

Нейропрописи для дошкольников: зачем писать двумя руками и как это развивает мозг

Нейропрописи для дошкольников: зачем писать двумя руками и как это развивает мозг — разбор нейропсихолога

Когда ребёнок садится за обычные прописи, он тренирует одно — навык письма ведущей рукой. Это важно и это основа. Но есть отдельный тренажёр, который работает параллельно и совсем о другом: нейропрописи. В них ребёнок пишет элементы, буквы или цифры одновременно двумя руками — и это не про красивый почерк, а про связь между полушариями. Разбираю, как устроены нейропрописи с точки зрения школы Лурии — Семенович — Ахутиной, с какого возраста они реально работают и почему их нельзя ставить вместо обычных прописей.

[плейсхолдер обложки: ребёнок за столом, две руки одновременно ведут карандашами по двум симметричным дорожкам тетради-нейропрописей. Над головой — полушария мозга с соединяющей их волной. Салатово-синяя палитра. Без букв алфавита.]

Нейропрописи — тренажёр для мозга, а не для почерка.

Что такое нейропрописи простыми словами

Нейропрописи — это рабочая тетрадь, где ребёнок пишет одинаковые элементы, буквы или цифры одновременно двумя руками. На развороте — два параллельных поля: левое для левой руки, правое для правой. Ребёнок берёт два карандаша сразу, ставит их в стартовые точки и ведёт линии синхронно. Левая рука не «подстраивается» под правую и не отдыхает в стороне — она работает на равных.

Задания бывают двух принципиально разных типов. **Синхронные:** обе руки пишут одно и то же в одном направлении — например, две одинаковые волны сверху вниз или две буквы «О» по часовой стрелке. **Зеркальные:** руки пишут одинаковый знак, но как отражение друг друга — правая ведёт вправо, левая уходит влево; правая рисует «С», левая рисует такую же «С», но развёрнутую в обратную сторону. Это более сложный уровень, и к нему не переходят сразу.

Сразу разведу, чем нейропрописи *не* являются. Это не обучающий букварь, не замена классических прописей Илюхиной или Жуковой и не способ «красиво писать быстрее». Это тренажёр межполушарного взаимодействия и мелкой моторики в парной работе рук. Почерк и технику письма формируют другие пособия и другими способами.

Чем нейропрописи отличаются от обычных

Различие принципиальное, и понимать его важно, чтобы не подменять одно другим. Обычные прописи учат технике письма: правильному захвату, нажиму, наклону, последовательности элементов в букве. Ребёнок пишет ведущей рукой, вторая придерживает тетрадь. Задача — автоматизация графического навыка.

Нейропрописи работают совсем с другим. Ведущая рука здесь не одна — работают обе, и цель не «научиться писать», а прокачать две системы параллельно: моторику недоминантной руки (у большинства детей — левой) и обмен сигналами между полушариями через мозолистое тело. Плюс это хорошая профилактика «зажатой» пишущей руки: когда вторая рука включена в работу, тонус равномернее распределяется по плечевому поясу, и ведущая рука меньше устаёт.

Проще говоря: обычные прописи — это про продукт (красиво написанная строчка). Нейропрописи — это про процесс (согласованная работа двух рук и двух полушарий). Оба нужны, но они не взаимозаменяемы.

Зачем это мозгу: короткая нейропсихологическая база

В школе А. Р. Лурии устройство психических функций описывают через три функциональных блока мозга. Нейропрописи точно работают сразу с несколькими компонентами этой системы — и именно этим объясняется их эффект.

Главное, что тренируется, — мозолистое тело. Это структура из нервных волокон, которая соединяет правое и левое полушария. Когда ребёнок делает что-то одной рукой, оба полушария всё равно обмениваются сигналами, но нагрузка умеренная. Когда обе руки пишут одновременно и согласованно, межполушарный обмен резко активизируется: каждое полушарие управляет «своей» рукой, но при этом синхронизирует темп, направление и силу нажима с противоположной стороной. Это тренировка на выносливость для мозолистого тела в чистом виде.

Дальше — серийная организация движения. Т. В. Ахутина в школьной нейропсихологии показывает, что слабость серийной организации часто стоит за медленным письмом, пропусками элементов и «грязной тетрадью» у младших школьников. Нейропрописи дают серийную нагрузку в усложнённом виде: одна серия идёт левой рукой, другая — правой, и обе нужно удержать в такт. Это одновременно и упражнение на программирование (третий блок, лобные доли), и на кинестетический контроль (второй блок, теменные отделы).

Ещё один эффект — про тонус. А. В. Семенович в методе замещающего онтогенеза уделяет много внимания регуляции мышечного тонуса в руках: у одних детей гипотонус (рука «вялая», карандаш выпадает), у других гипертонус (плечо поднято к уху, пальцы белеют от сжатия). Парная работа двух рук мягко выравнивает эти крайности: вторая рука «напоминает» ведущей о том, что можно не вцепляться в карандаш.

И наконец — произвольное внимание. Писать двумя руками одновременно физически невозможно «на автопилоте». Ребёнок вынужден удерживать программу: куда идёт правая, куда идёт левая, где стартовая точка, где остановиться. Это базовое упражнение на функцию контроля, которая к первому классу у многих детей ещё сырая.

Кратко: что развивают нейропрописи

- межполушарное взаимодействие через мозолистое тело;
- моторику недоминантной руки;
- серийную организацию движения (база письма);
- регуляцию мышечного тонуса в руках;
- произвольное внимание и удержание двойной программы.

С какого возраста и сколько по времени

С нейропрописями легко ошибиться в двух сторонах: дать слишком рано и разочароваться, или дать слишком поздно, когда ребёнок уже зажат прописями и не хочет снова «писать». Ориентиры такие.

5–6 лет. Старт — только с простых элементов: палочки, крючки, кружочки, волны, петли. Никаких букв. Сначала синхронное направление обеими руками. Длительность — 5–7 минут, 2–3 раза в неделю. На этом возрасте норма, что одна рука «отстаёт» или рисует чуть кривее — не выравниваем рукой взрослого, просто продолжаем.

6–7 лет. Можно вводить печатные буквы (не прописные), простые цифры, более длинные дорожки. Длительность — 7–10 минут. На этом же возрасте впервые появляются зеркальные задания: сначала очень короткие, две-три пары знаков, потом дольше. Ребёнок пока часто «теряет» одну руку — это нормально.

7 лет и 1-й класс. Самый продуктивный возраст для нейропрописей: ребёнок уже работает с обычными прописями в школе, и нейропрописи дома становятся разгрузкой и одновременно тренажёром. Мини-слова из 3–4 букв, двузначные цифры, зеркальные узоры. 10 минут в день как разминка перед домашкой — отличный формат. Особенно полезно, если в школе появилась зажатая пишущая рука: нейропрописи помогают вернуть в работу вторую.

Признаки того, что пора остановить занятие: рука начинает «отключаться» (ребёнок не замечает, что одна рука замерла), появляется перекос плеч, ребёнок сильно высовывает язык или закусывает губу. Это сигналы перегрузки серийной организации. Убираем на сегодня, возвращаемся завтра.

Как провести занятие: пошаговая инструкция

Сценарий одинаково работает дома и в группе у педагога. Главное — не превращать нейропрописи в «школу до школы» и не соревноваться с соседом по парте.

1. **Подготовьте стол и карандаши.** Два одинаковых карандаша средней мягкости (ТМ или В). Одинаковых — это важно: разный нажим путает моторику. Тетрадь строго по центру перед ребёнком, свет равномерный (не только слева или только справа).
2. **Начните с крупных форм.** Самый частый провал — сразу дать мелкие буквы. Первые 3–5 занятий — только большие элементы: круг, волна, зигзаг, крючок размером со спичечный коробок. Когда мозг «поймает» симметрию, размер можно уменьшать.
3. **Покажите стартовые точки.** Поставьте пальцем (или ребёнку его пальцем) две стартовые точки — слева и справа. Скажите: «Ставим карандаши сюда и сюда. Смотрим вперёд, не на руки». Взгляд по рукам «дёргает» моторику и мешает синхронизации.
4. **Задайте темп голосом.** «Поехали: раз — ведём вниз, два — остановились, три — ведём вправо». На первых занятиях ребёнку нужен внешний ритм. Постепенно убирайте подсказку — пусть сам проговаривает шёпотом, потом про себя.
5. **Если рука «не слушается» — не ругайте.** Недоминантная рука у дошкольника объективно слабее, ей нужно время. Если левая рука отстаёт у правши — это нормальная стартовая точка. Скажите «подожди правую, пусть левая догонит» — и сбавьте темп. Не «пиши красиво» и не «давай быстрее».
6. **Синхронное — раньше, зеркальное — позже.** Сначала несколько недель только одинаковое направление обеими руками. Зеркальное (правая вправо, левая влево) вводят, когда синхронное уже получается уверенно. Иначе ребёнок просто запутается и потеряет интерес.
7. **Закончите до усталости.** Нейропрописи — это 5–10 минут, не больше. Лучше недоделанная строчка на позитиве, чем «дописали через слёзы». Закройте тетрадь вместе, скажите «всё, руки поработали» — ритуал конца важен.

[плейсхолдер: инфографика «От простого к сложному в нейропрописях» — 4 ступени: крупные элементы → мелкие элементы → синхронные буквы → зеркальные буквы и мини-слова. Без букв алфавита на самой инфографике.]

Логика усложнения: сначала форма и размер, потом симметрия.

Важное: нейропрописи не заменяют обычные прописи

Это главный пункт, и я проговариваю его отдельно, потому что ошибка встречается часто. Некоторые родители, увидев классные нейропрописи, отменяют обычные: «зачем тренировать одну руку, когда можно тренировать сразу две?». Это логичная, но неверная мысль.

Навык письма в школе формируется именно ведущей рукой — и именно в классических прописях, где проработан наклон, соединения, ритм строчки. Нейропрописи эту задачу не решают и не пытаются. Их функция — разминка и поддержка: межполушарное взаимодействие, вторая рука, снятие зажимов. Если убрать классику и оставить только нейро, ребёнок придёт в первый класс с прокаченной симметрией, но без автоматизированного письма — и будет отставать по темпу.

Правильная схема такая: обычные прописи как основной тренажёр (в своё время, по возрасту и программе школы) плюс нейропрописи как дополнение — 5–10 минут в день, в другом формате и с другой целью. Они

дополняют друг друга, а не конкурируют.

Частые ошибки, которые легко не заметить

Эти пункты — не про «плохих родителей». Это автоматизмы, которые включаются у всех, когда хочется быстрее и лучше. Проверьте себя по списку — поправимся все.

- **Делать в ущерб обычному письму.** Нейропрописи — это 10 минут сверху, а не вместо школьных прописей. Если вы чувствуете, что ребёнок перегружен и остался выбор «или — или», выбирайте классику. Нейропрописи можно отложить, ничего страшного не случится.
- **Торопить.** Писать двумя руками быстрее, чем одной, невозможно в принципе — мозолистое тело не прокачивается за неделю. Темп в нейропрописях всегда медленнее, чем в обычных, и это нормальная физиологическая норма.
- **Сравнивать с другими детьми.** «Вон у Маши ровнее, а у тебя одна рука улетает» — гарантированно отбивает мотивацию. Прогресс сравниваем только с собой: «Смотри, на прошлой неделе левая рука отставала сильнее, а сегодня почти догнала».
- **Сразу брать сложные буквы.** Начинать с «Ж», «Щ», «К» — это провал. Буквы с простой симметричной формой (О, С, П, Т) идут в нейропрописи первыми. Буквы с асимметричной структурой оставляем на потом или вообще только для одной руки.
- **Исправлять недоминантную руку рукой взрослого.** «Ну давай я подержу твою левую, покажу, как надо». Это самое худшее, что можно сделать в нейропрописях: теряется весь смысл парной работы. Лучше кривая линия, сделанная ребёнком самостоятельно, чем ровная — вашей рукой.

Когда нейропрописи особенно показаны

Сразу оговорюсь: нейропрописи — это развивающий материал, а не коррекционный инструмент и не диагностика. Но есть ситуации, когда их регулярное использование особенно помогает семье.

- **Подготовка к школе, 6–7 лет.** Самый универсальный случай. До прописей в первом классе осталось полгода — нейропрописи мягко «будят» недоминантную руку и тренируют тот самый двусторонний контроль, которого потом будет не хватать в учебе.
- **Сильно выраженная ведущая рука.** Если ребёнок вторую руку фактически не использует (не придерживает тетрадь, не помогает себе в бытовых действиях), нейропрописи дают ей корректную нагрузку и включают в работу.
- **Гипотонус или гипертонус в руках (по заключению специалиста).** Парная работа мягко выравнивает тонус — но это именно дополнение к занятиям с неврологом или нейропсихологом, а не замена.
- **Левшество.** Важно: нейропрописи **не** переучивают левшу на правшу. Переучивать левшей не нужно — это устаревшая и вредная практика. Нейропрописи тут работают наоборот: дают нагрузку на правую руку левши в той же степени, что и на левую, без смены ведущей руки.
- **Диагноз СДВГ от невролога.** Нейропрописи требуют удерживать двойную программу — это тренировка произвольного внимания в чистом виде. Короткими подходами (5–7 минут) работает хорошо.
- **Для просвещения родителей о дизграфии.** Если в школе поставили дизграфию, нейропрописи сами по себе её не вылечат — нужна работа с логопедом и нейропсихологом. Но в качестве домашнего тренажёра в связке со специалистом они полезны.

И главное: если вы замечаете у ребёнка стойкие сложности — стабильное зеркальное письмо после 7 лет, невозможность удержать двойную инструкцию даже на самых простых элементах, резкий перекосяк в работе рук, — это повод сходить к очному нейропсихологу или неврологу. Онлайн-статья не ставит диагнозов и не заменяет специалиста. Нейропрописи — это ежедневная гимнастика для двух рук и двух полушарий, и как любая гимнастика, они поддерживают и развивают, но не лечат.

Примеры нейропрописей из нашего каталога

Нижеследующая подборка готовых нейропрописей по разным темам. Тема важна как крючок: ребёнок охотнее садится за «космические» или «транспортные» нейропрописи, чем за абстрактные строчки. Выбирайте по интересу, а не по сложности — сложность определяется возрастом и этапом.

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

[Смотреть все нейропрописи в каталоге →](#)

Читайте также

- [Нейробук: что это и зачем ребёнку](#) — соседний формат с дыханием, глазами и графомоторикой на одном развороте.
- [«Покажи двумя руками»: телесные упражнения для синхронизации полушарий](#) — то же межполушарное взаимодействие, но без тетради и карандаша.
- [Нейрогимнастика для детей: зарядка для мозга за 5 минут](#) — хорошо делать как разминку перед нейропрописями.
- [Подготовка руки к письму: что важно до первого класса](#) — общий обзор, куда встраиваются нейропрописи.
- [Межполушарное взаимодействие у дошкольников: мифы и факты](#) — разбор без магии и «правого-левого полушария».

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