

Зачем дошкольнику нейробук и как с ним работать — разбор нейропсихолога

Зачем дошкольнику нейробук и как с ним работать — разбор нейропсихолога

Если на полке уже лежат раскраски, прописи, «найди 10 отличий» и отдельная тетрадь с нейрогимнастикой — а занятия всё равно не складываются в систему, это нормальная ситуация. Просто стопка пособий не делает занятие целостным. Нейробук как раз про это: один разворот — и ребёнок за 10–15 минут проходит четыре функциональные нагрузки подряд, в логичном порядке. Ниже разбираю, как это устроено с точки зрения нейропсихологии и что конкретно делать родителю или педагогу.

[плейсхолдер обложки: ребёнок за столом с раскрытой тетрадью-нейробуком, над головой — четыре подсвеченных значка: лёгкие, глаз, две руки, карандаш. Салатово-синяя палитра. Без букв алфавита.]

Нейробук — это четыре инструмента на одном развороте.

Что такое нейробук простыми словами

Нейробук — это рабочая тетрадь, которая объединяет на одном развороте четыре вида упражнений: дыхательное, глазодвигательное, межполушарное и графомоторное. То есть там, где раньше нужно было держать рядом четыре разных пособия (отдельно дыхательная гимнастика, отдельно «проследи глазами», отдельно «кулак-ребро-ладонь», отдельно штриховка), теперь достаточно одной тетради. Ребёнок открывает страницу и проходит мини-маршрут: успокоил дыхание, размял глаза, синхронизировал руки, вывел линию.

Пример одного разворота (тема «Космос»): слева — картинка ракеты и инструкция «сделай долгий вдох носом и длинный выдох ртом, будто задуваешь пламя двигателя — 4 раза». Ниже — схема глазодвигательного упражнения: глазами пройти по траектории орбиты, не поворачивая голову. Справа — задание «одновременно двумя руками обведи две планеты по пунктиру в противоположных направлениях». Внизу — графомоторная дорожка: заштриховать хвост кометы косыми линиями в одном направлении.

Важный момент: нейробук — это не «умный учебник, который учит читать», не букварь и не методичка по логопедии. Это тренажёр функциональной готовности: нервной системы, глазодвигательной координации, межполушарных связей и мелкой моторики. Всё то, на чём потом держится навык письма, чтения и просто усидчивости за партой.

Зачем это мозгу: короткая нейропсихологическая база

В отечественной нейропсихологии (школа А. Р. Лурии) принято говорить о трёх функциональных блоках мозга. Первый отвечает за тонус и активацию — если ребёнок «вянет» через пять минут занятия, это про него. Второй блок принимает, обрабатывает и хранит информацию — сюда относится зрительное и пространственное восприятие. Третий блок — лобные доли — отвечает за планирование, удержание инструкции и контроль. Нейробук не случайно устроен в четыре шага: каждая часть разворота работает на свой блок.

Дыхательное упражнение в начале — это про первый блок: оно поднимает тонус, если ребёнок вялый, и наоборот, сбрасывает перевозбуждение, если он «на потолке». Без этого шага остальные задания просто не усваиваются. Глазодвигательные упражнения тренируют базу для чтения — плавные прослеживания, перевод взгляда по строке, конвергенцию. А. В. Семенович в методе замещающего онтогенеза считает этот компонент одним из опорных: если глазодвигательные функции сырые, ребёнок будет «терять строчку» и спотыкаться в тексте.

Межполушарные задания (две руки работают одновременно, но по-разному) развивают мозолистое тело — структуру, которая связывает полушария. Чем лучше налажен этот обмен, тем устойчивее ребёнок в серийных действиях: письмо, пересказ, счёт в уме. Наконец, графомоторная часть — про серийную организацию движения и кинестетический контроль. Т. В. Ахутина в школьной нейропсихологии показывает, что именно слабости серийной организации часто стоят за «грязной тетрадью» и медленным письмом. Нейробук не «лечит» это, но системно даёт короткую нагрузку на все четыре компонента — и в этом его ценность как профилактики.

Кратко: что развивает нейробук

- саморегуляцию через дыхание (тонус);
- глазодвигательный контроль (база для чтения);
- межполушарное взаимодействие (мозолистое тело);
- графомоторику и серийную организацию (база для письма);
- произвольное внимание и удержание инструкции (третий блок).

С какого возраста и сколько по времени

Нейробуки бывают разной сложности — от самых простых обводилок до полноценных заданий для первоклассника. Важно подбирать тетрадь под ребёнка, а не тянуть его к тетради. Ориентиры такие:

3–4 года. Только адаптированные нейробуки с крупными элементами. Дыхательное упражнение — 3–4 раза, глазодвигательное — короткое (следим за крупной картинкой), межполушарное — самое простое «хлоп по коленям — хлопок в ладоши», графомоторика — обводилка широкой линии. Общая длительность — 5–7 минут. Если ребёнок зевает, тянет ногу к себе, крутится — значит, ресурс закончился, останавливаемся.

4–5 лет. Нейробук уже «взрослее»: появляются штриховки, двуручные обводилки, переключения «кулак — ребро — ладонь» по образцу. Длительность — 7–10 минут, один-два разворота за занятие. На этом возрасте нормально, если ребёнок не доводит строчку до конца или путает руки — это не ошибка, это рабочее поле.

5–6 лет. Полноценный нейробук: длинные графомоторные дорожки, зеркальные узоры, более сложные глазодвигательные маршруты. 10–15 минут, можно через день. Часто в этом возрасте подключают задания двумя руками синхронно и асимметрично — ребёнку становится интересно «поймать» свои руки.

6–7 лет и 1-й класс. Нейробук как разминка перед домашкой или прописями. 10–15 минут, лучше ежедневно короткими подходами, чем раз в неделю по часу. Для будущего и нынешнего первоклассника это отличный способ «включить» мозг перед учебной нагрузкой — особенно если ребёнок устаёт к концу учебного дня.

Признаки перегруза (на любом возрасте): ребёнок начинает ёрзать, тереть глаза, зевать, отвечает невпопад, штриховка съезжает. Это не «ленится» и не «издевается», это физиологический сигнал, что первый блок исчерпан. Занятие сворачиваем и возвращаемся к нему завтра.

Как провести занятие: пошаговая инструкция

Сценарий одинаковый для дома и для сада, меняется только обстановка. Главное — не делать нейробук «школой до школы», это короткая весёлая разминка.

1. **Подготовьте стол.** Уберите лишнее: планшет, братика, тарелку с печеньем. На столе — только нейробук и один-два карандаша средней мягкости (ТМ или В). Свет слева для правши, справа для левши.
2. **Скажите, что сейчас будет.** Не «сядь заниматься», а «давай разбудим мозг, тут четыре маленьких задания, минут на десять». Ребёнку легче включаться, когда он знает границы: не час, не полчаса, а десять минут и чёткая структура.

3. **Дыхание — первое.** Сами покажите вдох-выдох по картинке. Если ребёнок «не дышит», а просто открывает рот — это нормально на старте, покажите ладонью у своего живота, как он поднимается на вдохе. 3–5 повторений достаточно.
4. **Глаза — второе.** Попросите проследить глазами за картинкой, не поворачивая голову. Можно придержать макушку ладонью — очень мягко, как напоминание. Если глаза «прыгают» или ребёнок сразу устал — сократите маршрут вдвое, это нормальная стартовая точка.
5. **Руки — третье.** Межполушарное задание сначала сделайте сами, потом вместе, потом ребёнок один. Если не получается двумя руками одновременно — разрешите делать по одной, это всё равно работает, только медленнее.
6. **Линия — четвёртое.** Графомоторная часть в самом конце, когда мозг уже «разогрет». Не просите идеальной штриховки. Просьба звучит как «веди линию ровно, старайся не отрывать карандаш» — а не «давай как в прописи».
7. **Закройте тетрадь вместе.** Маленький ритуал конца важен не меньше начала. «Всё, мозг проснулся, идём играть/завтракать». Это снимает ощущение «бесконечного занятия» и формирует привычку.

[плейсхолдер: инфографика «4 шага нейробука» — дыхание, глаза, руки, линия. Иконки в ряд, подписи снизу. Без букв.]

Одно занятие — четыре блока подряд, по 2–3 минуты каждый.

Частые ошибки, которые легко не заметить

Эти пункты — не про «плохих родителей». Они про автоматизмы, которые включаются у всех нас, когда мы устали или когда ребёнок «тормозит». Просто проверьте себя по списку — поправимся все.

- **Делаем за ребёнка.** Самая распространённая история: ребёнок ведёт линию криво, рука взрослого «чуть-чуть помогает». Для нейробука это критично — теряется весь смысл серийной организации. Лучше кривая линия, сделанная им самим, чем идеальная, сделанная вашей рукой на его руке. Если не получается совсем — упростите задание, а не перехватывайте карандаш.
- **Торопим.** «Ну давай быстрее, ещё три странички». Нейробук не про объём, а про качество включения. Один разворот, сделанный медленно и осознанно, даёт больше, чем пять развёрнутых на скорость.
- **Превращаем в экзамен.** «Нет, ты не так дышишь», «Смотри внимательно, я же показывала». Ребёнок начинает бояться ошибки и отключается ещё на втором задании. Нейробук — это тренажёр, а на тренажёре нормально падать.
- **Длиим занятие до результата.** «Пока не доделаешь — не пойдёшь играть». После 15 минут мозг дошкольника истощается, и вы уже работаете не с нейробуком, а с сопротивлением. Лучше короче и регулярнее.
- **Пропускаем дыхание.** Самый частый скип — «да зачем это дыхание, он и так спокойный». Даже на спокойном ребёнке дыхательная разминка переключает режим с бытового на учебный. Это как разогрев у спортсмена — без него мышца рвётся.

Когда нейробук особенно показан

Сразу оговорюсь: нейробук — это развивающий материал, а не коррекционный инструмент и не диагностика. Но есть ситуации, когда системные короткие занятия особенно выручают семью.

- **Подготовка к школе.** Самый универсальный случай: ребёнок 5–7 лет, скоро первый класс, нужно мягко «раскачать» базовые функции — внимание, руку, переключения. Нейробук за 10 минут в день делает это без натаскивания.

- **Ребёнок с ФФН или ОНР (по заключению логопеда).** Речевые нарушения часто идут в паре со слабой моторикой и трудностями серийной организации. Нейробук работает в связке с занятиями логопеда, а не вместо них — это важно.
- **Диагноз СДВГ от невролога.** Регулярная короткая нагрузка на произвольное внимание и саморегуляцию помогает ребёнку тренироваться в «проживании» коротких структурированных отрезков. Здесь особенно важны маленькая длительность и чёткие рамки.
- **Левшество и амбидекстрия.** Нейробук не «переучивает» и не «выправляет» — он даёт корректную нагрузку на обе руки, что таким детям как раз полезно.
- **Ребёнок быстро устаёт от любых занятий.** Слабый первый блок по Лурии — это не про лень. Дыхательные и глазодвигательные микроупражнения в начале разворота реально помогают удержать тонус на оставшиеся 10 минут.

И главное: если вы замечаете у ребёнка стойкие сложности — зеркальное письмо после 7 лет, невозможность удержать инструкцию из двух шагов, резкая утомляемость, — это повод сходить к очному нейропсихологу или неврологу. Онлайн-статья не ставит диагнозов и не заменяет специалиста. Нейробук хорош как ежедневная гимнастика, но гимнастика не лечит — она поддерживает и развивает.

Примеры нейробуков из нашего каталога

Ниже — подборка готовых нейробуков по разным темам. Выбирайте по интересу ребёнка: тема работает как крючок, который помогает высидеть все четыре блока. Если ребёнок влюблён в космос — начинайте с космоса, если в животных — с них.

[карусель: 3–5 карточек материалов с тегом «нейробук» — обложка, название, цена, кнопка «Подробнее»]

[Смотреть все нейробуки в каталоге →](#)

Читайте также

- [Нейрогимнастика для детей: зарядка для мозга за 5 минут](#) — телесные упражнения, которые хорошо сочетаются с нейробуком.
- [Нейропрописи: зачем писать двумя руками одновременно](#) — отдельный вид материалов, если нужна прицельная работа с межполушарным взаимодействием.
- [Подготовка к школе: что действительно важно к 7 годам](#) — системный взгляд, куда встраивается нейробук.
- [Межполушарное взаимодействие у дошкольников: мифы и факты](#) — разбор без магии и «правого-левополушарных детей».
- [Кинезиология для детей: что работает, а что маркетинг](#) — критический взгляд на Brain Gym и похожие методики.

Материал подготовлен методистом и нейропсихологом проекта «Играй-развивайся». Это статья о профилактике и развитии, а не медицинская рекомендация. При стойких трудностях у ребёнка обратитесь к очному нейропсихологу, логопеду или неврологу.



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru