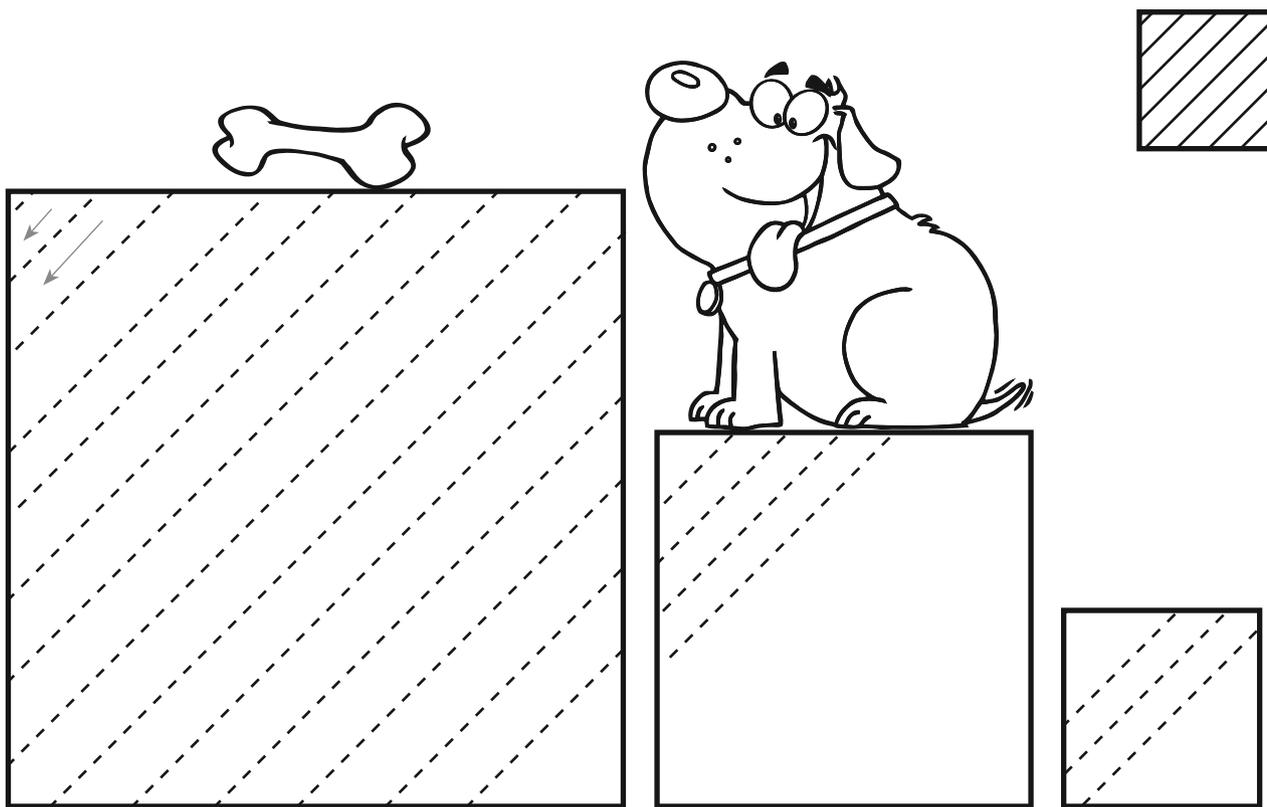
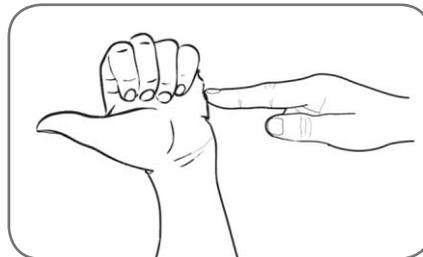
# 14



## ЗАНЯТИЕ Графомоторные навыки



Сожми одну руку в кулак, оттопырив большой палец, а прямой ладонью второй руки прикоснись к мизинцу первой. Быстро поменяй положение рук на противоположное и обратно. Повтори 10 раз.



Заштрихуй квадраты так, как показывают стрелки. Не выходи за границы.

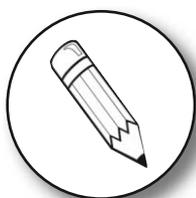
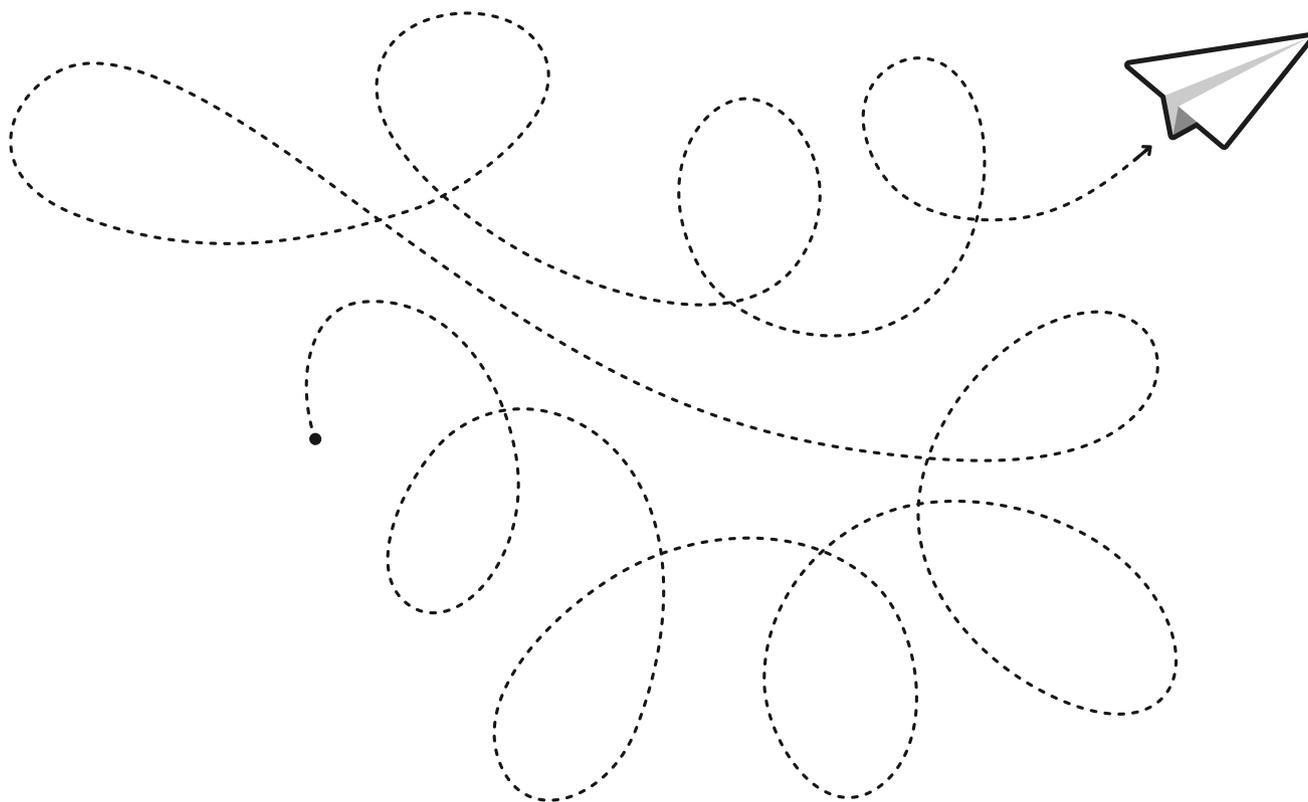
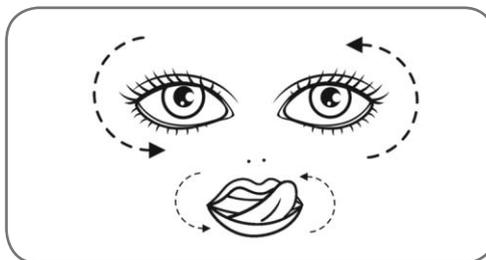


\*Ты научишься проводить сложные линии, менять направление и скорость.

\*Потренируешься штриховать, не выходя за границы.



10 раз проведи глазами по кругу. Высунь язык и двигай им по кругу одновременно с глазами, в ту же сторону.



1) Отдохни: закрой глаза и потряси руками.

2) Проведи медленно путь самолетика указательным пальцем правой руки, потом - левой руки. Сделай то же самое быстро.

3) Возьми карандаш в удобную руку и проведи линию по пунктиру.

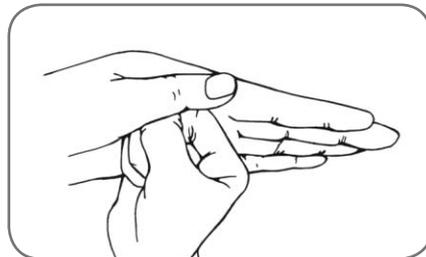
# 15



## ЗАНЯТИЕ Ориентирование



Поставь ладонь и кулак как на картинке. Потом быстро поменяй руки местами и кулак распрями, а ладонь сожми. Сделай 10 раз.



Three rows of visual puzzles for orientation. Each row contains a scene with a cat and boxes, followed by a gray square with a marker, and then a blank gray square for the answer.

- Row 1: A cat is inside a box. Gray square has a semi-circle at the top. Blank gray square.
- Row 2: A cat is lying inside a box. Gray square has a dot at the bottom. Blank gray square.
- Row 3: A cat is sitting on top of a box. Gray square has a dot at the bottom. Blank gray square.
- Row 4: A cat is sitting between two boxes. Gray square has a dot at the bottom. Blank gray square.
- Row 5: A cat is jumping over a box. Dotted arrow shows the path. Gray square has a dot at the bottom. Blank gray square.
- Row 6: A cat is running past a box. Dotted arrow shows the path. Gray square has a dot at the bottom. Blank gray square.
- Row 7: A cat is running away from a box. Dotted arrow shows the path. Gray square has a dot at the bottom. Blank gray square.



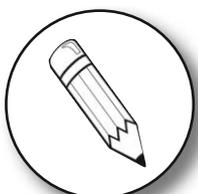
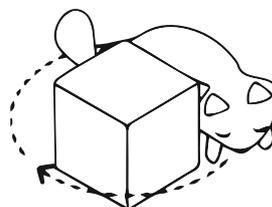
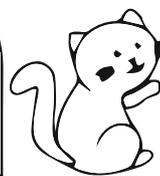
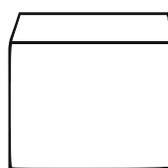
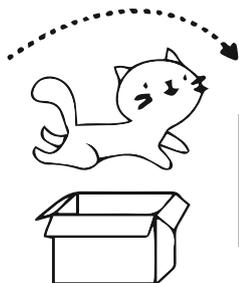
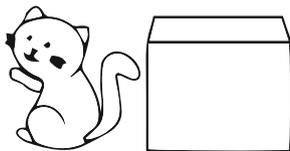
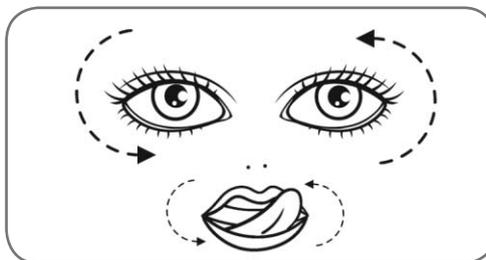
- 1) Рассмотр и назови, где находится кошка по отношению к коробке.
- 2) Возьми карандаш в удобную руку. Представь, что серый квадрат – это коробка, а кошка – это кружок. Покажи кружочками, где находится кошка.



\*Ты потренируешься определять местоположение предмета.  
\*Выучишь слова, которыми называют положение одного предмета относительно другого.

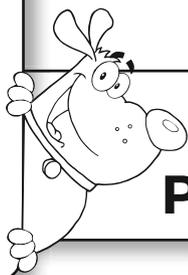


10 раз проведи глазами по кругу. Высунь язык и двигай им по кругу одновременно с глазами, на в противоположную сторону.



Постарайся быстро показать картинку, на которой кошка:  
на коробке; между коробками; под коробкой; над коробкой; прыгает с коробки; над коробкой; перед коробкой; бежит мимо коробки; за коробкой; идет вокруг коробки; прыгает через коробку; слева от коробки; прыгает в коробку; справа от коробки; выпрыгивает из коробки.

# 16

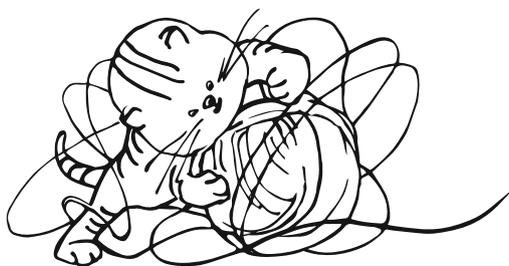
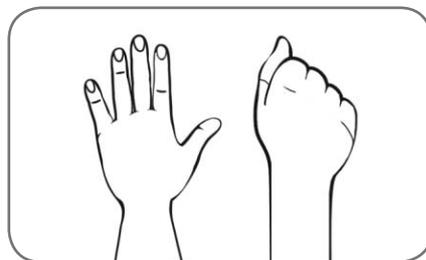


## ЗАНЯТИЕ

### Регуляция напряжения мышц



Положи руки на стол: левую ладонью, правую сожми в кулак. Быстро сжимай и разжимай руки по очереди 10 раз. Перекрести руки и повтори упражнение.



Нарисуй котятм клубочки для игры. На странице есть светлые, серые и черные точки. Так обозначено место для клубков.

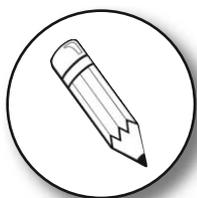
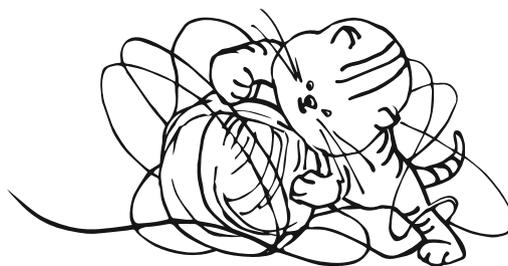
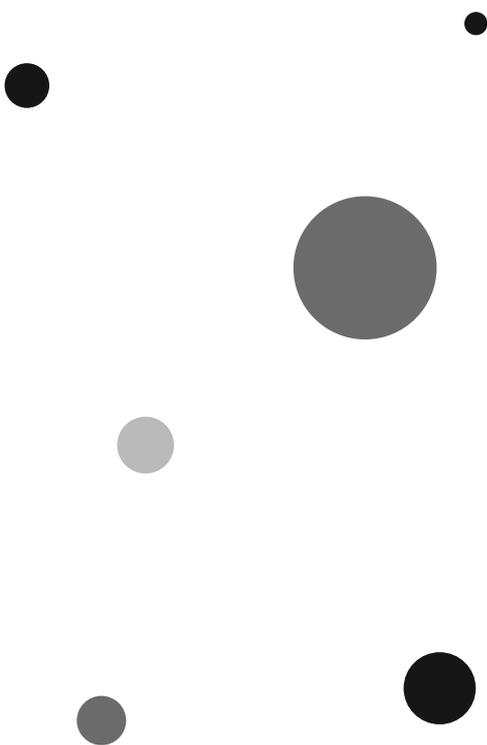
На маленьких кругах рисуй маленькие клубочки, на больших – большие. Если захочешь, можешь сделать клубки разноцветными, но не забывай про разную силу нажатия на карандаш.



- \* Ты научишься рисовать большие и маленькие клубки из линий.
- \* Потренируешься управлять силой, с которой давишь на карандаш.



Вращай глазами по кругу. 5 раз в одну сторону и 5 раз в другую.



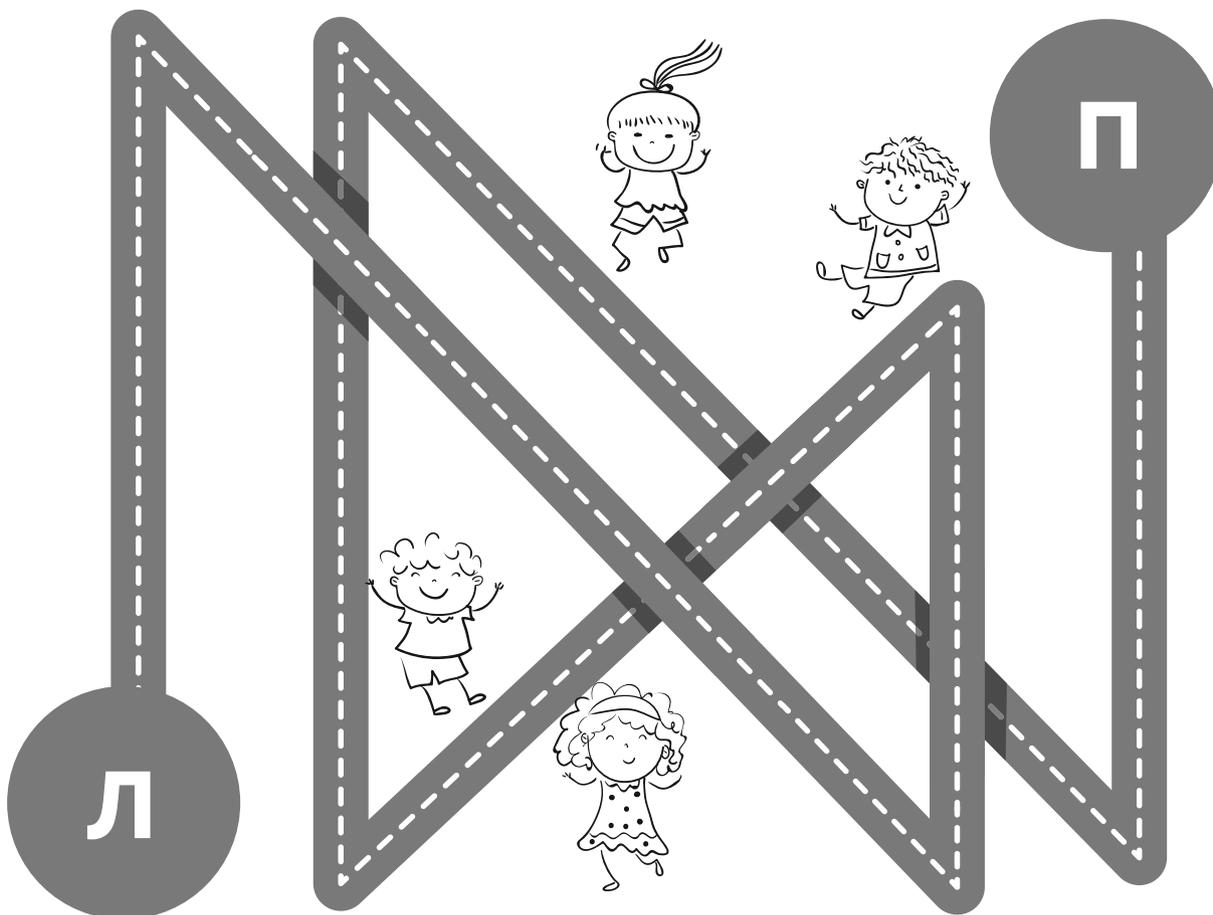
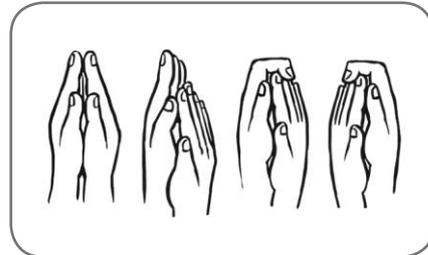
Возьми в каждую руку по карандашу. Рисуй одинаковые клубки обеими руками. На светлых кругах легонько води карандашом, а чем темнее круг, тем сильнее дави на карандаш.

# 17

## ЗАНЯТИЕ Зрительно-моторная координация



Соедини две ладони. Правую руку сдвинь вверх и обхвати пальцы левой. Потом сделай то же левой рукой. Повтори 10 раз.



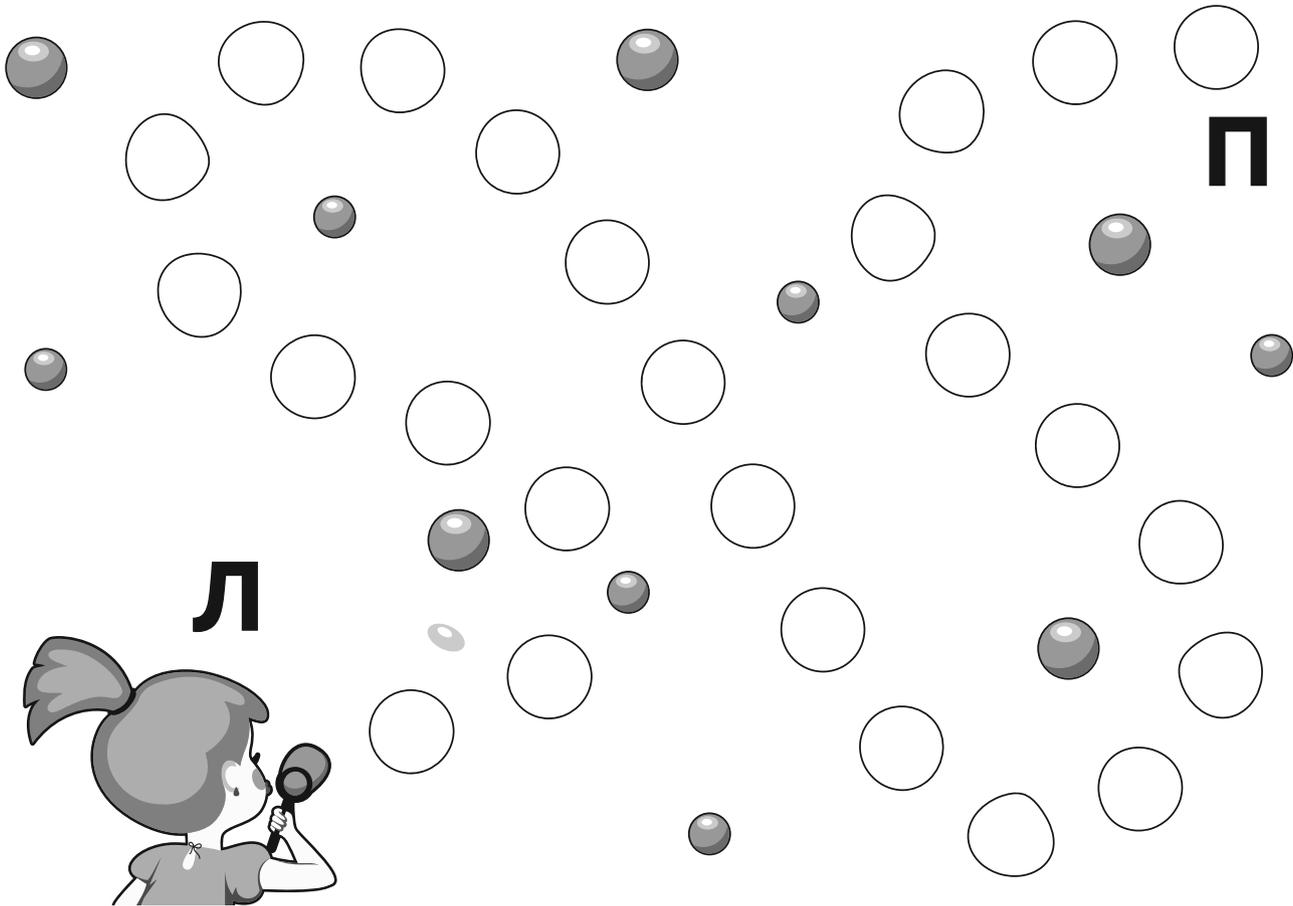
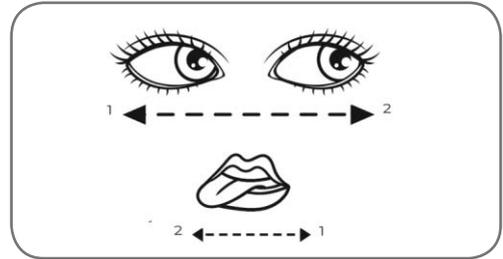
- 1) Проведи двумя пальцами левой руки от буквы Л до буквы П.
- 2) Проведи двумя пальцами правой руки от буквы П до буквы Л.
- 3) Поставь левую руку на букву Л, а правую на букву П и двигайся по дорожке одновременно. Отметь место, где твои пальцы встретятся.
- 4) Возьми карандаш в удобную руку и проведи линию по дорожке от буквы Л к букве П.



- \*Ты потренируешь ловкость пальцев на обеих руках.
- \*Научишься двумя руками одновременно проводить линии в разных направлениях.



10 раз проведи указательным пальцем вправо-влево и проследи за ним глазами. Высунь язык и двигай им одновременно с глазами, но в противоположную сторону.



- 1) «Полопай» все мыльные пузыри каждым пальцем сначала правой руки, потом - левой.
- 2) Поставь левый и правый указательные пальцы на крайние пузырьки. Двигай пальцы навстречу друг другу, медленно нажимая на пузырьки. Закрась пузырек, на котором пальцы встретятся. Сделай то же самое, но как можно быстрее.
- 3) Поставь на крайний левый пузырек два пальца и «пробегись» по пузырьковой «дорожке».

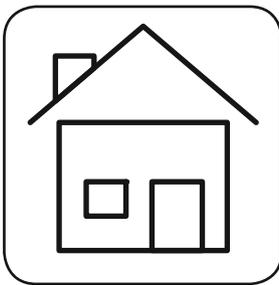
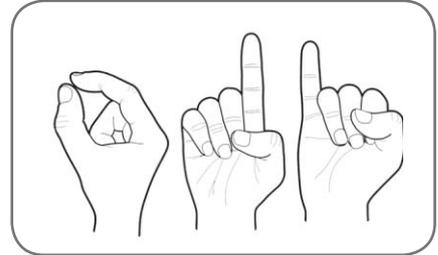
# 18



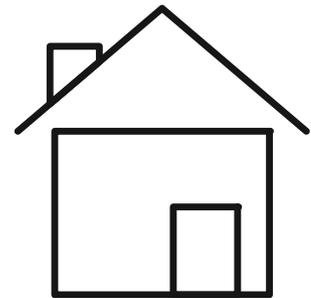
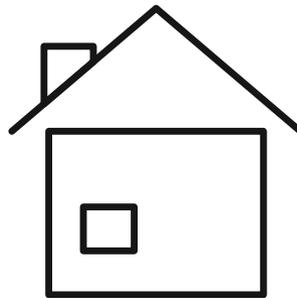
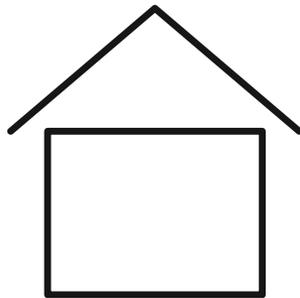
## ЗАНЯТИЕ Копирование



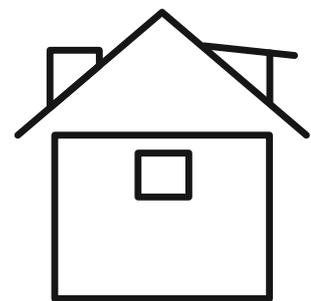
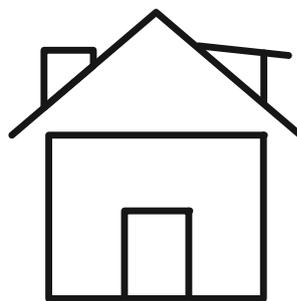
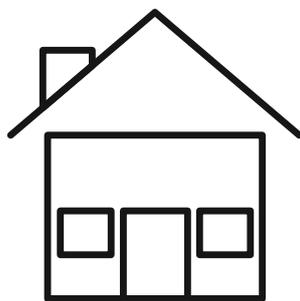
Соедини большой и указательный палец, остальные согни. Выпрями указательный палец, а большой спрячь. Согни указательный, а выпрями только мизинец. Повтори 5 раз одной рукой, потом другой, потом обеими.



Л



П



1) Рассмотрите образец нижнего домика П. Назовите все детали (две трубы, три окна, дверь).

Теперь посмотрите на первый домик в ряду. Чего у домика не хватает? (окна и трубы). Дорисуйте их правой рукой. Сделайте 2 и 3 домика похожими на образец.

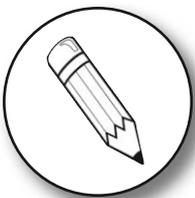
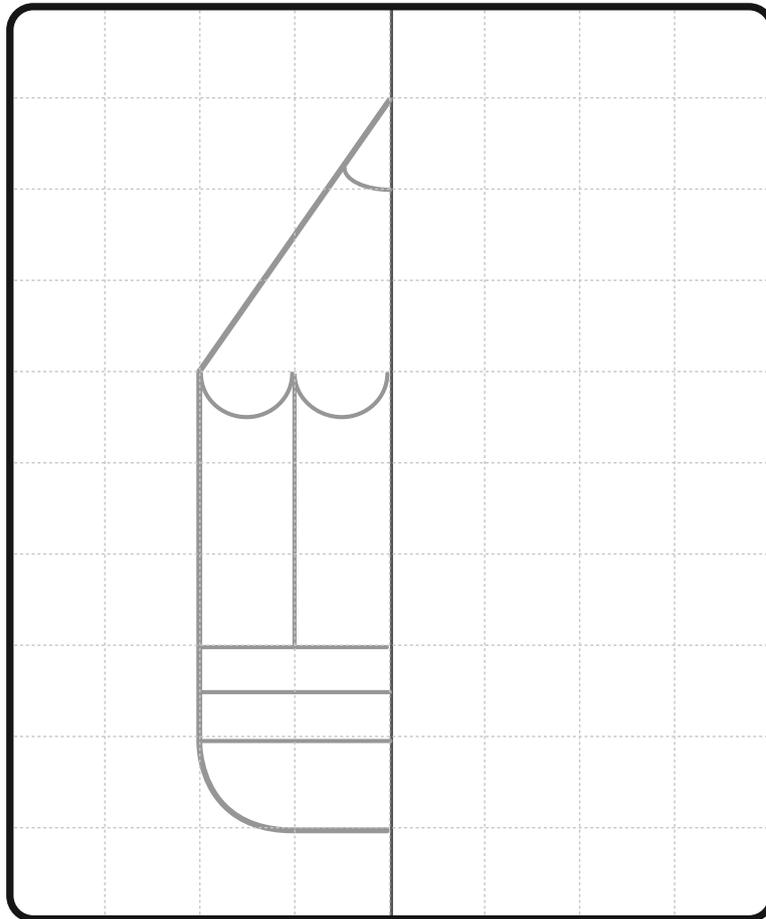
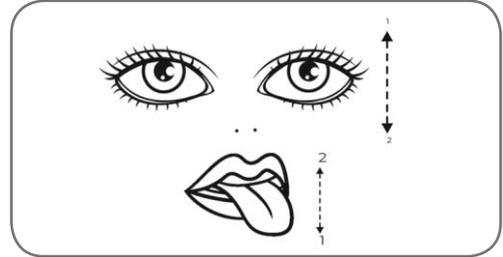
2) Рассмотрите образец верхнего домика Л. Лево́й рукой дорисуйте домики в верхнем ряду.



- \*Ты научишься видеть детали рисунка и копировать их.
- \*Научишься копировать зеркальное отражение по клеточкам.



Посмотри на потолок, а потом на пол. Высунь язык и двигай им в противоположную сторону: глаза вверх – язык вниз, глаза вниз – язык вверх. Сделай упражнение 10 раз.



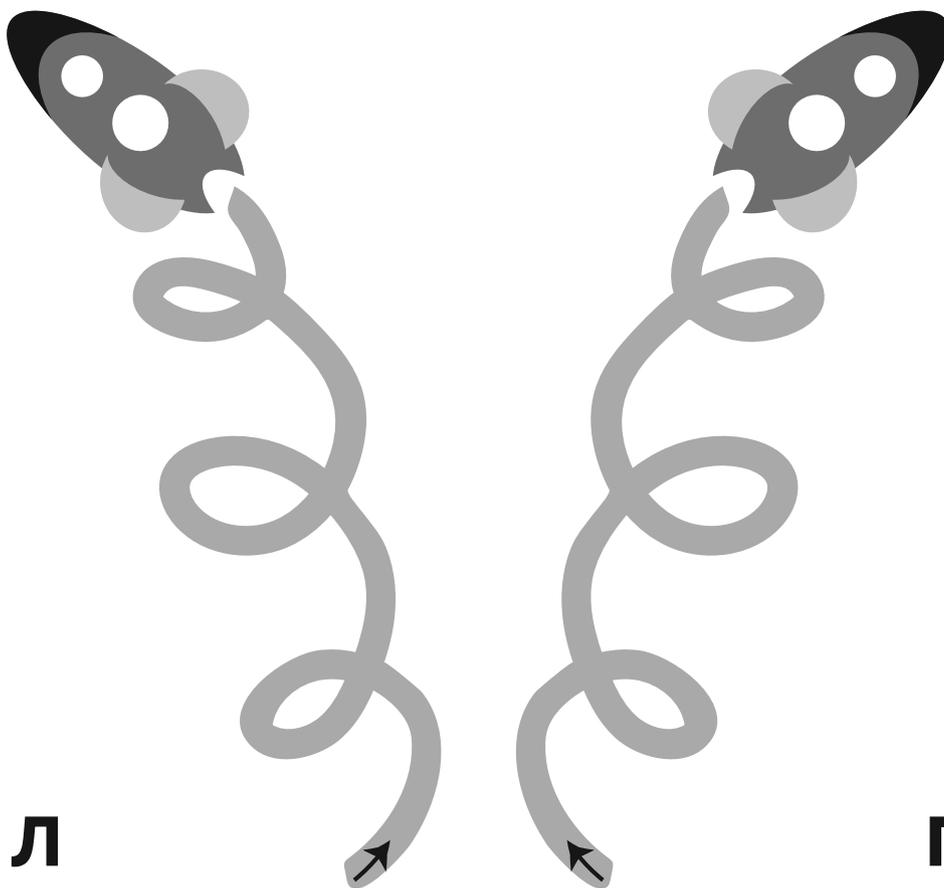
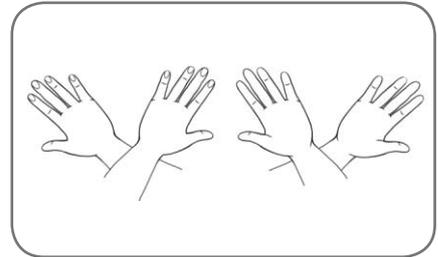
- 1) Возьми карандаш в удобную руку и обведи половинку рисунка. Обрати внимание как линии проходят по клеткам.
- 2) Дорисуй вторую половину карандаша.
- 3) Раскрась рисунок как захочешь.

# 19

## ЗАНЯТИЕ Межполушарное взаимодействие



Перекрести руки, положив одну на другую. Быстро поменяй руки местами, чтобы верхняя рука оказалась снизу. Повтори 10 раз.



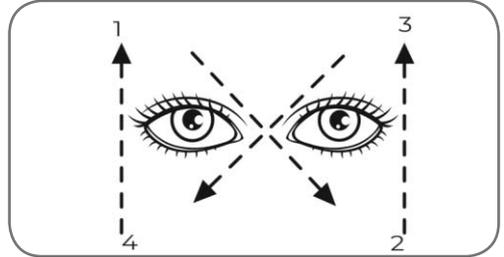
- 1) Проведи по линиям указательными пальцами обеих рук одновременно.
- 2) Сделай то же самое карандашами.



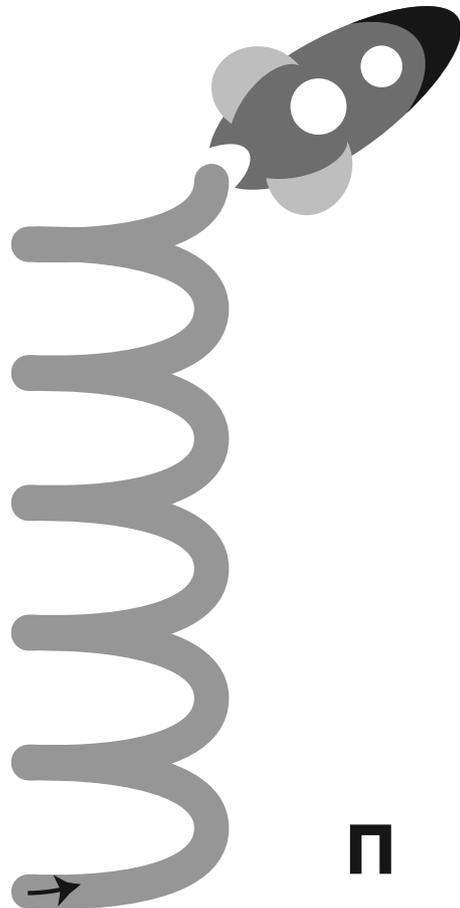
\*Ты потренируешься рисовать двумя руками одновременно симметричные и несимметричные линии.



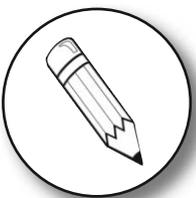
5 раз «нарисуй» глазами «бантик» по схеме: левый верхний угол, правый нижний угол, правый верхний угол, левый нижний угол.



Л

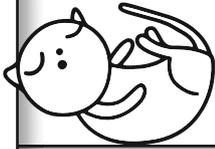


П



- 1) Проведи по линиям указательными пальцами обеих рук одновременно.
- 2) Сделай то же самое карандашами.

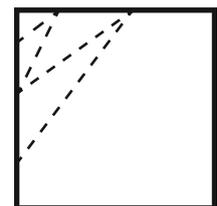
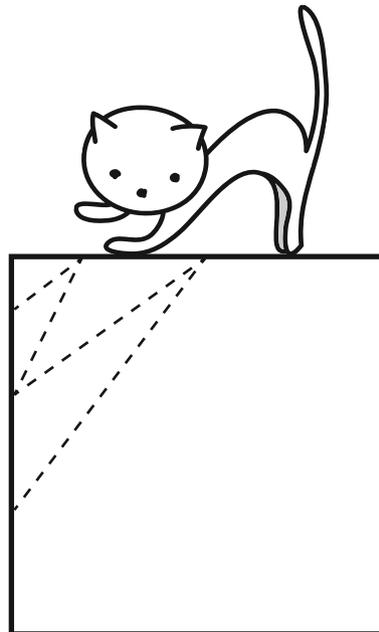
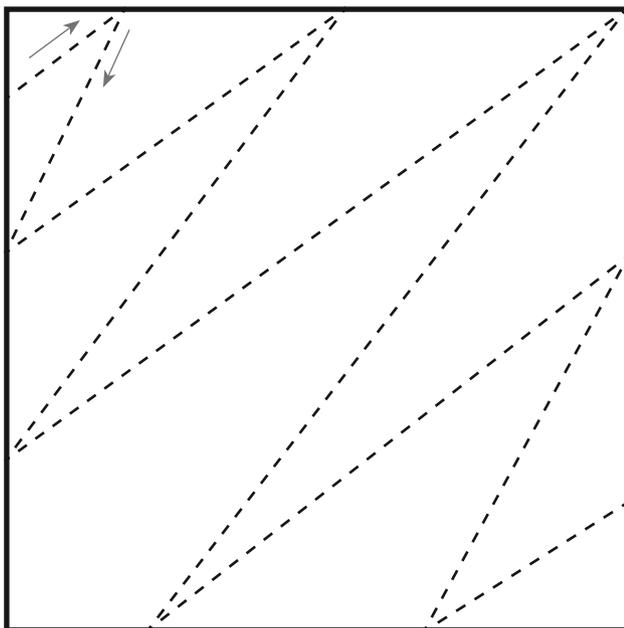
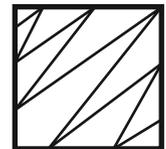
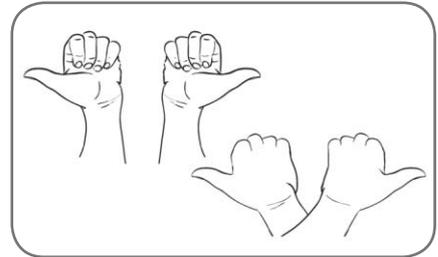
# 20



## ЗАНЯТИЕ Графомоторные навыки



Держи руки ладонями вверх. Сожми кулаки, выпрямив большие пальцы. Быстро перекрести руки так, что кулаки «смотрели» вниз, а правая рука была сверху. Повтори первое положение. Быстро перекрести руки так, что кулаки «смотрели» вниз, а левая рука была сверху. Повтори 5 раз.



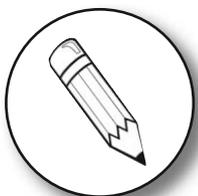
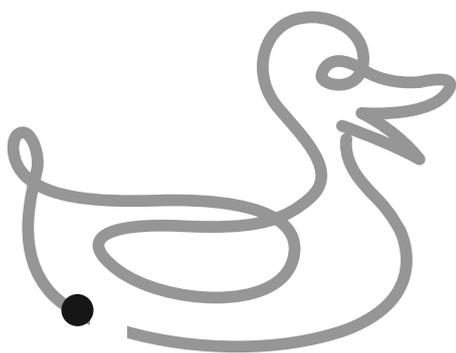
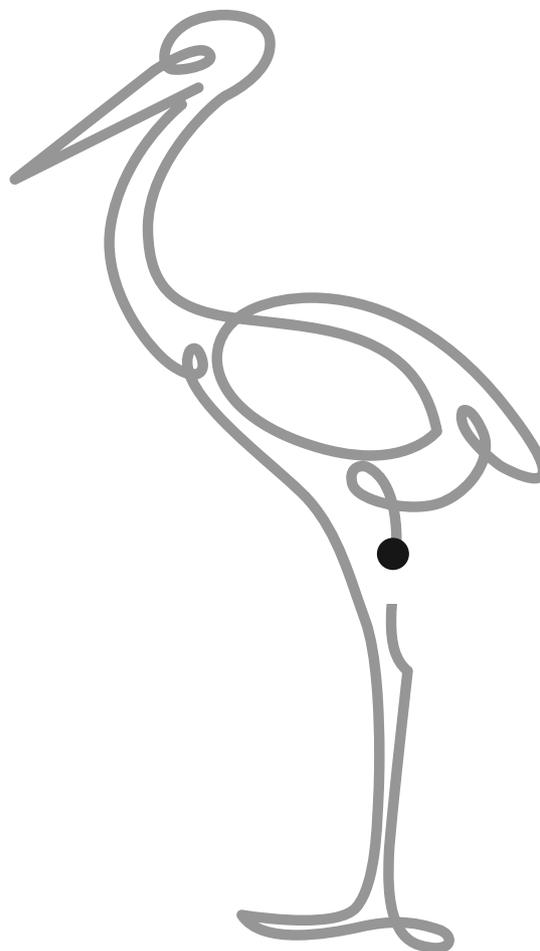
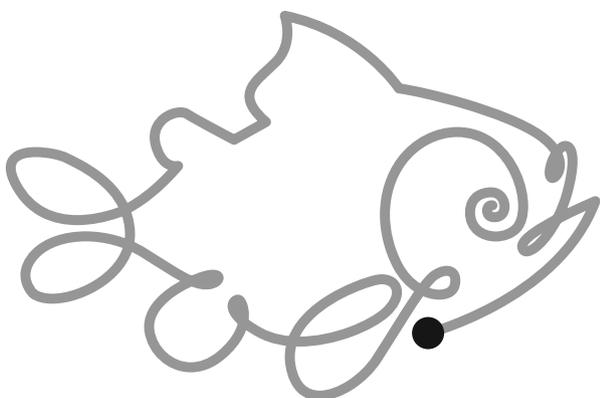
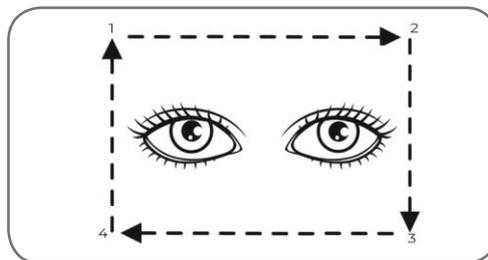
- 1) Проведи пальцем по линии в квадрате.
- 2) Заштрихуй квадраты так, как показывают стрелки. Не выходи за границы.



- \*Ты научишься рисовать зигзаг, не выходя за границы.
- \*Потренируешься проводить сложные сплошные линии.



5 раз «нарисуй» глазами «прямоугольник» по схеме: правый верхний угол, левый верхний угол, левый нижний угол, правый нижний угол.



- 1) Обведи фигурки животных пальцем.
- 2) Возьми карандаш в удобную руку и обведи фигурки, не отрывая карандаш от бумаги.

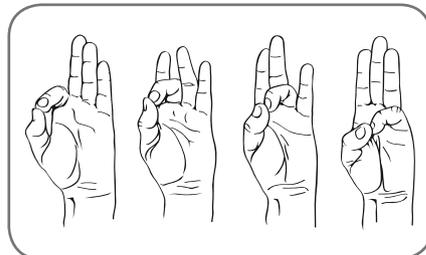
# 21



## ЗАНЯТИЕ Ориентирование



Соединяй в колечко с большим пальцем остальные пальцы по очереди. Сначала на правой руке, потом на левой, а затем – на обеих сразу.



Покажи кто сидит напротив девочки? Кто справа от девочки? Кто слева от девочки? С какой стороны слушателей больше? Какая игрушка лежит справа от девочки? Какие слева от нее?

Что нарисовано на первой стороне обложки? Что на последней?

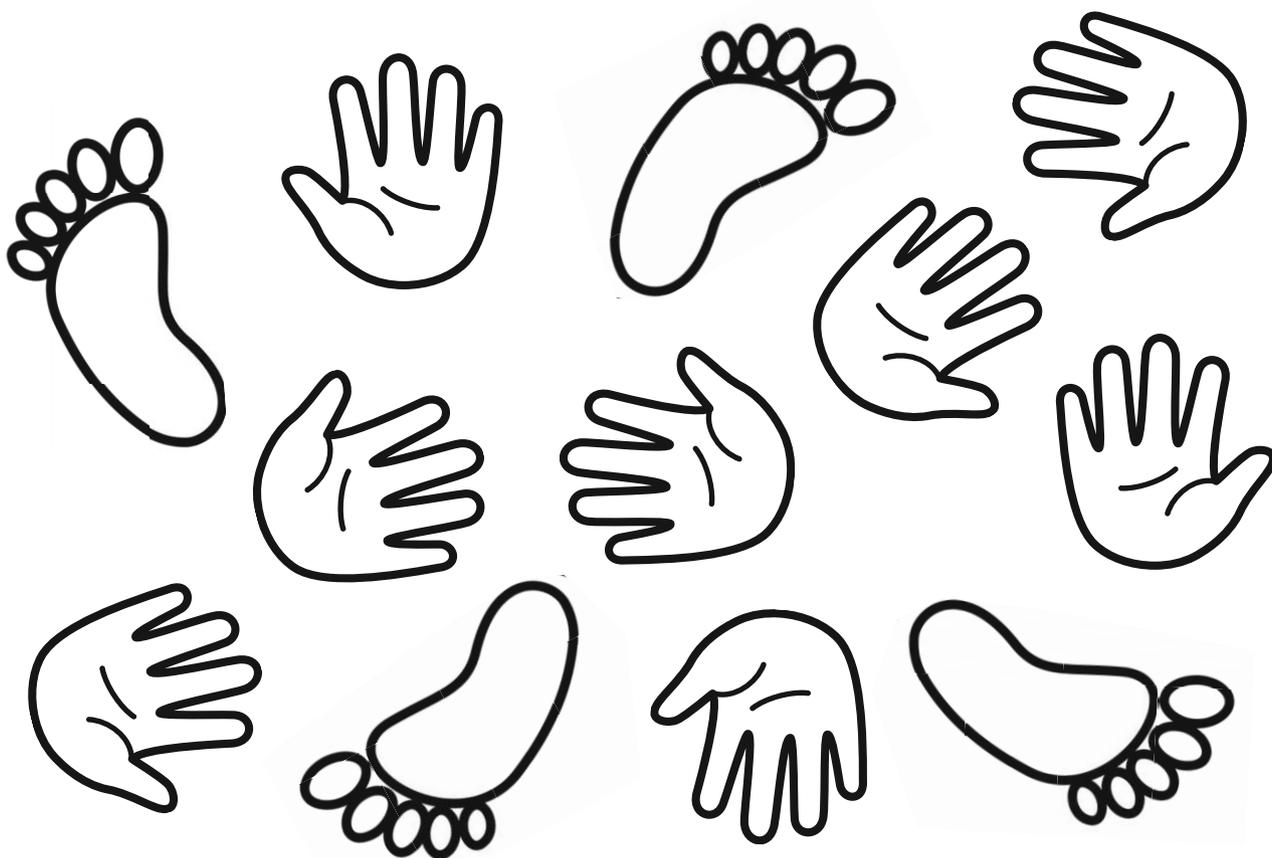
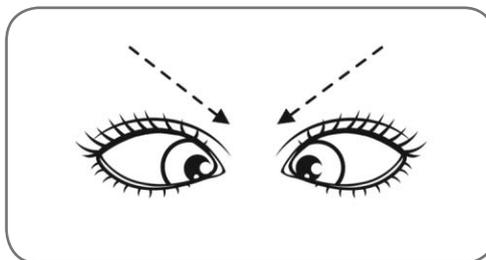
Какие животные сидят в правой части рисунка? Какие – в левой части?



\*Ты увидишь, что положение предмета зависит от точки зрения.  
\*Потренируешься различать правую и левую сторону, мысленно поворачивая предмет.

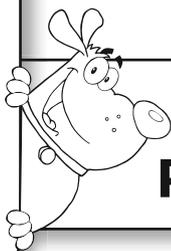


Поставь указательный палец на переносицу между бровями и постарайся посмотреть на него двумя глазами.



- 1) Рассмотрю картинку и закрасю отпечатки правой ноги.
- 2) Закрасю отпечатки правой руки.

# 22

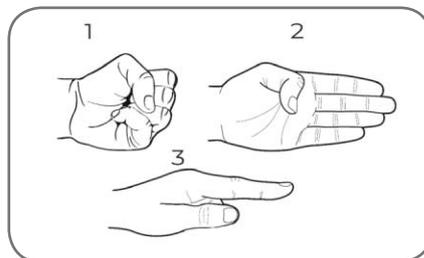


## ЗАНЯТИЕ

### Регуляция напряжения мышц

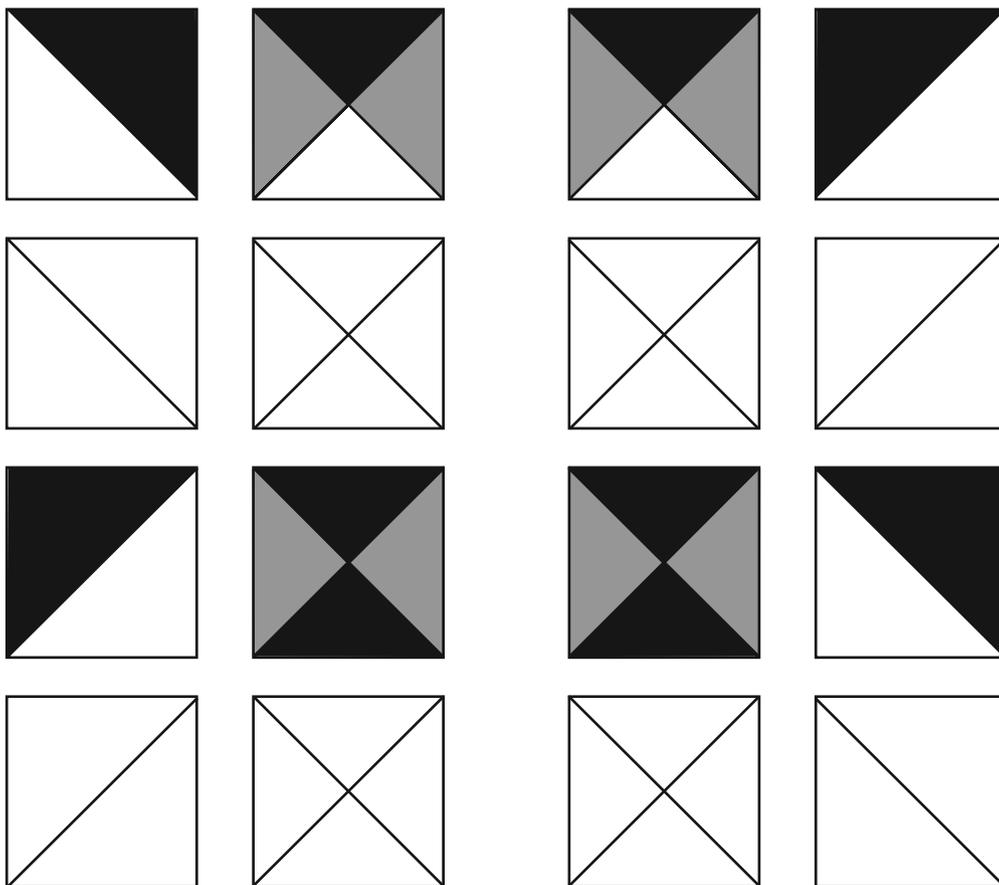


Сожми кулак, потом поставь ладонь ребром, затем поверни руку прямой ладонью вниз. Повтори последовательность несколько раз сначала одной рукой, а потом другой.



Л

П



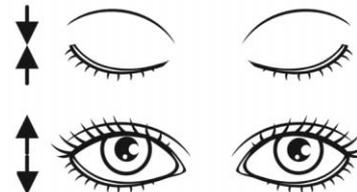
Закрась квадраты по образцу каждой рукой отдельно.



\*Ты научишься управлять силой, с которой давишь на карандаш.  
\*Потренируешься в штриховке.



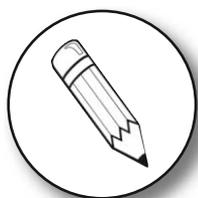
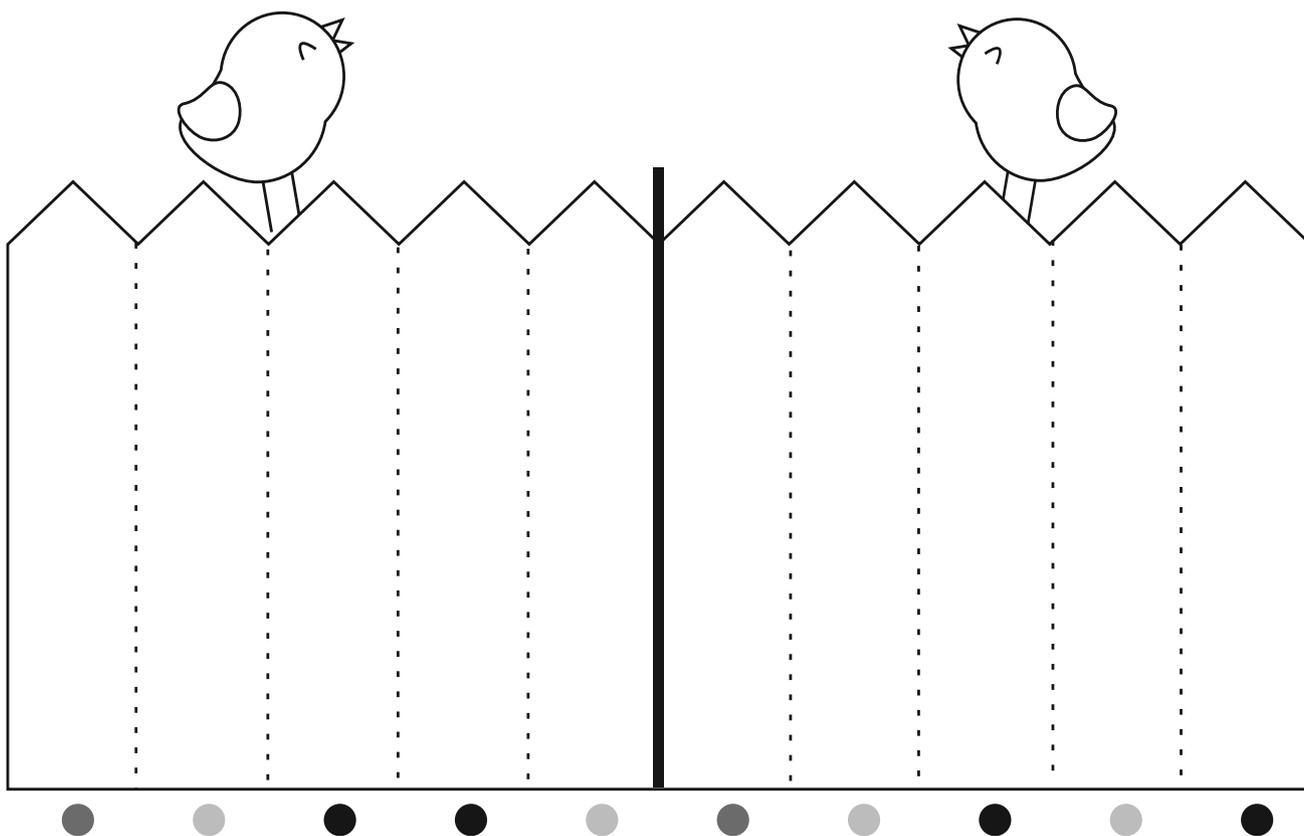
Крепко зажмурь глаза. Потом широко их открой и снова зажмурь. Повтори 5 раз.



.....

Л

П



- 1) Возьми в руки два карандаша и проведи линии по пунктиру одновременно с двух сторон забора.
- 2) Закрась доски забора от краев к центру каждой рукой по отдельности. Нажимай на карандаш: сильно напротив тёмных кругов, слабо возле светлых.

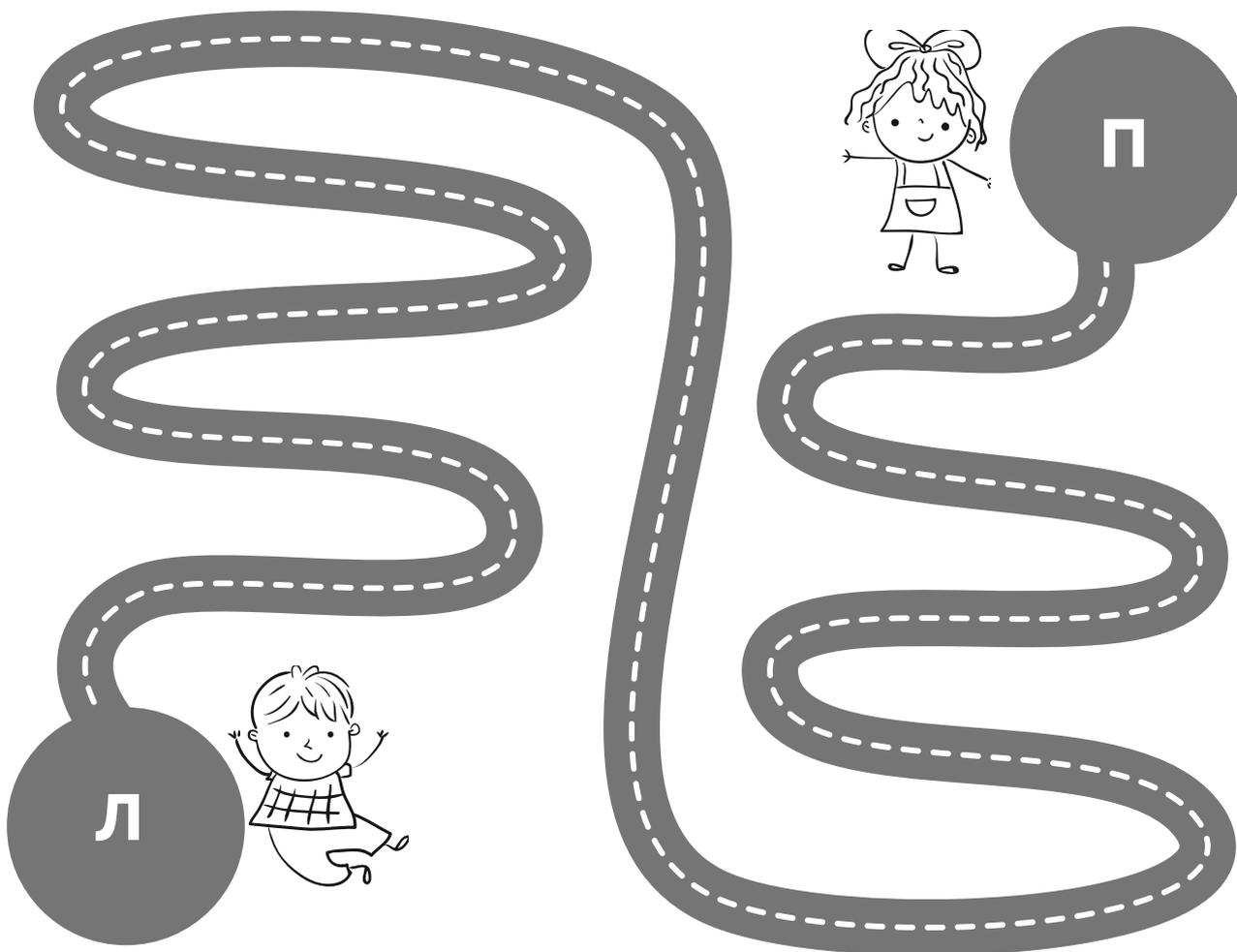
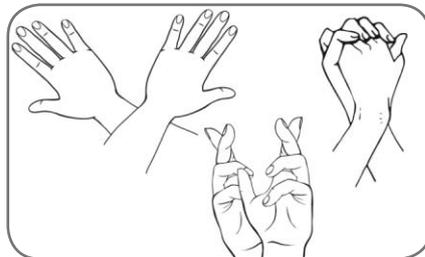
# 23

## ЗАНЯТИЕ

### Зрительно-моторная координация



Скрести руки ладонями друг к другу, сцепи пальцы в замок и выверни руки от себя. Потом верни в обычное положение. Повтори 5 раз.



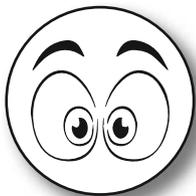
1) Поставь пальцы левой и правой руки на круги Л и П. Веди руками по дорожке навстречу друг другу. Отметь точку, на которой они встретятся.

2) Сделай то же самое карандашами.

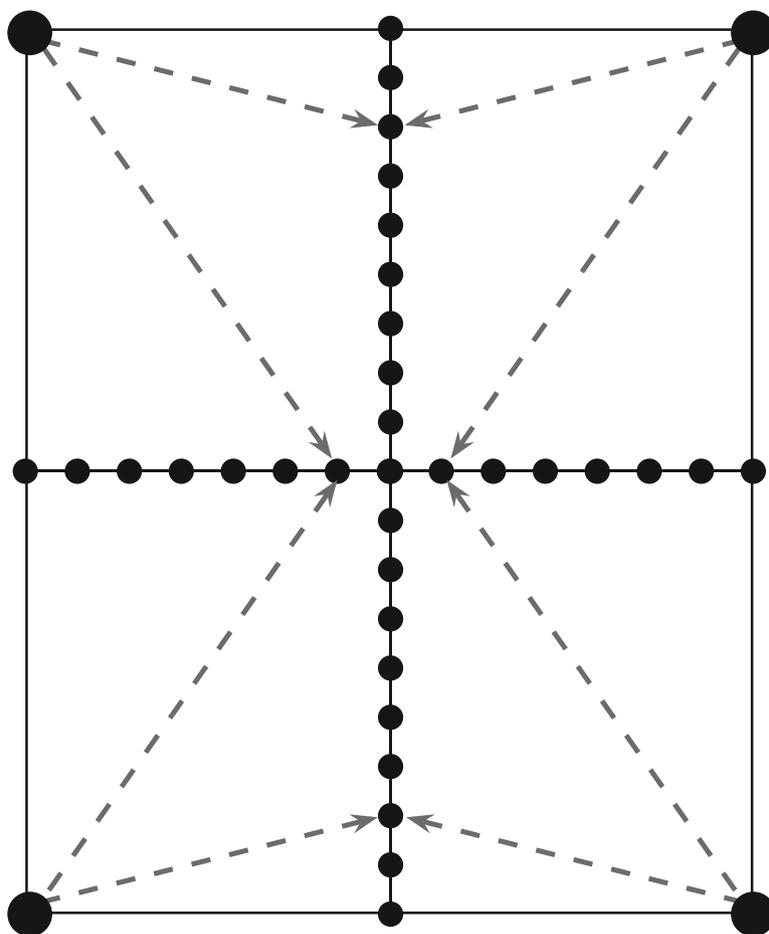
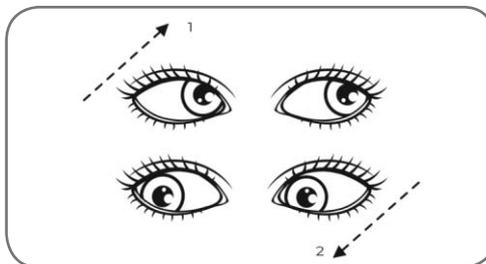


\*Ты научишься двумя руками одновременно проводить линии в разных направлениях.

\*Потренируешься менять направление рисования.

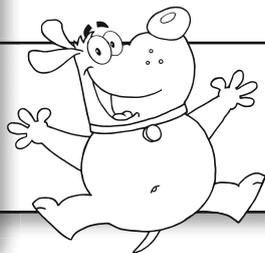


10 раз проведи указательным пальцем из левого нижнего угла в правый верхний и обратно. Следи за кончиком пальца глазами, не поворачивай голову.



Возьми в каждую руку по карандашу и рисуй ими одновременно. Перед тобой 4 прямоугольника, в каждом есть большой кружок и много маленьких. Нужно соединить прямыми линиями большой кружок со всеми маленькими.

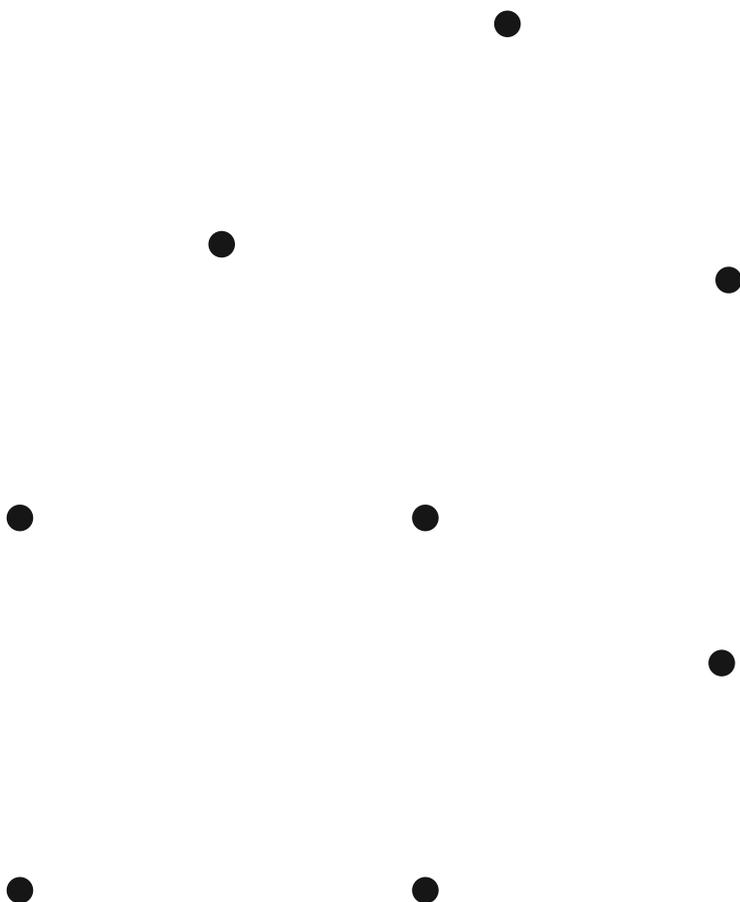
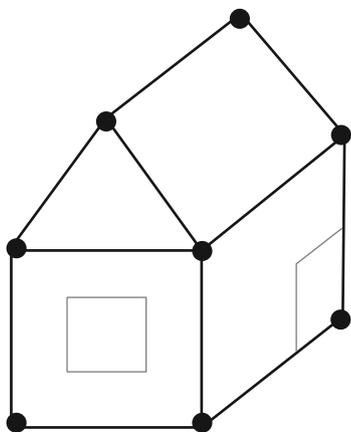
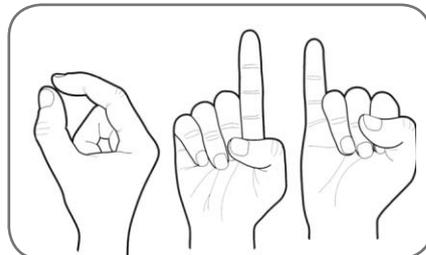
# 24



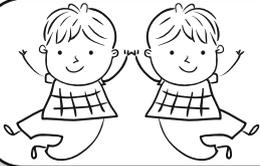
## ЗАНЯТИЕ Копирование



Соедини большой и указательный палец, остальные согни. Выпрями указательный палец, а большой спрячь. Согни указательный, а выпрями только мизинец. Повтори 5 раз одной рукой, потом другой, потом обеими.



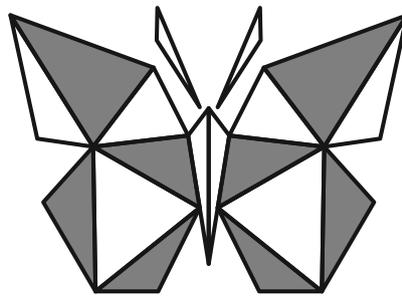
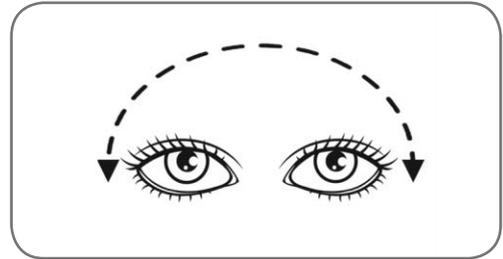
- 1) Посмотри из каких фигур состоит домик. Обведи каждую пальцем.
- 2) Посмотри на точки, рядом с домиком. Проведи пальцем линии между ними, так, чтобы получились те же фигуры.
- 3) Возьми карандаш в удобную руку и нарисуй такой же домик по точкам.



\*Ты научишься рисовать объемный домик по образцу.  
\*Потренируешься копировать и закрашивать двумя руками одновременно.

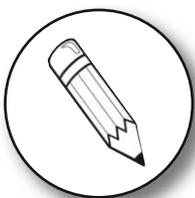
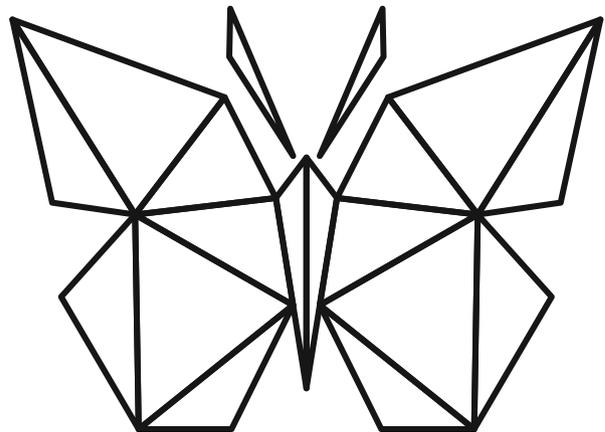
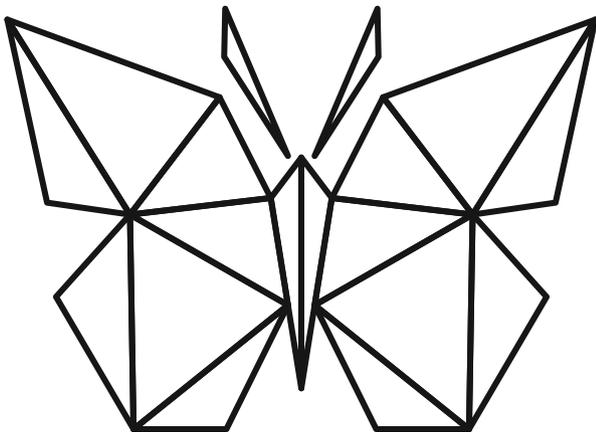


10 раз «нарисуй» глазами плавную дугу: слева, вверх, направо, вверх, налево.



Л

П



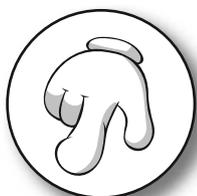
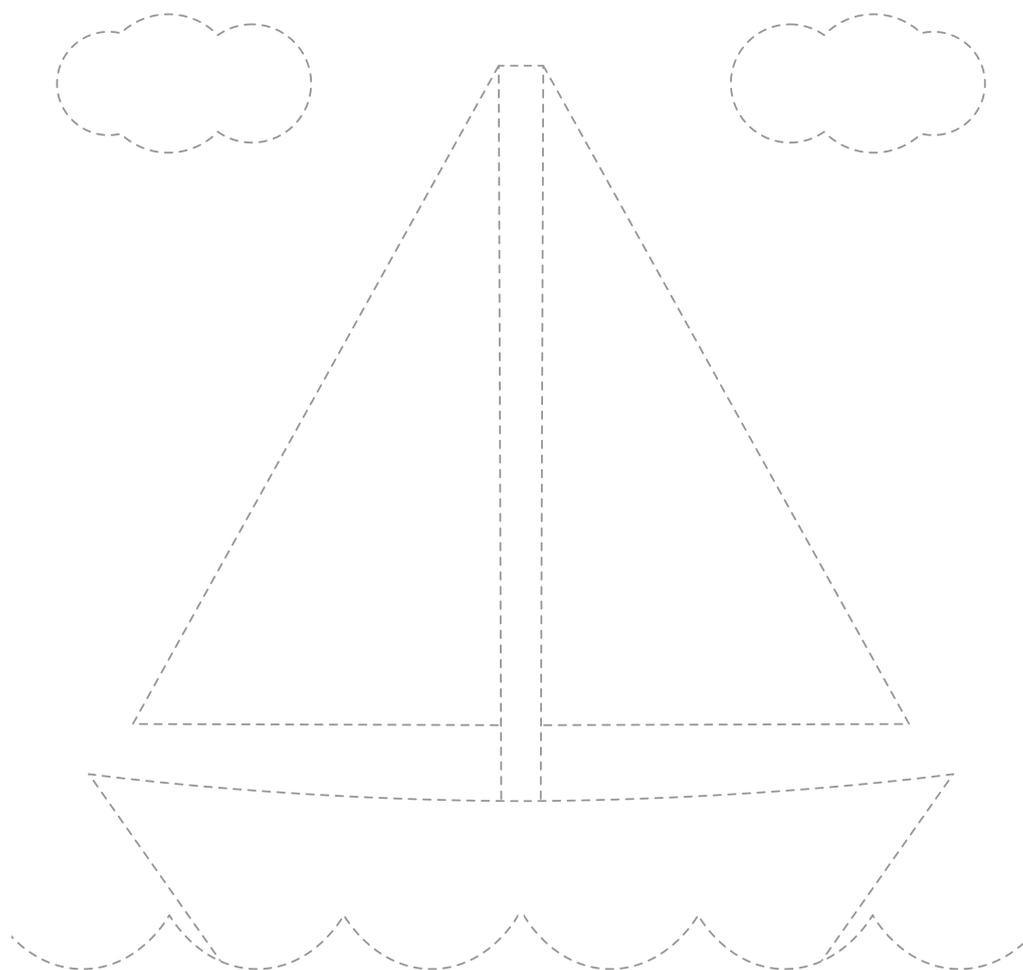
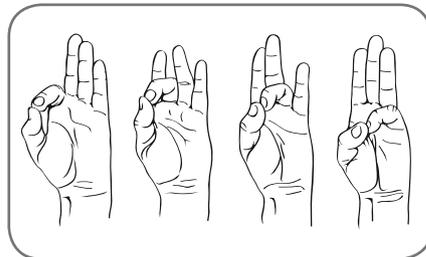
- 1) Рассмотрите образец. На бабочках для рисования сначала отметьте карандашом те участки, которые нужно закрасить.
- 2) Возьмите в каждую руку по карандашу. Раскрашивайте отмеченные участки от центра к краям, так получится аккуратнее. Постарайтесь действовать двумя руками одновременно.

# 25

## ЗАНЯТИЕ Межполушарное взаимодействие



Соединяй в колечко с большим пальцем остальные пальцы по очереди. Сначала на правой руке, потом на левой, а затем – на обеих сразу.



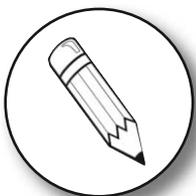
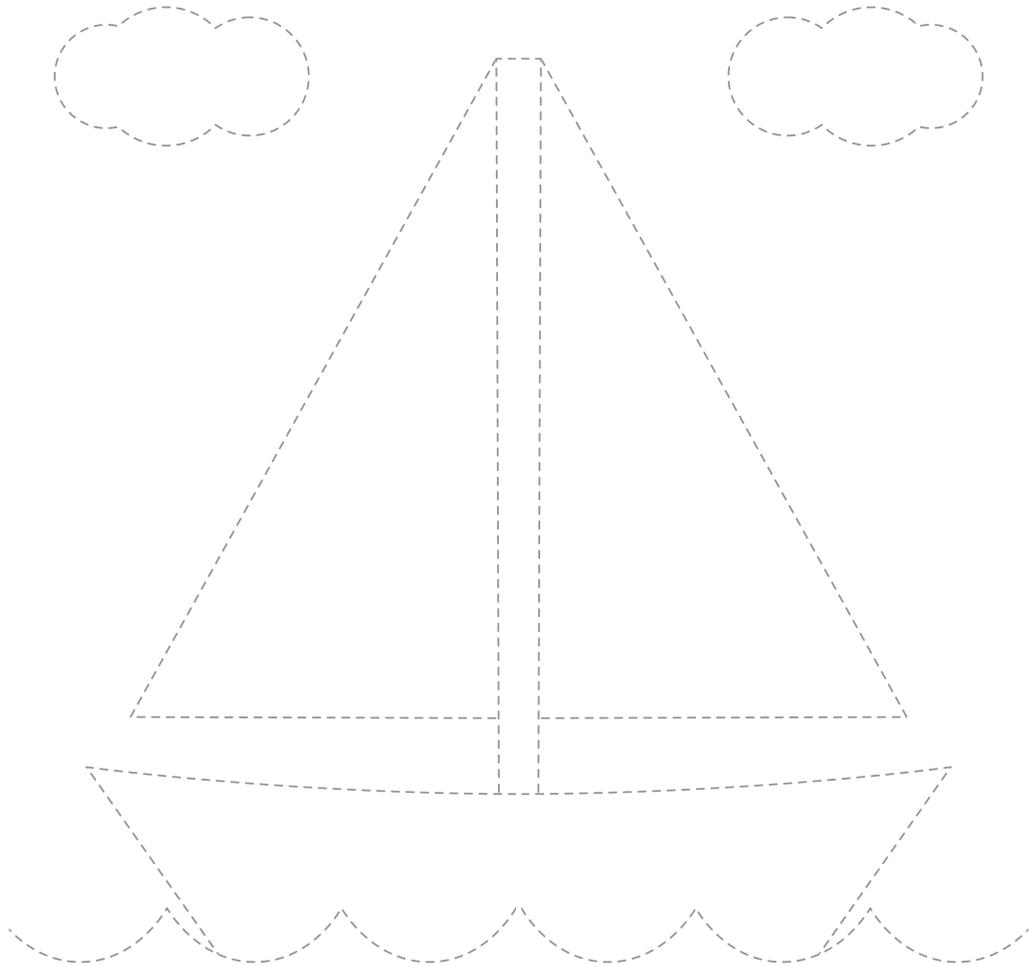
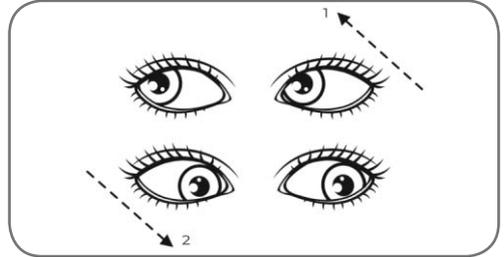
Обведи кораблики двумя руками одновременно. Назови геометрические фигуры, из которых они состоят.



\*Ты научишься двумя руками одновременно проводить линии в разных направлениях.  
\*Потренируешься менять направление рисования.

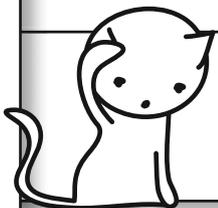


10 раз проведи указательным пальцем из левого верхнего угла в правый нижний и обратно. Следи за кончиком пальца глазами, не поворачивай голову.



1) Возьми в каждую руку по карандашу и обведи рисунки по пунктирным линиям начиная от точек. Рисуй двумя руками одновременно.  
2) Раскрась кораблики так, чтобы они стали разными. Можешь использовать любые цвета.

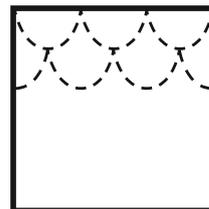
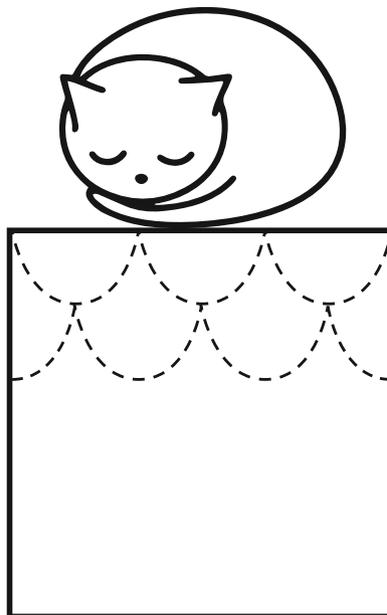
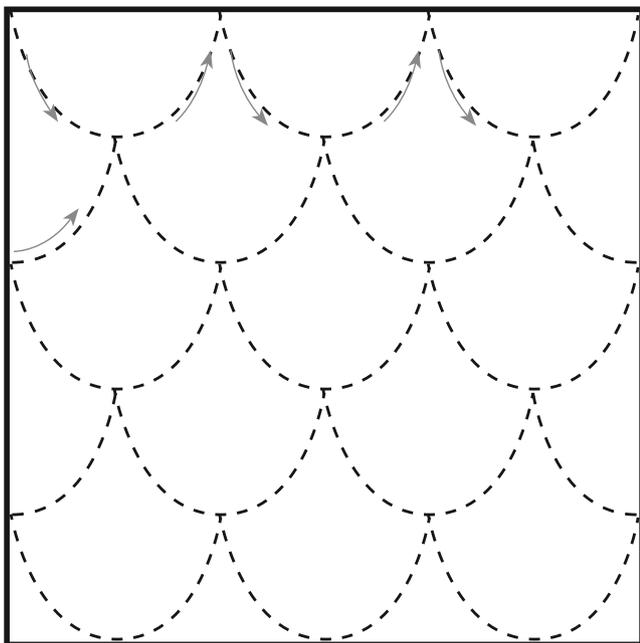
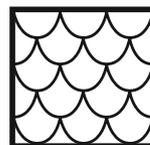
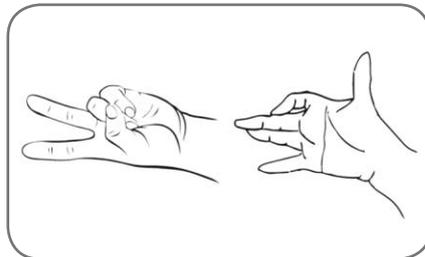
# 26



## ЗАНЯТИЕ Графомоторные навыки



На правой руке покажи «ножницы», а потом «собаку», выпрямив все пальцы, кроме указательного. Быстро меняй положение пальцев с «ножниц» на «собаку» и обратно 5 раз. Сделай то же самое левой рукой.



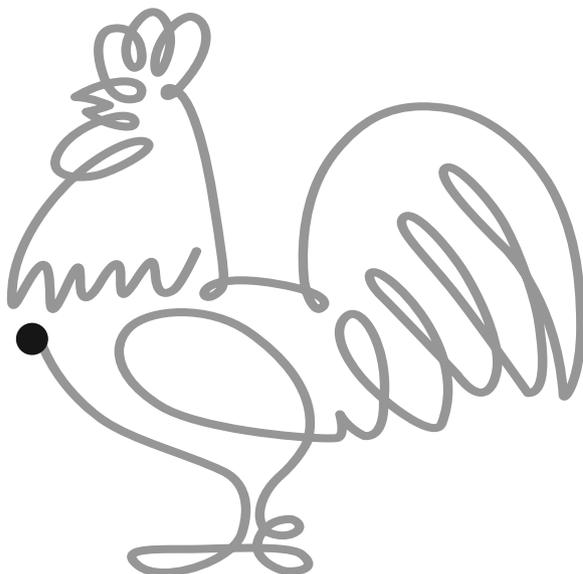
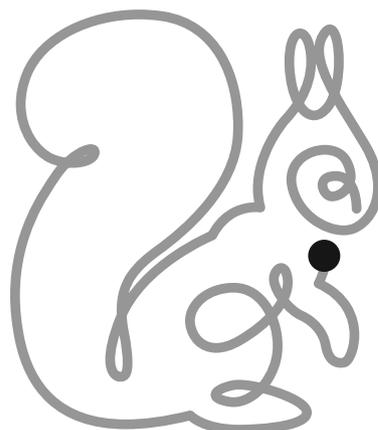
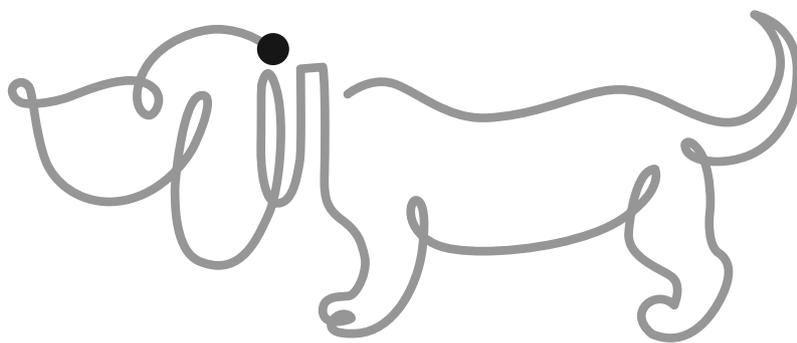
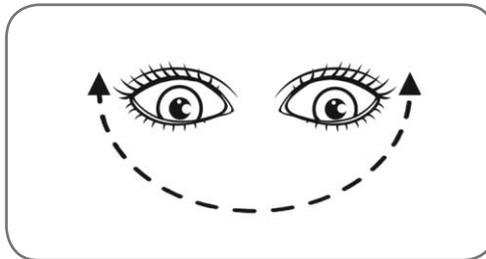
- 1) Проведи пальцем по линии в квадрате.
- 2) Заштрихуй квадраты так, как показывают стрелки. Не выходи за границы.



- \*Ты научишься рисовать «чешую», не выходя за границы.
- \*Потренируешься проводить сложные сплошные линии.

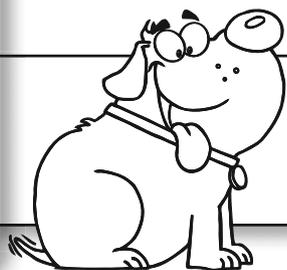


10 раз «нарисуй» глазами плавную дугу: слева, вниз, направо, вниз, налево.



- 1) Обведи фигурки животных пальцем.
- 2) Возьми карандаш в удобную руку и обведи фигурки, не отрывая карандаш от бумаги.

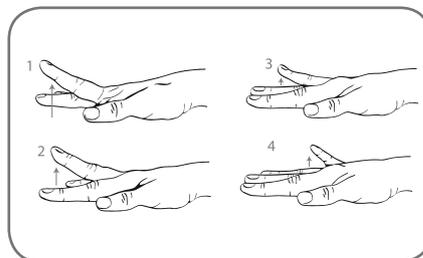
# 27



## ЗАНЯТИЕ Ориентирование



Положи ладонь на стол и поочерёдно поднимай вверх каждый палец, при этом остальные пальцы должны лежать на столе. Сначала правой рукой, потом левой, потом обеими.



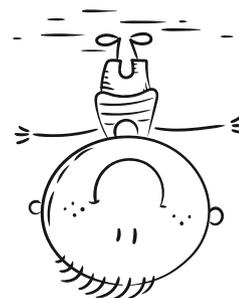
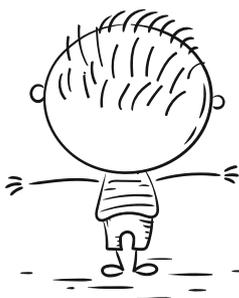
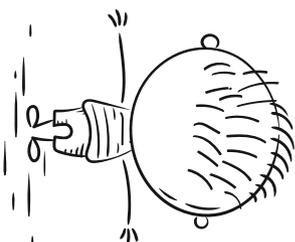
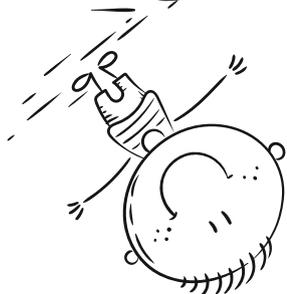
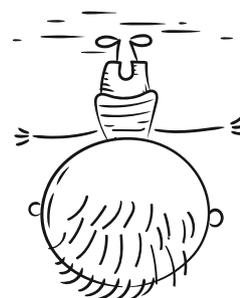
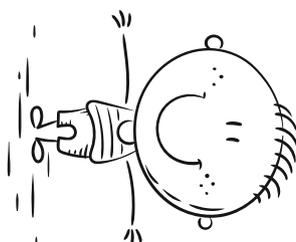
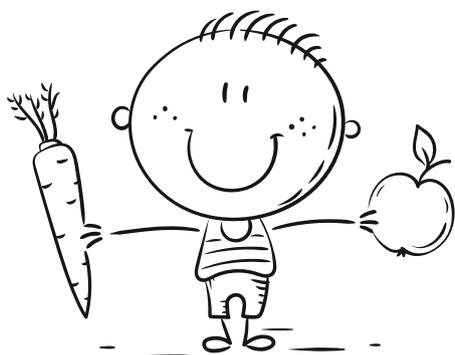
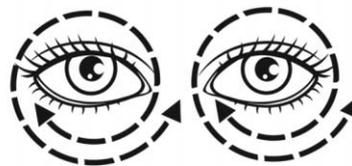
- 1) Ответь, кто нарисован справа. Кто слева?
- 2) Нарисуй: слева от девочки мяч; справа от мальчика бабочку; близко к детям слева кошку; далеко вверх над детьми шарик; далеко от детей дерево; между детьми цветок; высоко слева облако; в левом нижнем углу червяка. Придумайте еще задания такого типа.



\*Ты потренируешься определять местоположение предмета.  
\*Потренируешься различать правую и левую сторону, мысленно поворачивая предмет.



Вращай глазами по кругу. 5 раз в одну сторону и 5 раз в другую.



- 1) В верхнем левом углу лицом к тебе нарисован мальчик. В какой руке он держит яблоко, а в какой морковку?
- 2) Дорисуй всем мальчикам на странице в правой руке морковку, а в левой яблоко.

# 28

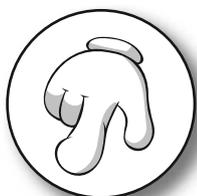
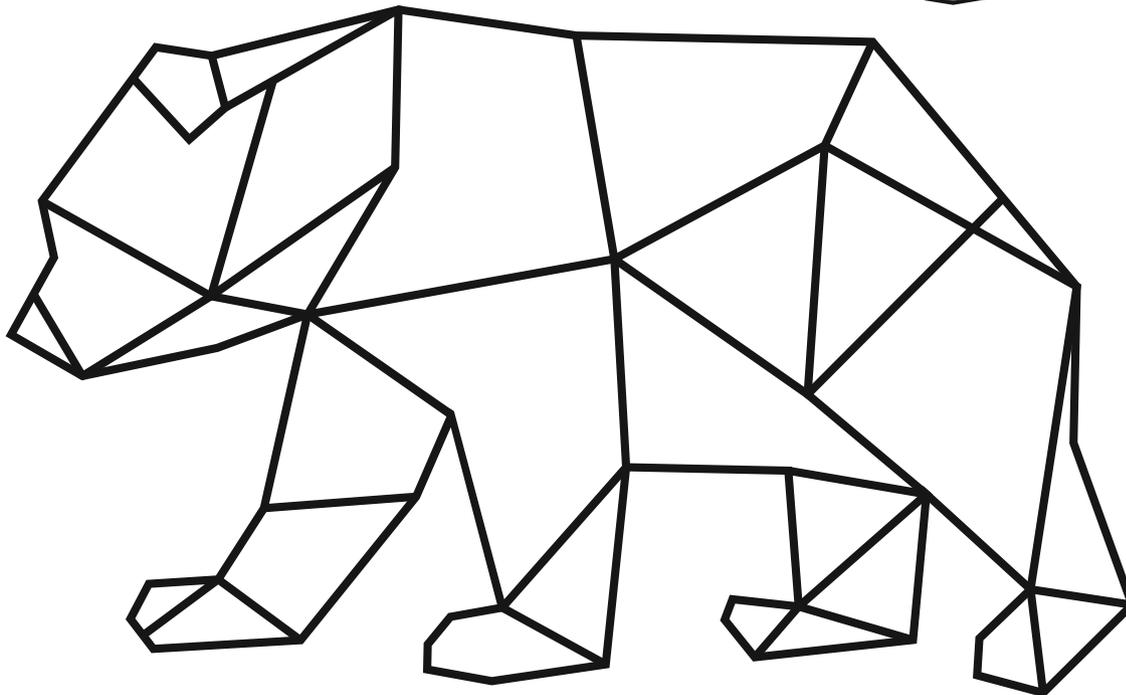
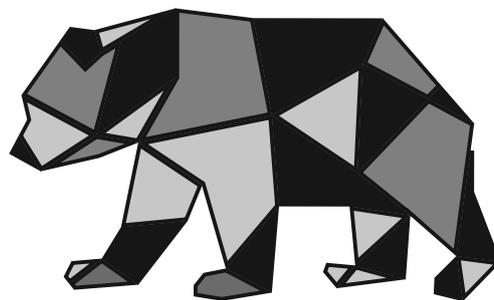
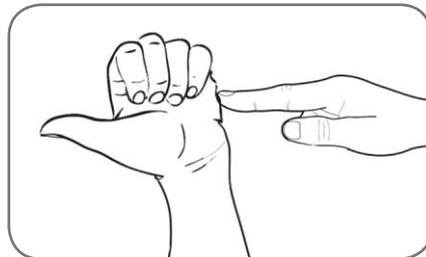


## ЗАНЯТИЕ

### Регуляция напряжения мышц



Сожми одну руку в кулак, оттопырив большой палец, а прямой ладонью второй руки прикоснись к мизинцу первой. Быстро поменяй положение рук на противоположное и обратно. Повтори 10 раз.



Возьми карандаш в удобную руку и закрась медведя так же, как на образце.

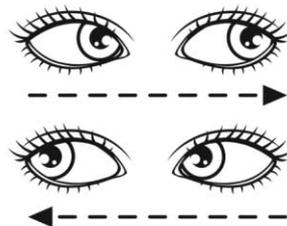


\*Ты научишься раскрашивать по образцу.

\*Потренируешься управлять силой, с которой давишь на карандаш.

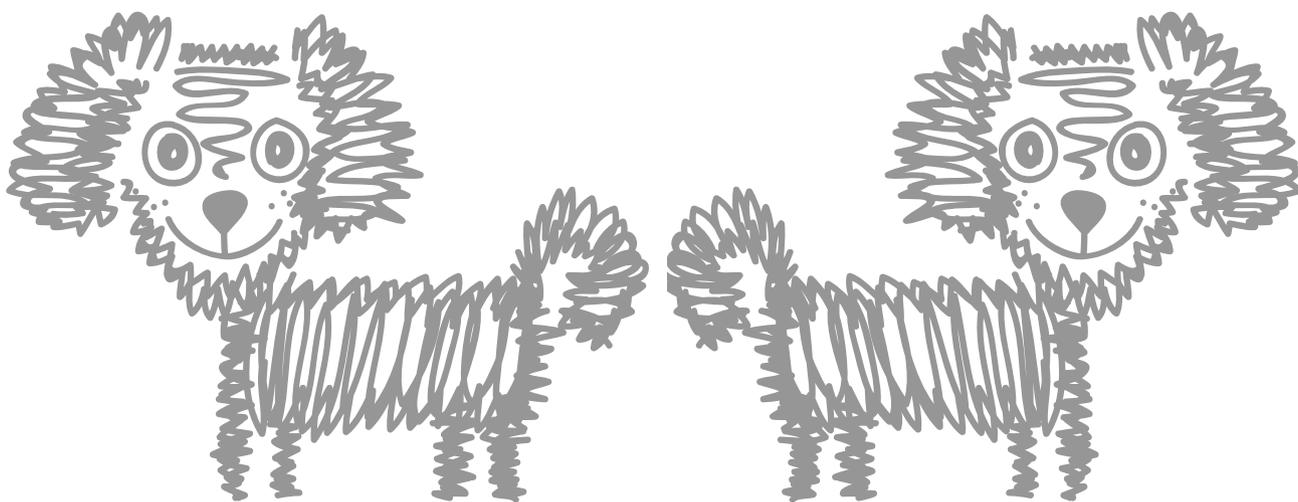


10 раз проведи указательным пальцем вправо-влево и проследи за ним глазами. Не двигай головой.



Л

П



Возьми в каждую руку по карандашу и обведи собачек. Начиная от хвостов рисуй спутанные линии, не отрывая карандаши от бумаги. Рисую хвосты, очень сильно надавливай на карандаши, потом, постепенно, дави все меньше и меньше. Уши рисуй, едва прикасаясь к бумаге.

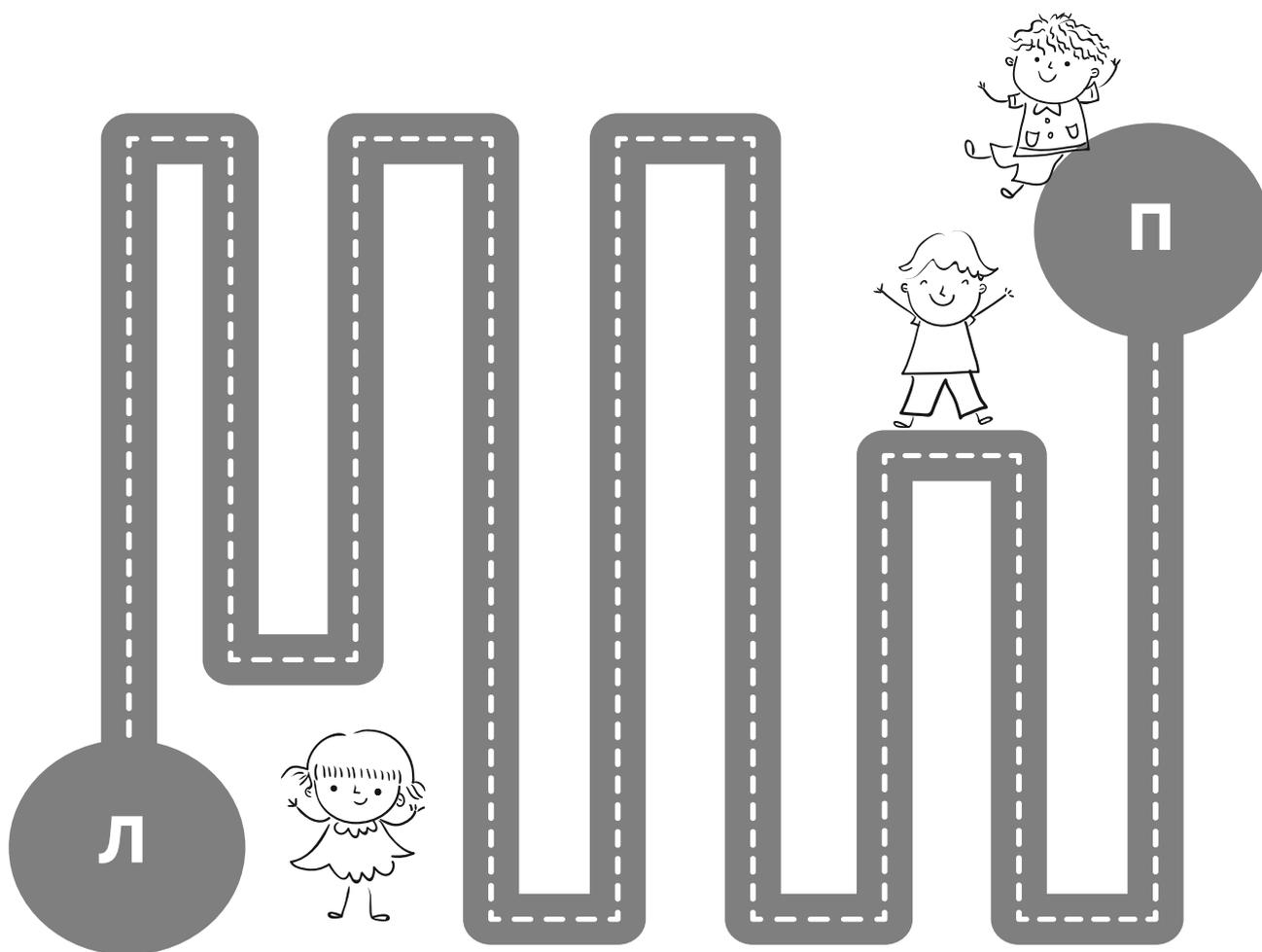
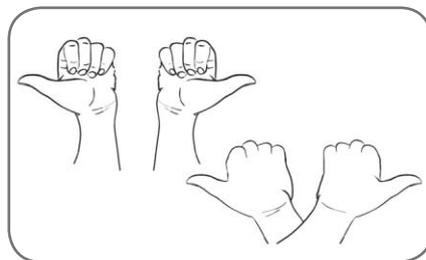
# 29

## ЗАНЯТИЕ

### Зрительно-моторная координация



Держи руки ладонями вверх. Сожми кулаки, выпрямив большие пальцы. Быстро перекрести руки так, что кулаки «смотрели» вниз, а правая рука была сверху. Повтори первое положение. Быстро перекрести руки так, что кулаки «смотрели» вниз, а левая рука была сверху. Повтори 5 раз.

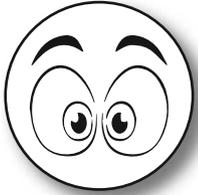


- 1 Поставь пальцы левой и правой руки на круги Л и П. Веди руками по дорожке навстречу друг другу. Отметь точку, на которой они встретятся.
- 2) Сделай то же самое карандашами.

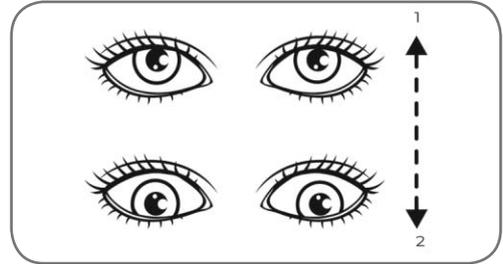


\*Ты научишься двумя руками одновременно проводить линии в разных направлениях.

\*Потренируешься рисовать спиральные линии двумя руками.

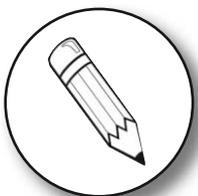


Посмотри на потолок, а потом на пол. Сделай это 10 раз. Не двигай головой, только глазами.



Л

П



Возьми в каждую руку по карандашу. Дорисуй клоуну волосы по пунктирным линиям, начиная от головы, двумя руками одновременно.

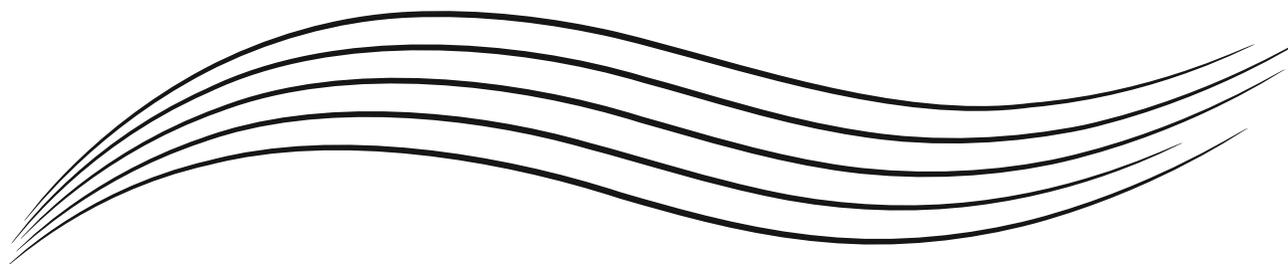
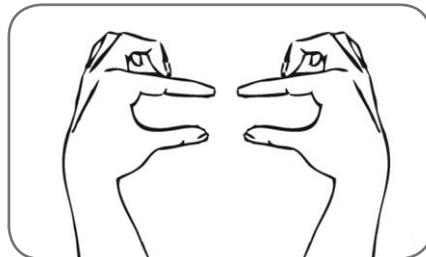
30



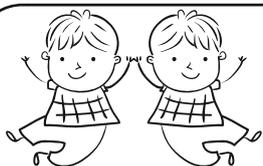
## ЗАНЯТИЕ Копирование



На обеих руках большой и указательный палец выпрямлены, остальные пальцы согнуты. Покажи, как «беседуют» два гуся.



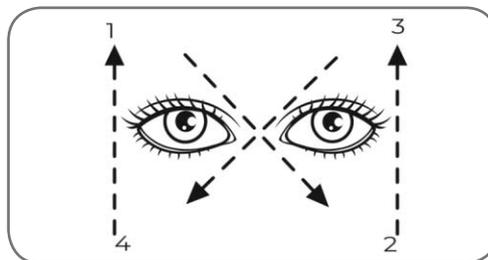
Возьми карандаш в удобную руку. Постарайся нарисовать такие же нотки на тех же линеечках.



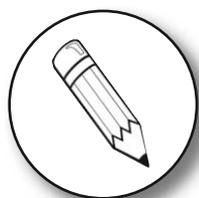
\*Ты научишься копировать рисунки по строчкам и по точкам.



5 раз «нарисуй» глазами «бантик» по схеме: левый верхний угол, правый нижний угол, правый верхний угол, левый нижний угол.



The drawing area consists of a large grid of dots. On the left side of the grid, there is a pre-drawn tulip flower. The tulip has a stem with a single leaf and a flower head with three petals. On the right side of the grid, there is an empty grid of dots for copying the drawing.



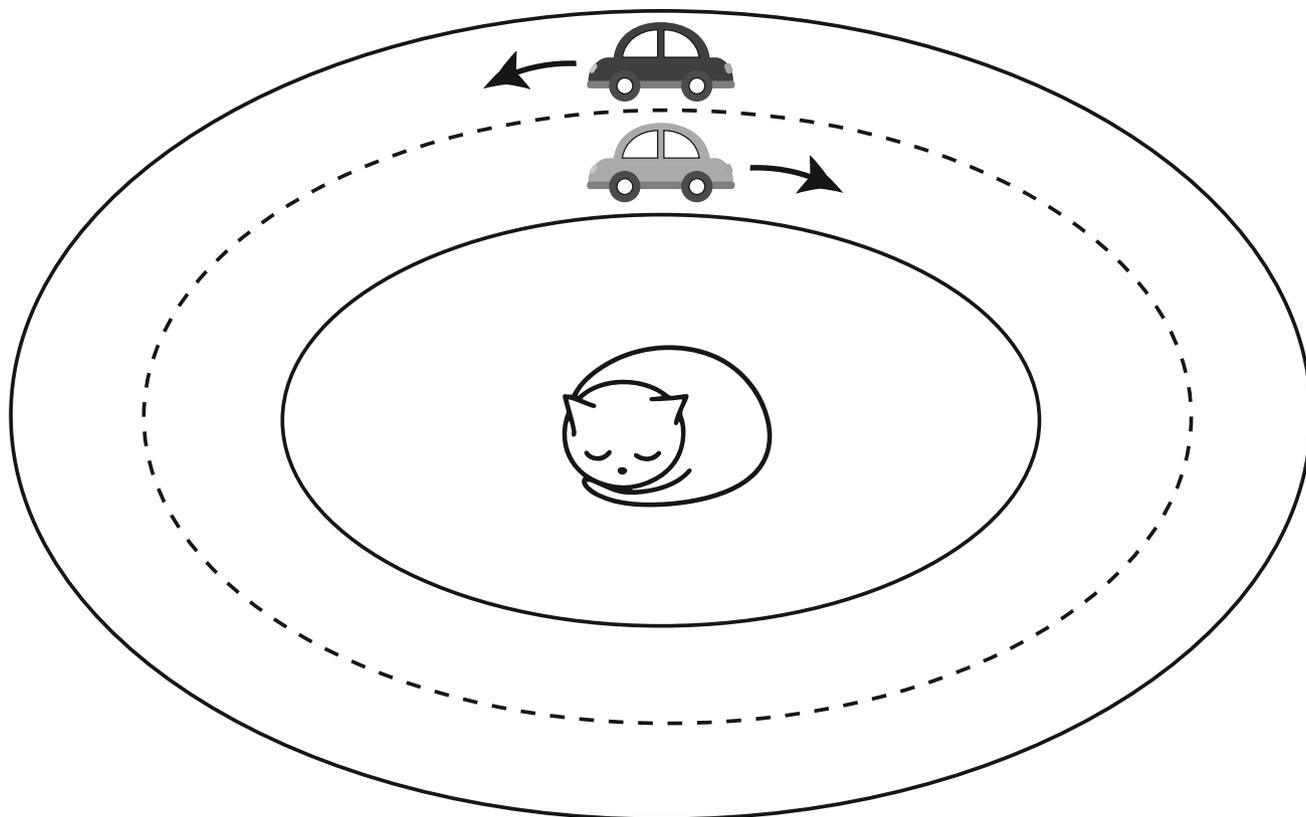
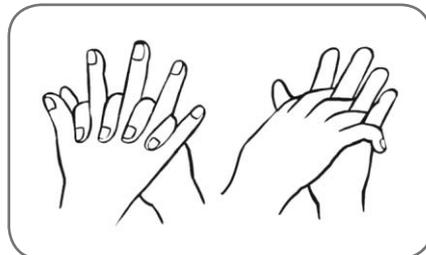
Возьми карандаш в удобную руку. Нарисуй справа такой же цветок, как слева.

# 31

## ЗАНЯТИЕ Межполушарное взаимодействие



Сцепи руки в «замок». Потом выпрями пальцы на одной руке, чтобы получился «ёжик». Поочерёдно выпрямляй и сжимай пальцы то на одной, то на другой руке.



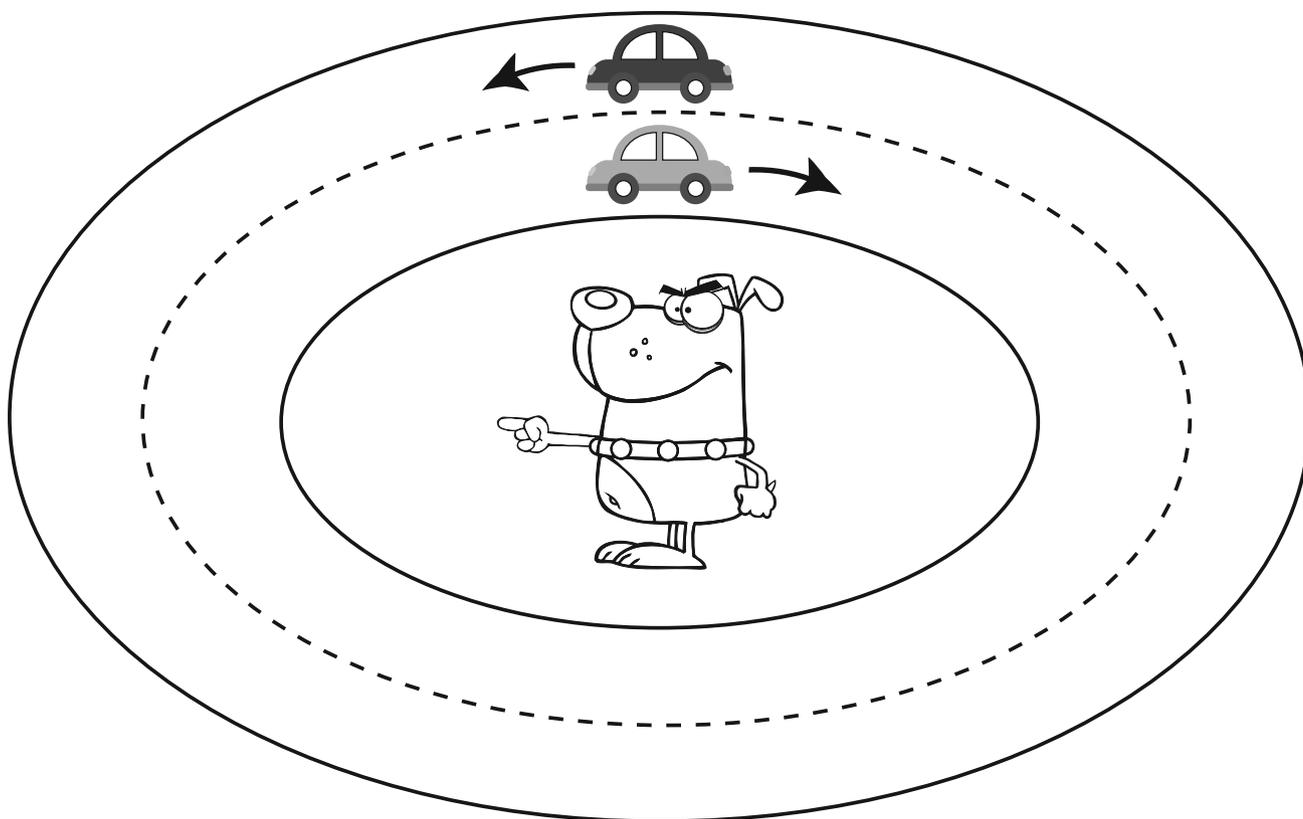
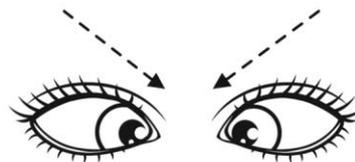
- 1) Поставь указательные пальцы обеих рук на чёрные машинки. Проведи несколько раз по кругу, следуя по стрелке. Сначала медленно, потом быстро, потом снова медленно.
- 2) Поставь указательные пальцы на серые машинки. Проведи несколько раз по кругу, следуя по стрелке. Сначала медленно, потом быстро, потом снова медленно.



\*Ты потренируешься рисовать двумя руками одновременно круги в противоположных направлениях.



Поставь указательный палец на переносицу между бровями и постарайся посмотреть на него двумя глазами.



- 1) Поставь левую руку на серую машинку, а правую на чёрную. Проведи одновременно круги по стрелкам. Поменяй руки: левую поставь на чёрную машину, а правую – на серую.
- 2) Перекрести руки: правую поставь на страницу 66, а левую на страницу 67. Проведи все те же линии, но с перекрещенными руками.
- 3) Сделай всё то же самое карандашами.

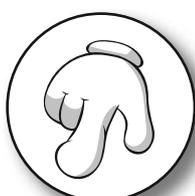
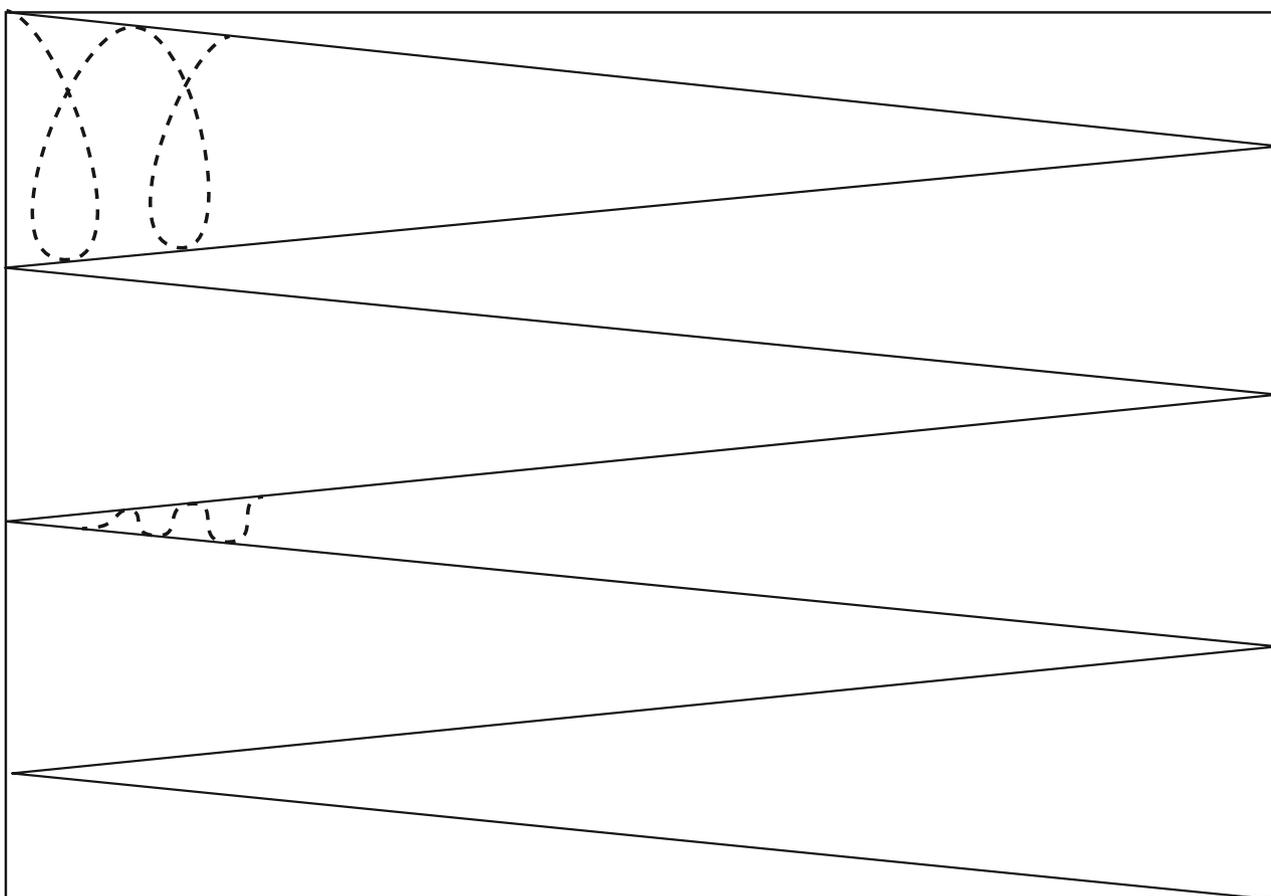
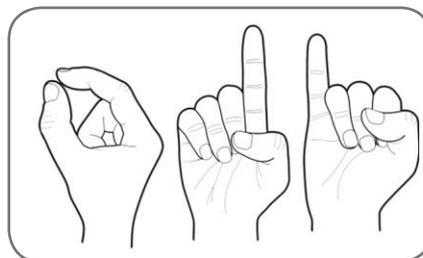
# 32



## ЗАНЯТИЕ Графомоторные навыки



Соедини большой и указательный палец, остальные согни. Выпрями указательный палец, а большой спрячь. Согни указательный, а выпрями только мизинец. Повтори 5 раз одной рукой, потом другой, потом обеими.



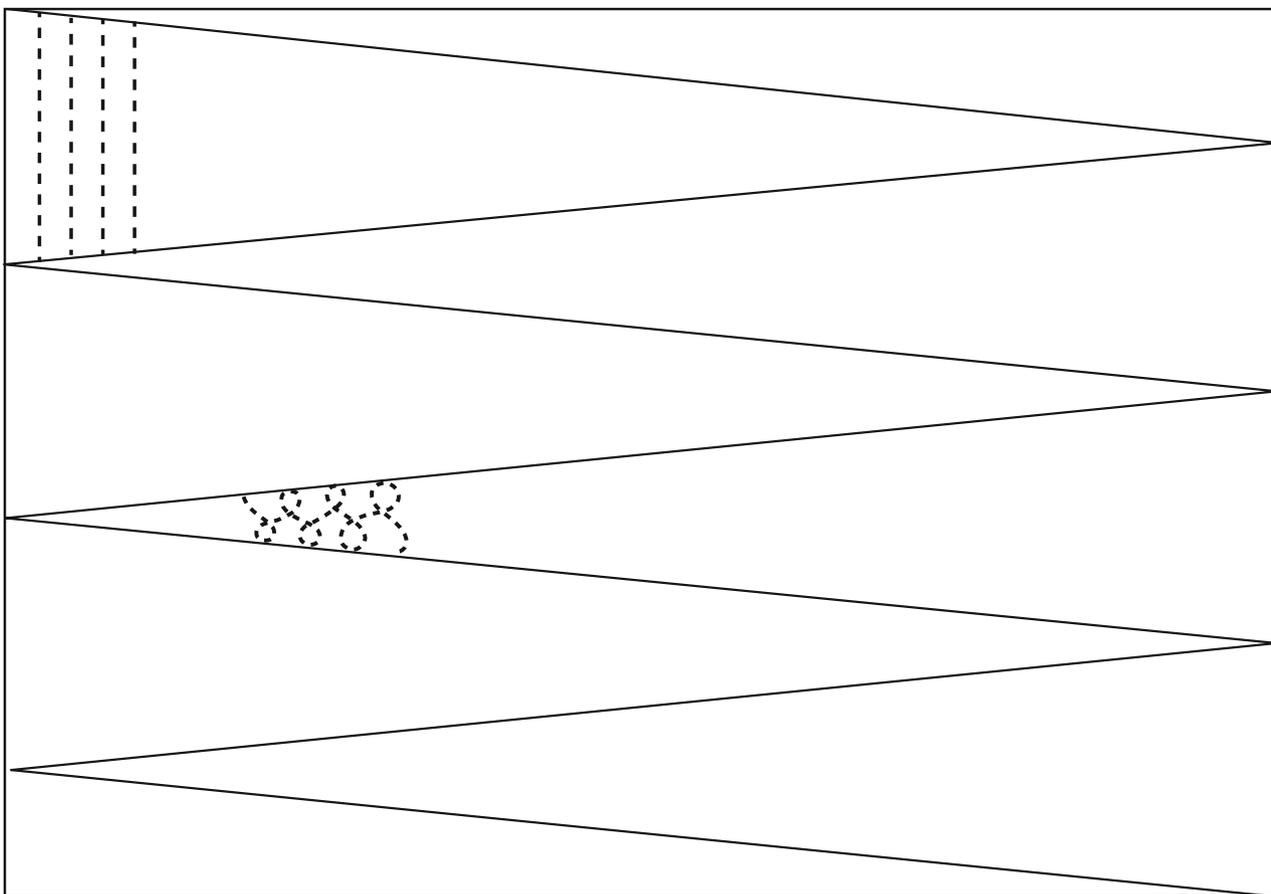
Проведи указательным и средним пальцами удобной руки линии по пунктирам.



- \*Ты научишься регулировать высоту линий.
- \*Потренируешься рисовать, не выходя за границы.

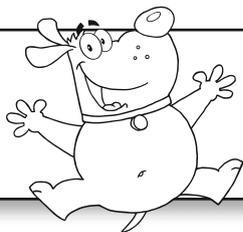


10 раз «нарисуй» глазами плавную дугу: слева, вверх, направо, вверх, налево.



Возьми в удобную руку карандаш и заполни все треугольники штриховкой. Постарайся не выходить за границы. В пустых треугольниках повторяй предыдущую штриховку.

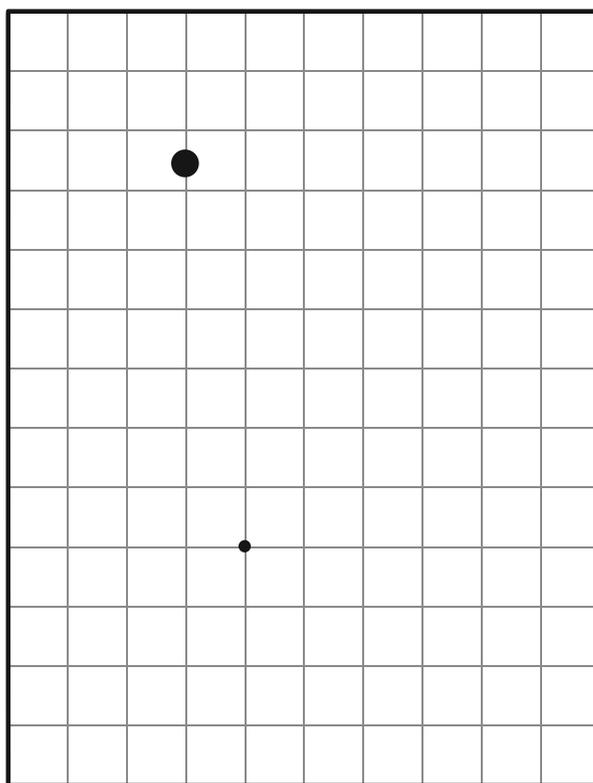
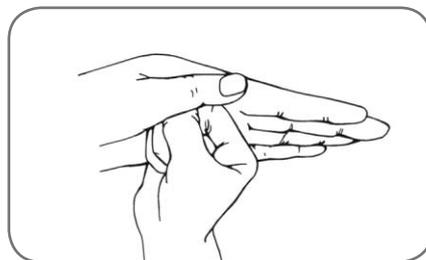
# 33



## ЗАНЯТИЕ Ориентирование



Поставь ладонь и кулак как на картинке. Потом быстро поменяй руки местами и кулак распрями, а ладонь сожми. Сделай 10 раз.



3↓ 1← 8↑ 2← 2↑ 4→ 1↑ 1← 6↓  
5→ 1↑ 1← 6↓ 1← 3↑ 3←



Возьми карандаш в удобную руку. Начиная рисовать от маленькой нижней точки, двигаясь по инструкции вниз. 3 клеточки вниз, 1 влево и так далее. Кто у тебя получился? Раскрась картинку.

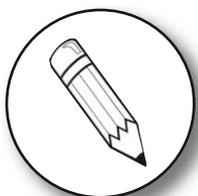
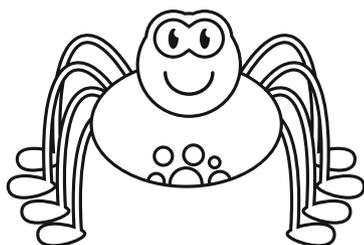
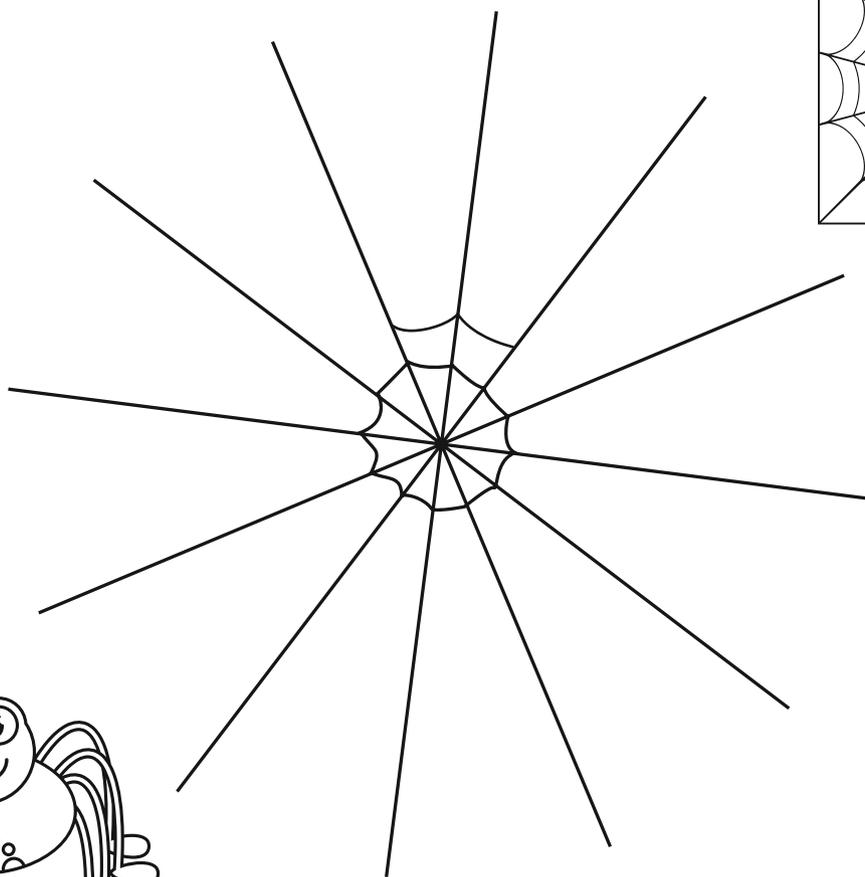
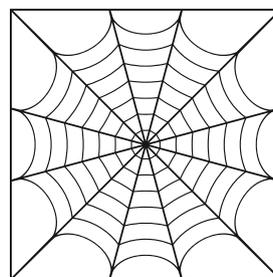
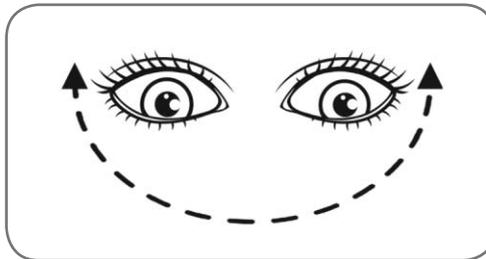


\*Ты научишься рисовать по инструкции и отмерять расстояние «на глаз».

\*Потренируешься ориентироваться по клеточкам и линиям.



10 раз «нарисуй» глазами плавную дугу: слева, вниз, направо, вниз, налево.



Возьми карандаш в удобную руку и нарисуй паутину для паучка как на образце.

**Подсказка.** *Лучше сначала точками отметить места пересечения с основой, а потом эти точки соединить кругами.*

# 34

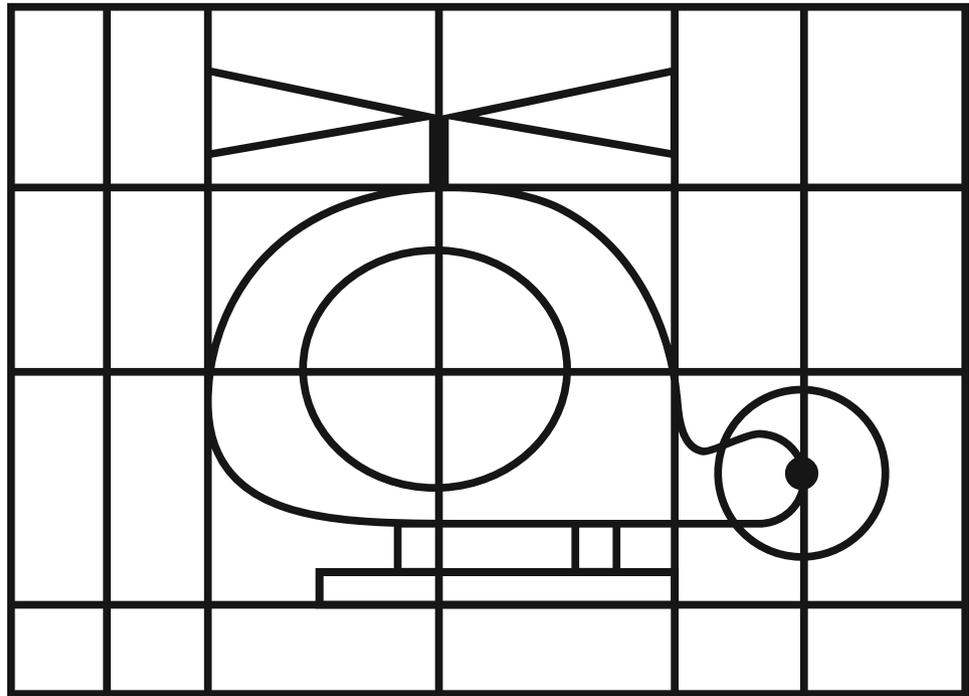
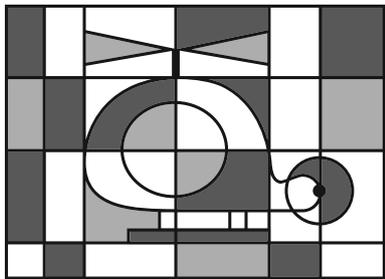
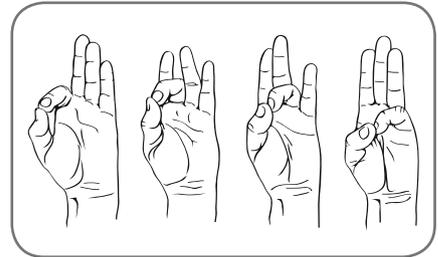


## ЗАНЯТИЕ

### Регуляция напряжения мышц



Соединяй в колечко с большим пальцем остальные пальцы по очереди. Сначала на правой руке, потом на левой, а затем – на обеих сразу.



Возьми карандаш в удобную руку и закрась вертолёт так же, как на образце.



\*Ты научишься управлять силой, с которой давишь на карандаш.  
\*Потренируешься штриховать по образцу.

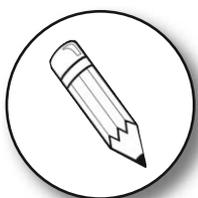
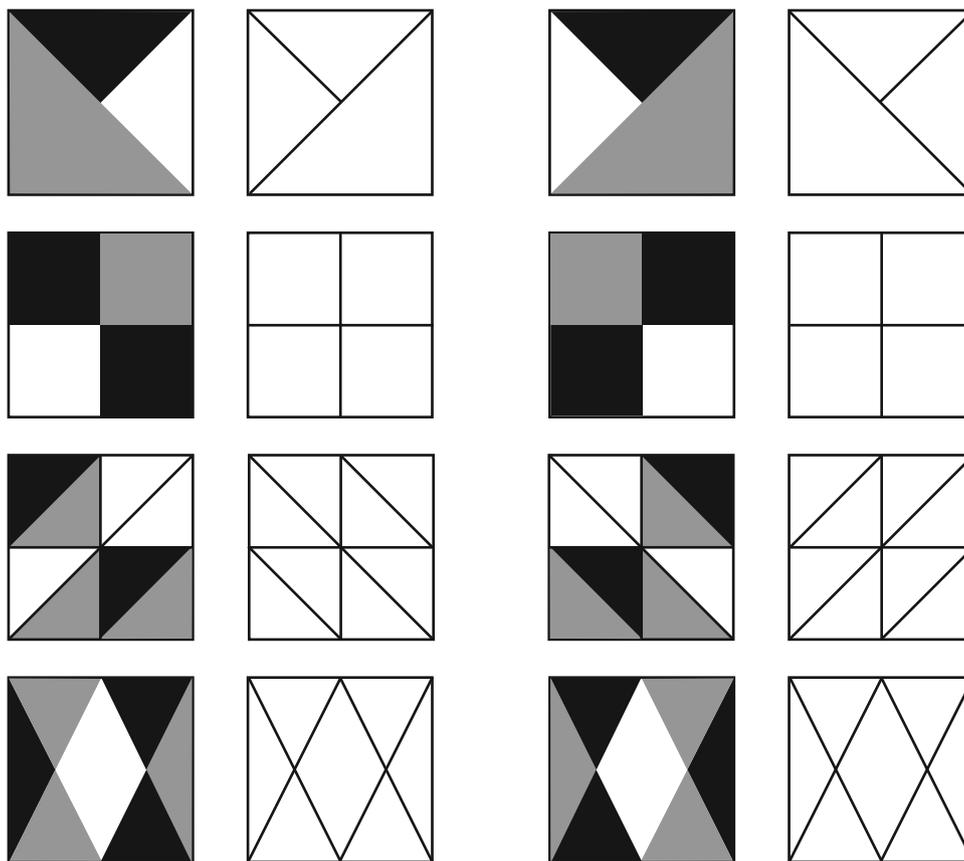


Вращай глазами по кругу. 5 раз  
в одну сторону и 5 раз в другую.



Л

П



Сделай для каждого образца его зеркальное отражение.

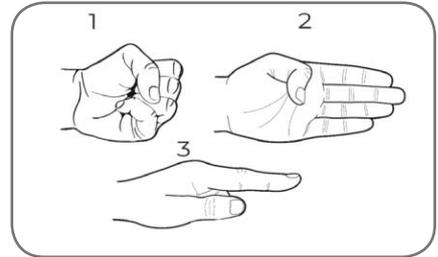
# 35

## ЗАНЯТИЕ

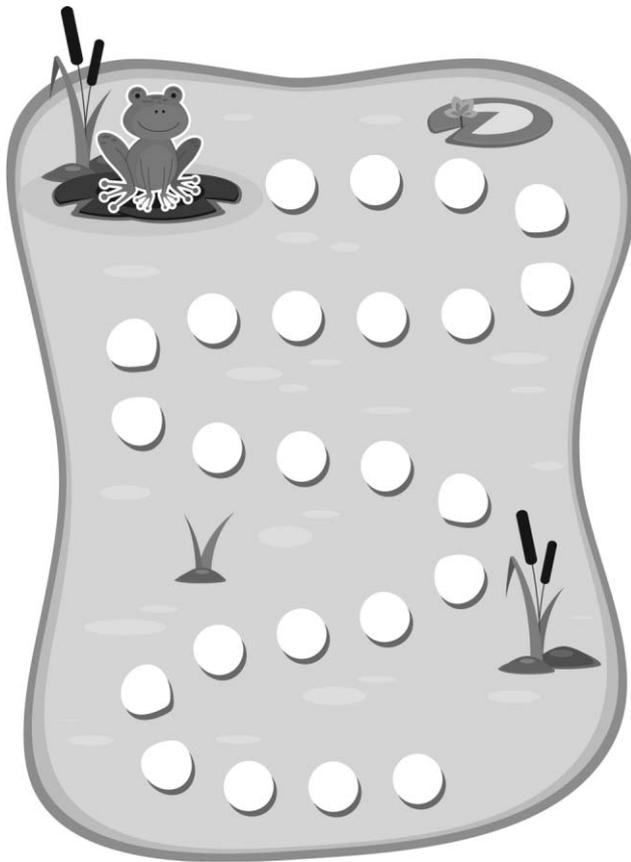
### Зрительно-моторная координация



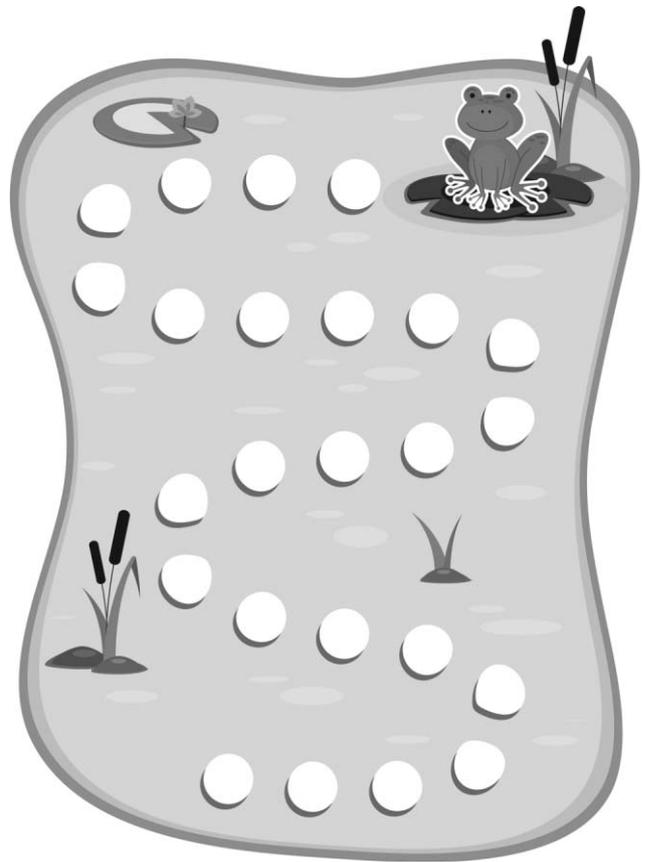
Сожми кулак, потом поставь ладонь ребром, затем поверни руку прямой ладонью вниз. Повтори последовательность несколько раз сначала одной рукой, а потом другой.



Л



П



- 1) «Попрыгай» по камешкам каждым пальцем, сначала правой руки, потом - левой. Двигайся снизу вверх к лягушкам.
- 2) Поставь на нижние камешки по два пальца каждой руки и, перебирая ими, «пробегись» по камешкам. Какая рука быстрее «добежала» до лягушки?

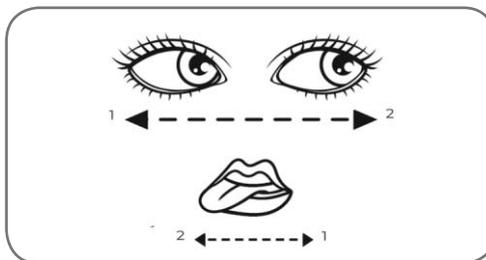


\*Ты потренируешь ловкость пальцев на обеих руках.

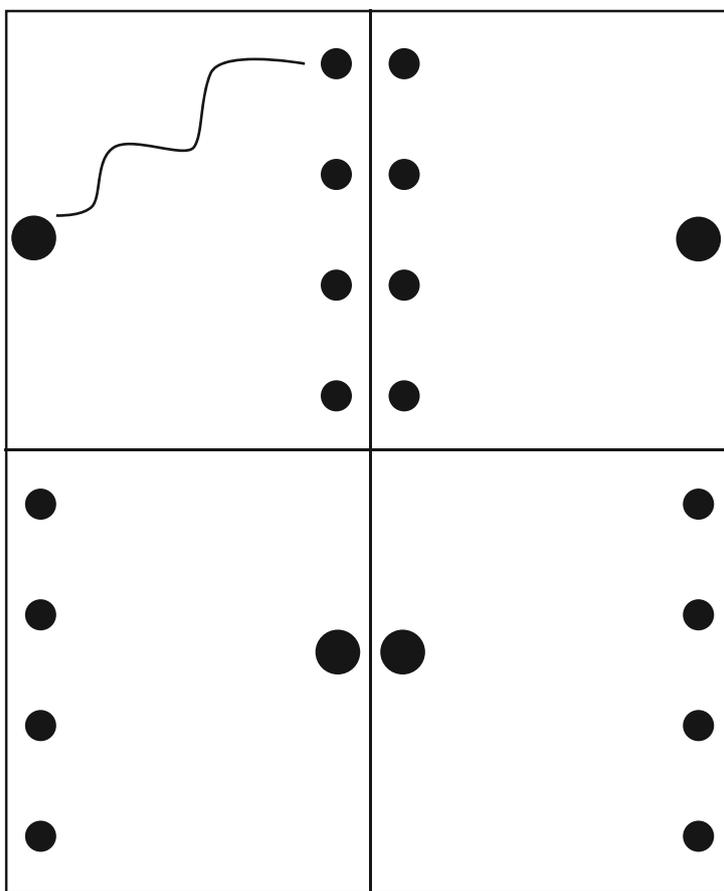
\*Потренируешься двумя руками одновременно проводить линии в разных направлениях.



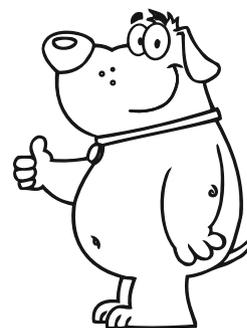
10 раз проведи указательным пальцем вправо-влево и проследи за ним глазами. Высунь язык и двигай им одновременно с глазами, но в противоположную сторону.



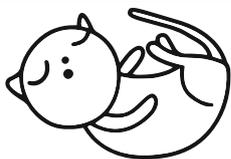
Л



П



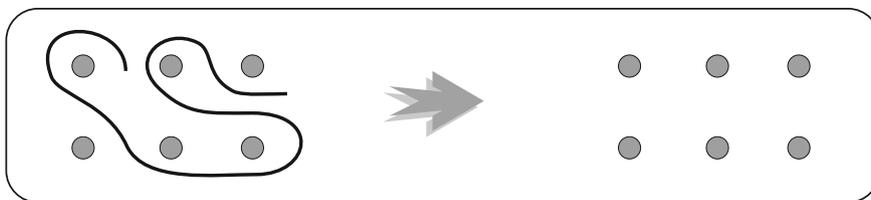
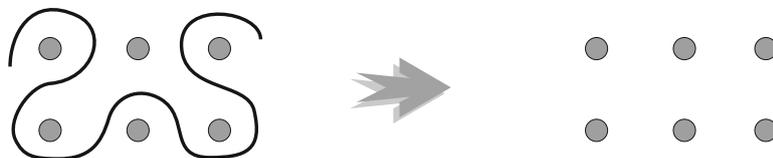
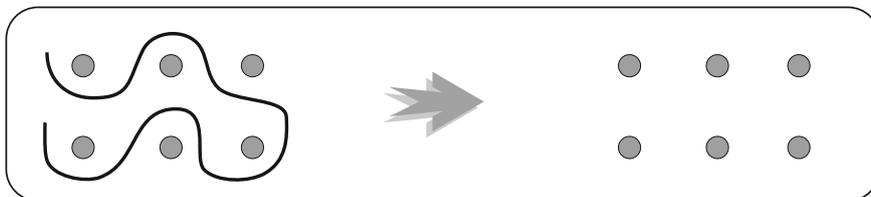
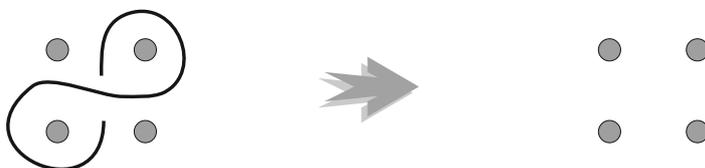
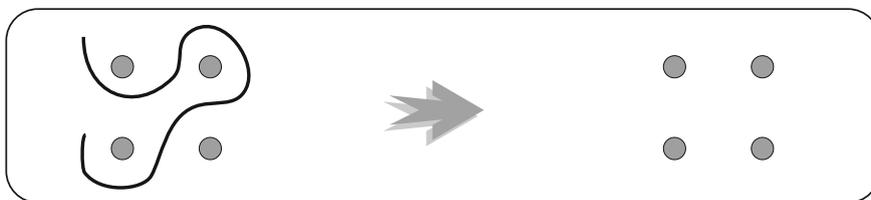
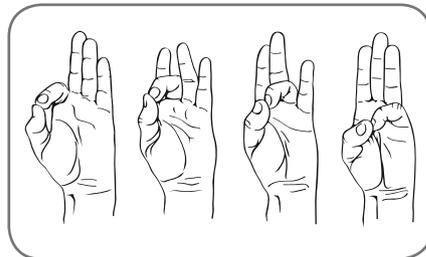
Возьми в каждую руку по карандашу. Перед тобой 4 прямоугольника, в каждом есть большой кружок и много маленьких. Нужно соединить волнистыми линиями большой кружок со всеми маленькими в ячейке. Начинай рисовать линии от большого круга к маленьким одновременно двумя руками.



## ЗАНЯТИЕ Копирование



Соединяй в колечко с большим пальцем остальные пальцы по очереди. Сначала на правой руке, потом на левой, а затем – на обеих сразу.



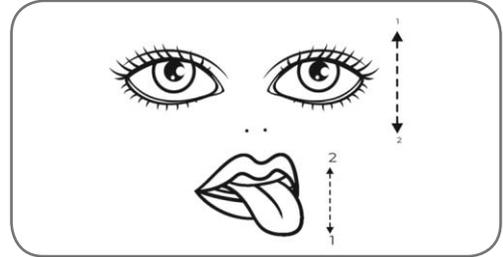
- 1) Проведи указательным пальцем удобной руки по линиям слева.
- 2) Возьми карандаш в удобную руку и проведи такую же линию между точками справа.



\*Ты потренируешься копировать рисунок одной и обеими руками.  
 \*Научишься управлять силой нажима, напрягая одну руку и расслабляя другую.

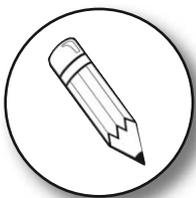
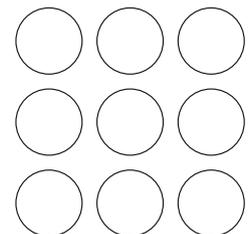
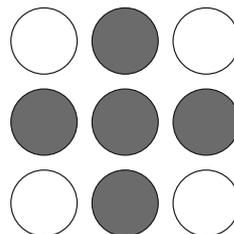
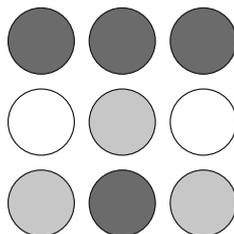
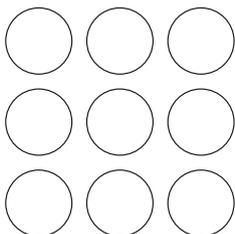
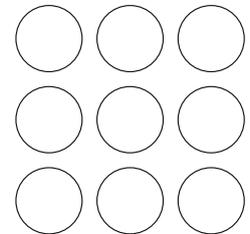
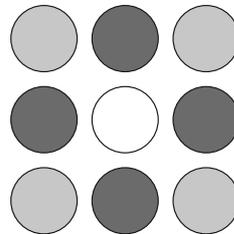
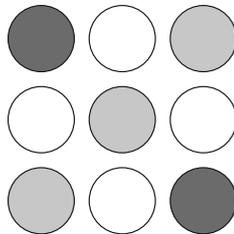
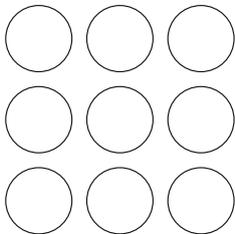
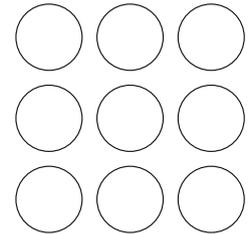
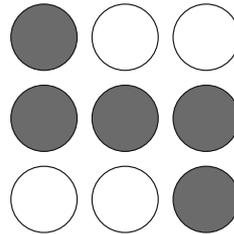
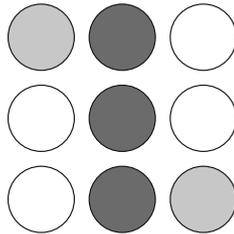
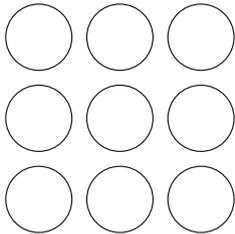


Посмотри на потолок, а потом на пол. Высунь язык и двигай им в противоположную сторону: глаза вверх – язык вниз, глаза вниз – язык вверх. Сделай упражнение 10 раз.



**Л**

**П**



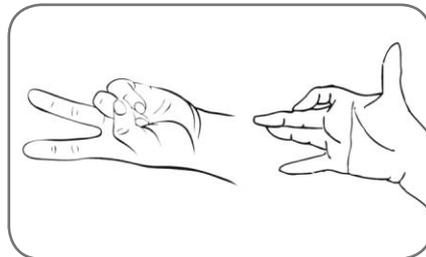
1) Возьми в каждую руку по карандашу и рисуй ими одновременно.  
 2) Для каждой руки есть свой образец. Срисовывай их одновременно. На чёрных кружочках сильно дави на карандаш, а на серых – слабо.

# 37

## ЗАНЯТИЕ Межполушарное взаимодействие

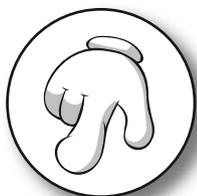
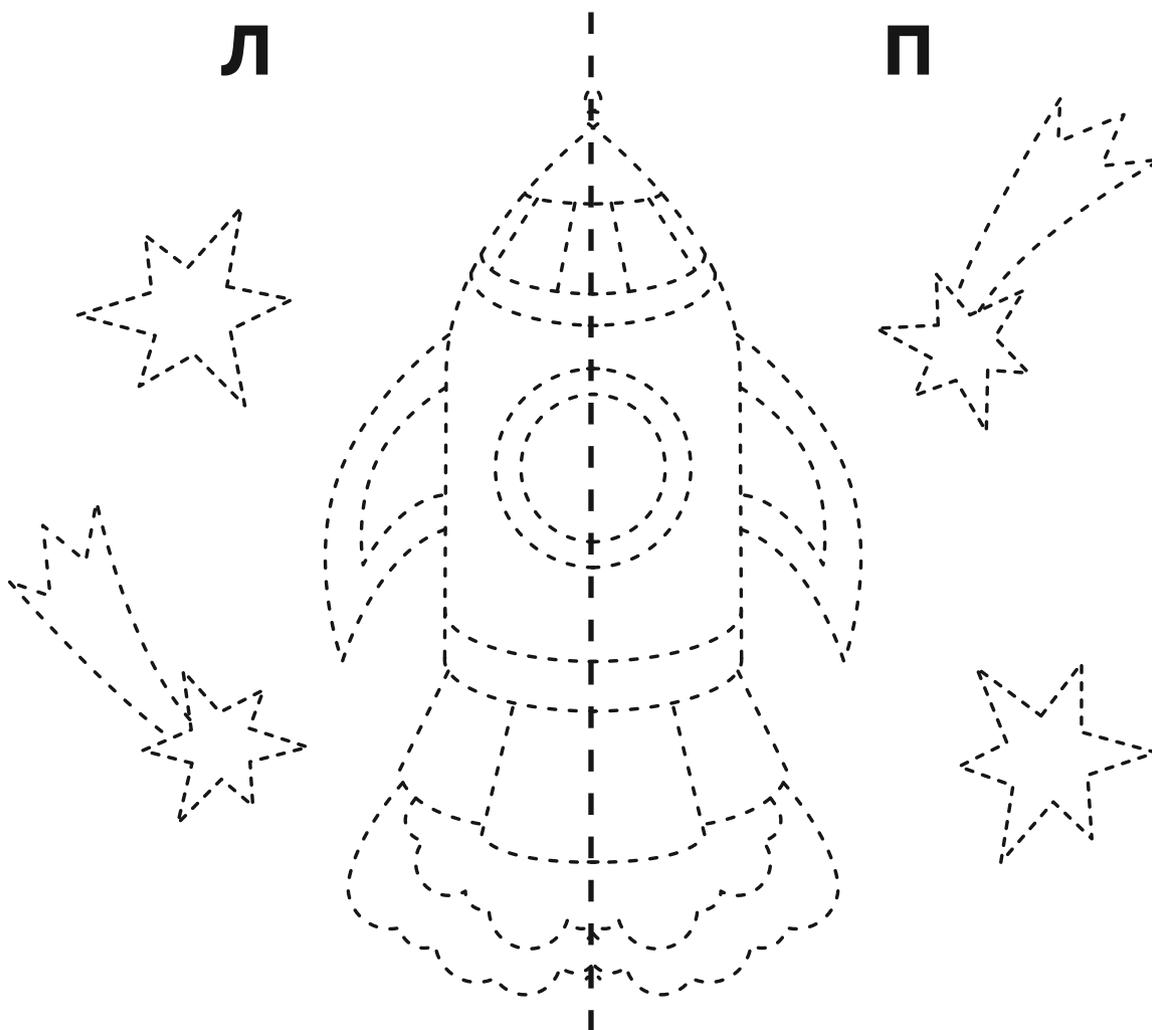


На правой руке покажи «ножницы», а потом «собаку», выпрямив все пальцы, кроме указательного. Быстро меняй положение пальцев с «ножниц» на «собаку» и обратно 5 раз. Сделай то же самое левой рукой.



Л

П



- 1) Возьми в каждую руку по карандашу, поставь их на нос ракеты. Обведи рисунок по пунктирным линиям двумя руками одновременно.
- 2) Раскрась картинку. Можешь использовать любые цвета.

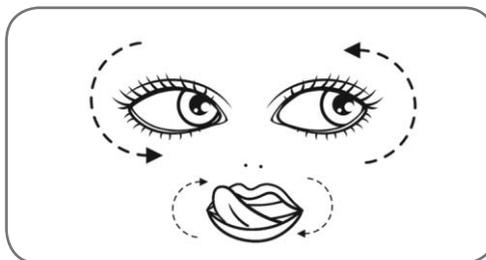


\*Ты научишься двумя руками одновременно проводить линии в разных направлениях.

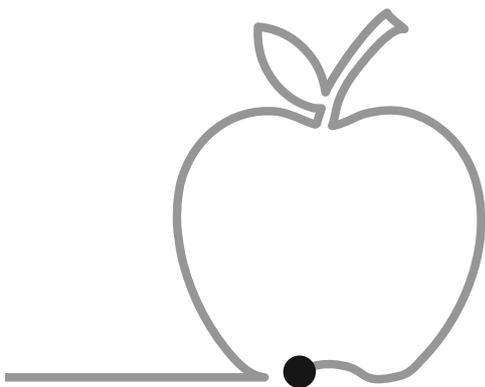
\*Потренируешься менять направление рисования.



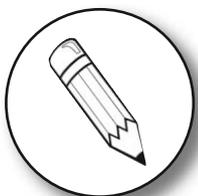
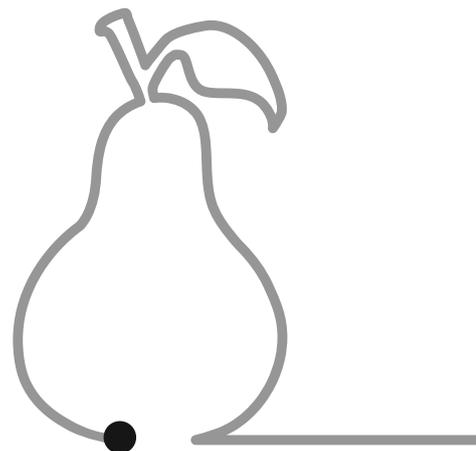
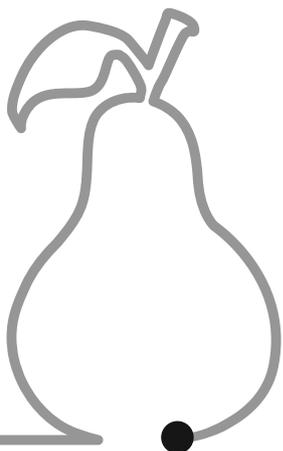
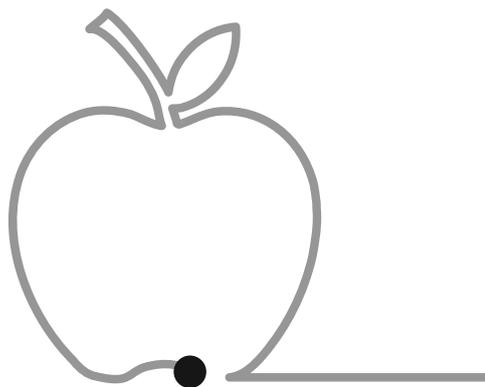
10 раз проведи глазами по кругу. Высунь язык и двигай им по кругу одновременно с глазами, но в противоположную сторону.



Л



П



1) Проведи указательными пальцами обеих рук по линиям яблок и линиям груш.

2) Возьми в обе руки по карандашу и обведи картинки, начиная от точек.

УДК 372.3/.4  
ББК 74.102  
Д53

Серия «Большие прописи»  
Издание развивающего обучения  
Дамыту біліміне арналған баспа  
Для дошкольного возраста  
Для занятий взрослых с детьми (текст читают взрослые)

## НЕЙРОПРОИСИ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА Дмитриева Валентина Геннадьевна

Дизайн обложки Б. Куртиш

Ответственный редактор Е. Новикова  
Технический редактор Е. Кудиярова  
Дизайн и вёрстка Б. Куртиш

Подписано в печать 6.08.2020. Формат 60x84/8  
Бумага типографская. Печать офсетная. Гарнитура PragmaticaC  
Усл. печ. л. 9,3 Тираж 7000. Заказ  
Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в октябре 2020 г.

Общероссийский классификатор продукции ОК–034–2014 (КПЕС 2008),  
58.11.1 — книги, брошюры печатные. Книжная продукция ТР ТС 007/2011

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж.  
Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:  
123112, Российская Федерация, г. Москва, Пресненская набережная,  
дом 6, строение 2. Деловой комплекс «Империя», 14, 15 этажи.  
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU

«АСТ баспасы» ЖШҚ

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.  
Біздің электрондық мекенжаймыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [malysh@ast.ru](mailto:malysh@ast.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан -  
ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды  
қабылдау бойынша өкіл –«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері, офис 1.  
Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2020

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификаттау – қарастырылған



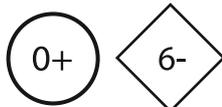
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

<https://vk.com/ast.deti>

<https://www.instagram.com/ast.deti>

<https://www.ok.ru/ast.deti>

<https://www.facebook.com/ast.deti>



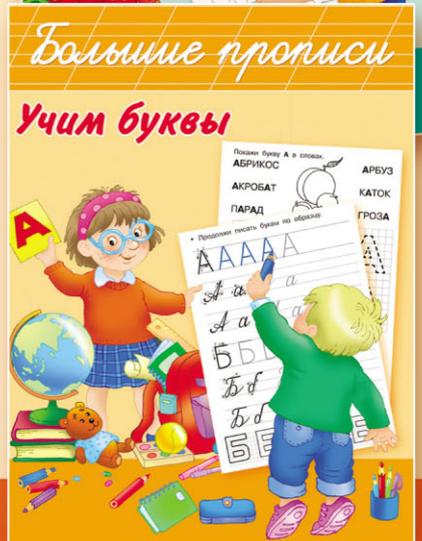
ISBN 978-5-17-122408-0



9 785171 224080

# Большие прописи

В серии выходят книги



Присоединяйтесь к нам!

instagram.com/ast.deti  
vk.com/ast.deti  
facebook.com/ast.deti  
ok.ru/ast.deti

ISBN 978-5-17-122408-0



9 785171 224080

0+

6-