

Нейроигры для дошкольников: как играть и развивать мозг одновременно

Нейроигры для дошкольников: как играть и развивать мозг одновременно

«Он умный, но не может сосредоточиться», «знает буквы, а инструкцию теряет на втором шаге», «вроде всё понимает, но на занятии будто выключается». Такие наблюдения почти всегда не про интеллект. Это про функции, которые отвечают за то, как ребёнок этот интеллект применяет: внимание, торможение, переключение, рабочая память. Их можно тренировать как мышцу. И делается это не «упражнениями», а играми — в игре дошкольник включается сам. Ниже разбираю, что такое нейроигры и как с ними работать, чтобы польза была, а давления — нет.

[плейсхолдер обложки: ребёнок и взрослый за столом, на котором разложены карточки с цветными фигурами и силуэтами; над столом мягкий свет. Салатово-синяя палитра. Без букв алфавита.]

Нейроигра — это игра, которая адресно тренирует конкретную функцию мозга.

Что такое нейроигры простыми словами

Нейроигра — это игра, построенная на нейропсихологических принципах. За внешней простотой («найди лишнее», «продолжи ряд», «стоп-сигнал») спрятана адресная тренировка конкретной функции мозга: произвольного внимания, переключения с одной задачи на другую, удержания правила, торможения импульса, кратковременной памяти или зрительно-пространственного анализа. Это не «общеразвивающая игра вообще», а точечный тренажёр под понятную задачу.

Формат в 95% случаев карточно-листовой: набор карточек, лист с заданием, иногда поле с фишками. Ребёнок видит несложную задачку — «покажи, где чего не хватает», «повтори за мной последовательность», «когда я хлопну два раза — замри», «раскрась фигуры по правилу». Суть — не в том, чтобы ребёнок справился «правильно», а в том, чтобы в процессе включилась нужная функция мозга и некоторое время поработала.

Нейроигры не заменяют подвижные игры, сюжетно-ролевые, настольные. Они занимают отдельную нишу — короткое структурированное занятие на 5–15 минут, в котором у взрослого есть понятная цель: сегодня тренируем переключение, завтра — торможение. Тем и ценны: любую «слабость» можно тихо подтягивать, не называя ребёнка «невнимательным» и не водя его по кабинетам.

Чем нейроигра отличается от обычной детской игры

Обычная детская игра развивает много всего сразу: пазл тренирует и внимание, и зрительно-пространственный анализ, и моторику, и усидчивость. Это здорово и нужно. Но если у ребёнка «западает» конкретная функция — например, он не умеет тормозить импульс, — то пазл поможет в этом слабо: пазл не заставляет тормозить.

Нейроигра устроена по-другому: она заточена под одну функцию. «Стоп-сигнал» (ребёнок двигается, пока звучит музыка, и замирает, когда она прекращается) — это прямой тренажёр торможения: никакая другая функция в нём практически не задействована. «Два в одном» (раскрась красным только треугольники, а синим — только круги) — прицельное переключение внимания. «Продолжи ряд» по узору — чистый зрительный анализ и кратковременная память.

Это не значит, что нейроигра «лучше» обычной игры. Это значит, что у неё другая роль. Если обычные игры — обед, то нейроигры — витамины: маленькая дозированная добавка под конкретный запрос.

Пять групп нейроигр — кратко о каждой

В практике детского нейропсихолога обычно выделяют пять групп нейроигр по функции, которую они тренируют. В одной игре работают несколько функций сразу, но одна из них всегда ведущая.

1. На произвольность и торможение. Ребёнку задаётся правило, которое противоречит его импульсу: «двигайся, пока звучит музыка, — замри на тишине», «когда я говорю «день» — руки вверх, «ночь» — голову на стол». Суть — тренировать тормозные процессы в лобных долях. Именно на них потом держится способность сидеть на уроке 40 минут и не вскакивать за каждой мыслью.

2. На переключение. Игры, где нужно быстро менять программу действий: «раскрась круги красным, треугольники синим», «один хлопок — подпрыгни, два — присядь», «в этом ряду прибавляй, в этом — отнимай». Переключение — слабое место импульсивных детей: они «залипают» на первой программе и продолжают её, когда условие уже изменилось.

3. На внимание: концентрация и распределение. Классические «найди отличия», «зачеркни все домики», «найди пары» — работают на концентрацию. Более сложный вариант — распределение внимания: «веди пальчиком и одновременно считай», «ищи предметы двух цветов сразу».

4. На кратковременную и рабочую память. «Запомни последовательность и повтори», «посмотри на картинку, закрой глаза — что изменилось?». Это тренировка рабочего окна, в котором ребёнок удерживает инструкцию учителя, пока её выполняет.

5. На зрительно-пространственный анализ. «Собери такой же узор», «продолжи ряд», «нарисуй зеркально», «найди фрагмент». Тренируют задние отделы коры, отвечающие за обработку зрительной и пространственной информации. С этой функцией связано будущее умение видеть структуру буквы и ориентироваться в тетради.

Кратко: какие функции мозга развивают нейроигры

- торможение импульса и произвольный контроль (лобные доли);
- переключение внимания между программами;
- концентрацию и распределение внимания;
- кратковременную и рабочую память;
- зрительно-пространственный анализ и синтез.

Зачем это мозгу: короткая нейропсихологическая база

В отечественной нейропсихологии (школа А. Р. Лурии) принято говорить о трёх функциональных блоках мозга. Первый — блок регуляции тонуса: отвечает за то, хватает ли у ребёнка сил на занятие. Второй — блок приёма и переработки информации: зрительное, слуховое, пространственное восприятие. Третий — блок программирования и контроля, лобные доли: удержание инструкции, планирование, торможение импульсов.

Нейроигры работают в первую очередь на второй и третий блоки. Игры на внимание, память и зрительный анализ — это тренировка второго блока. Игры на торможение, переключение и удержание правила — прицельно третий блок. А. В. Семенович в методе замещающего онтогенеза подчёркивает: именно произвольная регуляция формируется позже всего, до 7 лет продолжает активно созревать и нуждается в постоянной мягкой тренировке. Не «занятиях для мозга» с утра до вечера, а коротких регулярных включений. Нейроигра на 10 минут в день — хороший режим.

Т. В. Ахутина в школьной нейропсихологии показывает: у каждого ребёнка есть свои сильные и слабые звенья, и именно за слабое звено цепляется школьная неуспеваемость. Один не удерживает инструкцию из трёх шагов, другой — импульсивный и вылетает с правила, третий «не видит» строчки. Нейроигры позволяют адресно подтянуть слабое звено, не перегружая остальные.

С какого возраста и сколько играть

Нейроигры — жанр с огромным возрастным диапазоном. Одни и те же принципы тренируются с 3 лет и до первого класса, просто в разной сложности.

3–4 года. Самые простые игры: «день-ночь», «зеркало» (ребёнок повторяет за взрослым простые позы), «что изменилось» с 2–3 предметами. Один короткий сюжет — 3–5 минут, не больше. Главное — не «результат», а то, что ребёнок попробовал удержать правило и хоть частично с ним справился.

4–5 лет. Подключаются классические карточные нейроигры: «найди отличия» (5–7 штук), «продолжи ряд» по простому узору, «стоп-сигнал» с одной командой. 5–10 минут, одна-две игры за подход.

5–6 лет. Полноценные нейроигры: «два в одном» на переключение, цепочки из 5–6 элементов на память, «найди 10 отличий», лабиринты с правилами. 10–15 минут. Можно вводить «наборы» из 2–3 игр подряд — это тренирует удержание режима занятия, что прямо пригодится в школе.

6–7 лет и 1 класс. Нейроигра как разминка перед домашкой: 10–15 минут, можно ежедневно. В этом возрасте особенно ценны игры на переключение и рабочую память — они прямо переключаются в учёбу.

Признаки перегруза: ребёнок отвечает невпопад, правило «уплывает», он смеётся без повода или, наоборот, замыкается. Это физиологический сигнал третьего блока «ресурс кончился». Сворачиваем игру, не доигрывая «до победного» — иначе в следующий раз ребёнок будет сопротивляться самому формату.

Как провести одну нейроигру: инструкция на примере

Разберу на игре «Два в одном» — классической нейроигре на переключение, подходит с 5 лет. Идея: на листе нарисованы разные геометрические фигуры (круги, треугольники, квадраты) вперемешку. Правило: все круги раскрасить красным, все треугольники — синим, квадраты — не трогать.

- 1. Подготовьте стол.** Лист, два карандаша нужных цветов, ничего лишнего. Планшет и игрушки убираем — для нейроигры это критично, отвлечения снимают ровно тот ресурс, который мы тренируем.
- 2. Объясните правило один раз и коротко.** «Смотри: круги — красным, треугольники — синим, квадраты не трогаем». Дайте ребёнку повторить правило своими словами. Если не смог — перескажите ещё раз. Игра не начинается, пока правило не удержано.
- 3. Покажите первую фигуру сами.** Молча ткните пальцем в круг и возьмите красный карандаш. Это модель: ребёнку важно увидеть, как взрослый сам выполняет правило.
- 4. Запустите ребёнка.** Не торопите. Если он взял красный и потянулся к треугольнику — молча придержите руку. Не словами («стоп, не тот цвет»), а жестом. Это экономит тревогу.
- 5. Следите за моментом переключения.** Самое интересное — когда ребёнок только что раскрасил круг красным и теперь нужно переключиться на треугольник синим. У импульсных детей в этой точке часто «залипает» красный — рука по инерции идёт к следующему кругу. Это и есть рабочее поле игры.
- 6. Не требуйте идеального результата.** Если пара фигур закрасилась «не по правилу» — это не провал. Игра работает даже при 70% правильных ответов: мозг всё равно тренировался переключаться. Закрасьте оставшееся вместе, без замечаний.
- 7. Закройте игру ритуалом.** «Всё, задачу решили, красиво получилось». Короткая позитивная точка — она важнее разбора ошибок.

Как усложнять. На следующий раз — три правила вместо двух: круги красным, треугольники синим, квадраты зелёным. Дальше — «круги с улыбкой — красным, без улыбки — зелёным» (правило внутри правила). Каждое усложнение небольшое, чтобы ребёнок успевал нащупать новый уровень.

Частые ошибки родителей

Эти пункты — не про «плохих родителей», а про автоматизмы, которые включаются у всех, когда хочется «побыстрее пройти задание».

- **Играем на секундомер.** «Давай за минуту успеешь?» Секундомер включает стрессовый режим, при котором ровно те функции, которые мы тренируем (внимание, торможение), работают хуже всего. Нейроигра любит спокойный темп. Секундомер — только после того, как правило уже освоено.
- **Не хвалим.** «Ну правильно, так и должно быть». После удачного прохождения дошкольнику нужна точка: «получилось». Без этой точки мозг не закрепляет, что задача решена — и в следующий раз включается хуже.
- **Сравниваем с другими детьми.** «А Катя в три года это легко делала». Любое сравнение разворачивает ребёнка в защиту. Он перестаёт играть и начинает «защищать себя от оценки».
- **Играем, когда ребёнок устал.** После садика в 19:00 нейроигра почти не работает: первый блок истощён, произвольная регуляция на нуле. Лучше утром или в первой половине дня.
- **Превращаем в занятие «на час».** Нейроигра работает дозой. 10 минут в день пять раз в неделю дадут больше, чем часовой марафон раз в неделю.
- **Объясняем правило длинно.** «Значит так, смотри, это круг, вот он, а это треугольник...» — ребёнок потерялся ещё в начале. Правило — одна короткая фраза.

Когда нейроигры особенно показаны

Сразу оговорюсь: нейроигра — это развивающий материал, а не коррекционный инструмент и не диагностика. Но есть ситуации, когда регулярные короткие нейроигры заметно помогают ребёнку и семье.

- **Диагноз СДВГ от невролога.** Это главный адресат нейроигр. Ребёнку с импульсивностью критически важна регулярная тренировка торможения и переключения — не ради «перевоспитания», а ради того, чтобы мозг успевал тормозить чаще. 10 минут в день на «стоп-сигнал», «день-ночь», «два в одном» работают лучше любых нотаций.
- **Подготовка к школе.** 5–7 лет, впереди первый класс. Нейроигры прицельно тренируют именно те функции, которые нужны за партой: удержать инструкцию, не вылететь с правила, переключиться между заданиями. Без натаскивания на буквы и счёт.
- **ФФН или ОНР (по заключению логопеда).** Речевые трудности часто идут в паре со слабым произвольным вниманием и рабочей памятью. Нейроигры поддерживают базу, на которой строится речь, параллельно с работой у логопеда.
- **Ребёнок «отвлекается».** Не удерживает внимание даже на интересной задаче, теряет инструкцию из двух шагов. Начинаем с коротких игр на память и концентрацию, 5 минут, постепенно увеличивая.
- **Ребёнок «импульсивный».** Вскликает, перебивает, не дослушивает правила. Игры на торможение — адресный инструмент. Играть часто и короткими сессиями, результат появится через недели, не дни.

И главное: если вы замечаете стойкие сложности — ребёнок после 6 лет не удерживает инструкцию из двух шагов, не может досидеть 10 минут даже на любимом занятии, резко реагирует на смену задачи, — это повод сходить к очному нейропсихологу или неврологу. Онлайн-статья не ставит диагнозов и не заменяет специалиста. Нейроигра хороша как ежедневная гимнастика, но гимнастика не лечит — она поддерживает и развивает.

Примеры нейроигр из нашего каталога

Ниже — подборка готовых нейроигр. Выбирайте не «по красоте картинки», а по функции, которую хотите подтянуть: отдельно на внимание, отдельно на переключение, отдельно на память. В описании каждого материала указано, что он тренирует, — это упрощает выбор.

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

Смотреть все нейроигры в каталоге →

Читайте также

- [Нейробук для дошкольника: четыре инструмента на одном развороте](#) — комплексный формат, куда нейроигры встраиваются как один из блоков.
- [Нейродорожки: тренажёр для пальчиков, который готовит к письму](#) — параллельная линейка, про руку, а не про внимание.
- [Нейрогимнастика для детей: зарядка для мозга за 5 минут](#) — телесные упражнения в пару к нейроиграм.
- [Подготовка к школе: что действительно важно к 7 годам](#) — общая картина, куда встраиваются нейроигры.
- [СДВГ у дошкольника: что делать родителю без паники](#) — спокойный разбор без диагнозов и мифов.

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