

Рабочие листы «Покажи двумя руками»: что это, зачем и как заниматься

Рабочие листы «Покажи двумя руками»: что это, зачем и как заниматься с ребёнком — разбор нейропсихолога

Идея задания звучит обманчиво просто: на листе два одинаковых контура, ребёнок берёт два карандаша и одновременно обеими руками проводит по линиям. На практике это одно из самых экономных по времени и самых «честных» упражнений на межполушарное взаимодействие — пять минут занятия дают видимую работу мозолистого тела, глазодвигательных мышц и произвольного внимания. Ниже разбираю, чем «Покажи двумя руками» отличается от нейропрописей, с какого возраста подключать, как провести занятие, чтобы оно работало, и на что смотреть, если «рука не слушается».

[плейсхолдер обложки: раскрытый рабочий лист с двумя симметричными цветками-подснежниками, две детские руки с одинаковыми карандашами одновременно обводят контуры. Салатово-голубая палитра. Без букв алфавита.]

Два одинаковых контура, два одинаковых карандаша, одно движение — и обе руки работают в паре.

Что это такое простыми словами

«Покажи двумя руками» — это рабочие листы, на которых изображены два симметричных объекта: два цветка, две бабочки, две ракеты, две пасхальные писанки. Задача ребёнка — одновременно двумя руками обвести, раскрасить или провести по линиям оба контура, стараясь, чтобы руки двигались синхронно. Не одну картинку сначала, потом вторую, а именно вместе: левая ведёт левый цветок, правая — правый, и обе приходят в финиш одновременно.

Пример разворота «Подснежники». На листе нарисованы два одинаковых подснежника — стебель, два листа, чашечка с лепестками. Ребёнок берёт в обе руки одинаковые карандаши и начинает обводить одновременно: сначала стебли сверху вниз, потом листья, потом лепестки. Главная хитрость — обе руки выходят из одной точки и идут по зеркальной траектории. Мозгу в этот момент приходится одновременно удерживать две программы движения, обмениваться ими через мозолистое тело и не давать одной руке «забежать вперёд».

На сайте такие материалы есть двух уровней сложности. В первой сложности контуры крупные, деталей немного, линии плавные — цветок, матрёшка, пасхальное яйцо с простым узором, подснежник. Во второй сложности — мельче элементы, больше поворотов, сложнее узор: лесные животные, транспорт, космическая техника, погоны, три поросёнка с одеждой. Возрастной ориентир — 4–7 лет и 1-й класс, но подбор идёт не по возрасту, а по готовности руки и внимания.

Зачем это мозгу: короткая нейропсихологическая база

В отечественной нейропсихологии (школа А. Р. Лурии) высшие функции держатся на взаимодействии трёх блоков мозга — тонус, обработка информации и программирование. «Покажи двумя руками» в одном задании задействует все три. Первый блок подключается через самую необходимость удерживать ровный темп: если ребёнок «вянет», руки начинают расходиться по скорости, одна останавливается. Второй блок работает на уровне зрительно-пространственной координации — ребёнок должен видеть оба контура сразу, удерживая их в поле внимания симметрично. Третий блок включается на уровне удержания двойной программы: «веду обе руки, не бросаю одну, не забегаю другой».

Отдельная история — мозолистое тело, та самая толстая спайка, которая связывает правое и левое полушария. У дошкольника оно ещё созревает, и именно через симметричные двуручные задания мы даём ему корректную нагрузку. А. В. Семенович в методе замещающего онтогенеза относит двуручные синхронные упражнения к базовому уровню коррекции: это тот фундамент, на котором потом встанут более сложные задачи — чтение, письмо, счёт. Т. В. Ахутина в школьной нейропсихологии описывает, как трудности межполушарного обмена аукаются в начальной школе «грязной тетрадь», пропусками букв, зеркальным письмом — и профилактическая работа с двуручными листами в 5–6 лет заметно снижает риски.

Ещё один бонус — произвольное внимание. Когда ребёнок обводит контур одной рукой, у него свободно «дежурное» внимание на вторую руку: можно расслабиться, посмотреть в окно. Когда обе руки в работе, расслабиться некуда — внимание собрано. Это тренирует именно тот навык, который потом потребуется на уроке: удерживать задачу 10–15 минут без отвлечений.

Кратко: что развивает «Покажи двумя руками»

- межполушарное взаимодействие и мозолистое тело;
- зрительно-пространственную координацию (видеть два контура одновременно);
- произвольное внимание и удержание двойной программы;
- графомоторику обеих рук, в том числе неведущей;
- саморегуляцию темпа (руки должны идти в одном ритме).

С какого возраста подключать

В отличие от нейропрописей, где ребёнок пишет буквы и цифры двумя руками, «Покажи двумя руками» — это именно рисование и обводка. Порог входа ниже, подключать можно раньше, но подбор материала всё равно идёт по готовности руки.

4–5 лет. Стартуем только со сложности 1: крупные контуры, минимум деталей. Подснежник, простой цветок, яйцо с крупным узором. Длительность — 5–7 минут, один лист за раз. На этом возрасте абсолютно нормально, если одна рука ведёт красиво, а вторая «шатается»: неведущая рука у дошкольника всегда слабее, она и должна тренироваться.

5–6 лет. Сложность 1 уверенно, постепенно пробуем сложность 2 на простых темах — бабочки, транспорт, животные с крупным силуэтом. Длительность — 7–10 минут. Обычно в этом возрасте ребёнку становится интересно «поймать» руки: он замечает, что одна забегает вперёд, и сам просит «ещё раз, я хочу ровнее».

6–7 лет и 1-й класс. Сложность 2 как основной формат: мелкие детали, повороты, узоры. Можно как разминку перед прописями или домашкой — 10 минут, один разворот, и переходим к учебным задачам. Отлично работает на первоклассниках, которые «устают писать»: двуручная обводка снимает напряжение с ведущей руки и включает неведущую в работу.

Признаки перегруза одни и те же на всех возрастах: ребёнок начинает вести только одной рукой, вторая «замирает» с карандашом в воздухе, линии съезжают, темп сбивается. Это не «не умеет» и не «ленится» — это физиологический сигнал, что ресурс закончился. Сворачиваем и возвращаемся завтра.

Чем отличается от нейропрописей и нейробука

Часто путают три разных материала, поэтому короткий разбор.

Нейропрописи — это письмо двумя руками: буквы, цифры, элементы. Требуют уже сформированного графомоторного навыка одной рукой. Оптимальный возраст — 5–7 лет и школьники. Задача сложнее: мозг должен одновременно воспроизводить две зеркальные программы письма.

«Покажи двумя руками» — это рисование и обводка двумя руками. Графомоторных требований меньше: не нужно знать буквы, не нужно соблюдать наклон, достаточно вести по готовому контуру. Подключать можно с 4 лет на сложности 1. По сути, это подготовительный этап перед нейропрописями — если ребёнок уверенно справляется с «Покажи двумя руками» сложности 2, можно пробовать нейропрописи.

Нейробук — это комбинированная тетрадь: дыхание, глаза, межполушарные задания и графомоторика на одном развороте. «Покажи двумя руками» — одно из упражнений, которое может встретиться внутри нейробука в блоке «Руки». Но как самостоятельный материал рабочие листы «Покажи двумя руками» удобны тем, что дают прицельную, концентрированную нагрузку на синхронизацию рук — 5–10 минут, без распыления на другие блоки.

Ещё одна частая пара — «Покажи двумя руками» и нейродорожки. Нейродорожки тоже двуручные, но там руки идут по двум разным траекториям (одна — по волне, другая — по зигзагу), это задача на асимметричную координацию. «Покажи двумя руками» — симметричная задача, обе руки делают одно и то же в зеркальном отражении. Симметрия осваивается раньше, асимметрия — позже.

Как провести занятие: пошаговая инструкция

Сценарий одинаковый для дома и для сада, меняется только обстановка. Главное — не делать из двуручной обводки экзамен, это короткая весёлая тренировка рук.

1. **Подготовьте два одинаковых карандаша.** Это важный пункт, который обычно пропускают. Карандаши должны быть одной мягкости, одной длины, одной остроты. Если в одну руку даёт твёрдый, в другую — мягкий, руки будут оставлять линии разной толщины, и ребёнок будет пытаться «подогнать», перекашивая хват. ТМ или В — рабочая мягкость.
2. **Положите лист строго перед ребёнком.** Не сбоку, не под углом. Центр листа — по средней линии тела, так обе руки стартуют в равных условиях. Оба карандаша кладем на старт одновременно.
3. **Покажите, куда ведём.** Проведите пальцем по обоим контурам сразу: «Смотри, твоя левая рука будет вести этот стебель, правая — этот. Обе идут сверху вниз, вместе». Ребёнок должен увидеть маршрут до того, как начнёт вести карандашом.
4. **Стартуйте на «раз-два-три».** Обе руки начинают движение одновременно. Темп медленный — ребёнку нужно время, чтобы мозг синхронизировал обе программы. Если одна рука задержалась, мягко напомните: «подожди левую, пусть догонит».
5. **Следите, чтобы неведущая рука не «ждала».** Самая частая история: правша ведёт правой аккуратно, а левая в это время просто замирает с карандашом. Это не работает. Нужно, чтобы левая рука реально вела, даже если коряво. Скажите так: «обе руки рисуют, никто не отдыхает».
6. **Говорите про движение, не про результат.** «Ведём ровно», «не отрываем», «вместе до конца» — а не «какой красивый цветок получился». Ребёнку важно удерживать процесс, а не оценивать картинку.
7. **Закройте лист вместе.** Маленький ритуал конца — «всё, руки подружились, идём играть». Без разборов, что получилось криво. Разбор убивает мотивацию быстрее любого переутомления.

[плейсхолдер: инфографика «5 шагов занятия» — одинаковые карандаши, лист по центру, показать маршрут, старт одновременно, закрыть вместе.
Иконки в ряд. Без букв.]

Пять шагов, которые превращают обводку в нейропсихологическое упражнение.

Как усложнить, когда ребёнок освоился

Когда ребёнок уверенно ведёт обе руки по симметричным контурам и линии получаются ровные, пора добавлять нагрузку. Идея не в том, чтобы увеличить количество листов, а в том, чтобы подключать новые функции мозга поверх уже освоенных.

- **Добавьте проговаривание.** Ребёнок ведёт руки и одновременно проговаривает: «веду стебель, веду стебель, теперь лепесток». Это подключает речевой контроль — третий блок по Лурии — и делает движение более осознанным. Заодно тренируется способность удерживать действие и речь параллельно, а это уже про письмо в школе.
- **Поработайте в зеркальном отражении.** Вместо того чтобы обе руки шли сверху вниз, попросите правую вести сверху вниз, а левую — снизу вверх. Контурные те же, траектория зеркальная. Это уже задача на асимметричную координацию, следующий уровень сложности.
- **Короткий отрезок с закрытыми глазами.** На 2–3 секунды ребёнок закрывает глаза и продолжает вести по памяти движения. Потом открывает и смотрит, насколько руки сошли с траектории. Это подключает кинестетический контроль — ребёнок начинает «слышать» свои руки, а не только видеть.
- **Ведущая и неведущая меняются ролями.** Если обычно правша обводит правой рукой более аккуратный контур, поменяйте листы местами — пусть более сложный контур обводит левый. Для неведущей руки это серьёзная тренировка.
- **Увеличьте темп.** Когда движение освоено медленно, попробуйте вести чуть быстрее, не теряя синхронности. Это развивает переключаемость и скорость межполушарного обмена.

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.

- **Разные карандаши в разных руках.** Один мягкий, другой твёрдый, один длинный, другой огрызок. Ребёнок подсознательно подстраивает хват — и вся идея синхронизации ломается уже на старте. Два одинаковых карандаша — базовое условие.
- **Делаем одной рукой и называем это «двумя».** Ведущая рука ведёт, неведущая просто держит карандаш у листа. Упражнение не работает. Нужно, чтобы обе руки реально двигались, даже если неведущая делает это коряво.
- **Торопим.** «Давай быстрее». На двуручной обводке скорость убивает синхронизацию. Мозгу нужен медленный темп, чтобы успеть обменяться программами между полушариями. Быстрее — значит одна рука отключается.
- **Ругаем за «рука не слушается».** Неведущая рука у дошкольника не должна сразу слушаться. В этом и суть задания — её тренировать. Если ребёнок слышит «у тебя левая кривая», он перестаёт ей пользоваться вообще. Лучше: «левая рука только учится, мы ей помогаем».
- **Делаем лист целиком за один раз.** Если на листе пять деталей — обвели одну, остановились, посмотрели. Не нужно за один подход закрывать всё. Два-три элемента, передышка, продолжили.
- **Пропускаем этап «показать маршрут».** Ребёнок сразу берёт карандаши и начинает. Мозг не успевает построить план — получается хаос. Палец по контуру перед стартом — обязательная минута.

Когда «Покажи двумя руками» особенно показан

Сразу оговорюсь: это развивающий материал, а не коррекционный инструмент и не диагностика. Но есть ситуации, когда двуручные симметричные задания особенно выручают.

- **Подготовка руки к письму.** Универсальный случай для 5–7 лет. Двуручная обводка мягко разогревает обе руки, тренирует удержание карандаша и даёт серийную нагрузку без прессинга «пиши красиво».
- **Леворукость и невыраженная латерализация.** У ребёнка-левши или ребёнка, который пишет то одной, то другой рукой, важно корректно нагружать обе руки. «Покажи двумя руками» делает это аккуратно, без попыток «переучить».
- **ФФН и ОНР по заключению логопеда.** Речевые нарушения часто идут в паре со слабой моторикой и трудностями серийной организации. Двуручные листы хорошо встраиваются в домашние задания от логопеда — работают на ту же функциональную базу.

- **Признаки, похожие на дисграфию и дислексию у школьника.** Если у первоклассника учитель замечает зеркальное написание букв, пропуски, путаницу в строчке — это повод сходить к очному нейропсихологу. Пока ждёте приёма или работаете параллельно, двуручные листы сложности 2 — мягкая домашняя поддержка. Они не «лечат» дисграфию (онлайн-статья вообще не ставит диагнозов), но дают корректную нагрузку на межполушарный обмен.
- **Диагноз СДВГ от невролога.** Короткая структурированная нагрузка на внимание, с чёткими рамками в 5–10 минут, работает лучше, чем длинные раскраски «на усидчивость». Важно не передерживать и закрывать лист по сигналу усталости.
- **Ребёнок плохо удерживает строчку глазами.** Симметричная двуручная обводка тренирует ещё и зрительное прослеживание — глаза вынуждены одновременно контролировать два контура. Это косвенная, но полезная тренировка глазодвигательных мышц.

И главное: если вы замечаете у ребёнка стойкие сложности — зеркальное письмо после 7 лет, стойкая слабость неведущей руки, не удерживает инструкцию из двух шагов, — это повод сходить к очному нейропсихологу или неврологу. Онлайн-статья не ставит диагнозов и не заменяет специалиста. «Покажи двумя руками» хорош как регулярная гимнастика, но гимнастика не лечит — она поддерживает и развивает.

Примеры рабочих листов из нашего каталога

Нижеследующая подборка готовых комплектов по разным темам. Тема работает как крючок: ребёнку интереснее обводить то, что ему близко. Если обожает космос — начинайте с космоса, влюблён в животных — с лесных животных, весной отлично идут подснежники и пасхальные яйца.

[карусель: 3–5 карточек материалов с тегом «покажи двумя руками» — обложка, название, цена, кнопка «Подробнее». Например: Подснежники, Пасхальные яйца, Цветы, Муравьи, Три поросёнка]

[Смотреть все 65 материалов «Покажи двумя руками» →](#)

Читайте также

- [Зачем дошкольнику нейробук и как с ним работать](#) — комбинированный формат, куда «Покажи двумя руками» встраивается как блок «Руки».
- [Нейропрописи: зачем писать двумя руками одновременно](#) — следующий уровень сложности после двуручной обводки.
- [Нейрогимнастика для детей: зарядка для мозга за 5 минут](#) — телесные упражнения, которые хорошо сочетаются с двуручными листами.
- [Нейродорожки: когда руки идут по разным траекториям](#) — асимметричный вариант двуручной работы.
- [Подготовка руки к письму: что делать с 4 до 7 лет](#) — системный взгляд на развитие графомоторики, куда встраивается двуручная обводка.

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