

Т. П. Трясорукова

ПОЛНЫЙ КУРС ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА

**6-7
ЛЕТ**

ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И УМЕТЬ

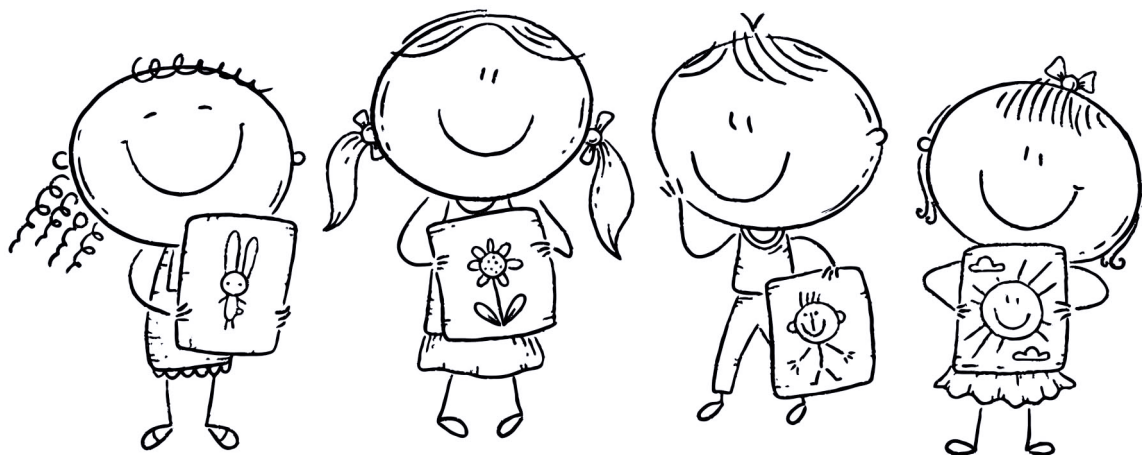
УЧИМСЯ ПИСАТЬ,
ЧИТАТЬ, СЧИТАТЬ

ПРОФИЛАКТИКА
ДИСГРАФИИ, ДИСЛЕКСИИ,
ДИСКАЛЬКУЛИИ

ПРОФИЛАКТИКА
ШКОЛЬНОЙ
ДЕЗАДАПТАЦИИ



УДК 327.3
ББК 74.102
Т80



Трясорукова, Татьяна Петровна.

Т80 Полный курс занятий для развития мозга, 6-7 лет / Т. Трясорукова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 190, [2] с. : ил. — (Полный курс обучающих занятий).

ISBN 978-5-17-167646-9.

В книге собран комплекс упражнений, которые помогут предотвратить распространённые проблемы первых школьных лет. Специальные задания, созданные опытным педагогом и психологом Татьяной Трясоруковой, способствуют профилактике дислексии и дисграфии, тренируют математические способности, развивают межполушарные связи и логику, улучшают внимание и память. Увлекательные головоломки привлекут внимание самых шустрых непосед и сделают занятия не только полезными, но и интересными.

Для дошкольного и младшего школьного возраста.

© Трясорукова Т. П., текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

В оформлении использованы материалы, предоставленные
фотобанком Shutterstock/FOTODOM

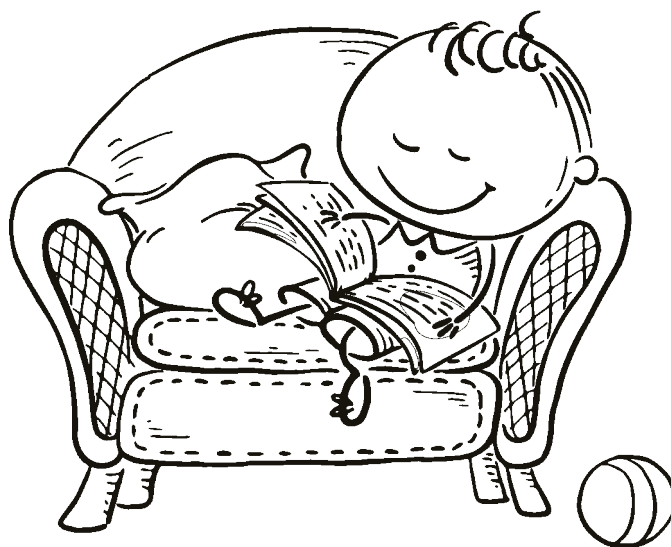
СОДЕРЖАНИЕ

Развитие межполушарного взаимодействия у детей 5

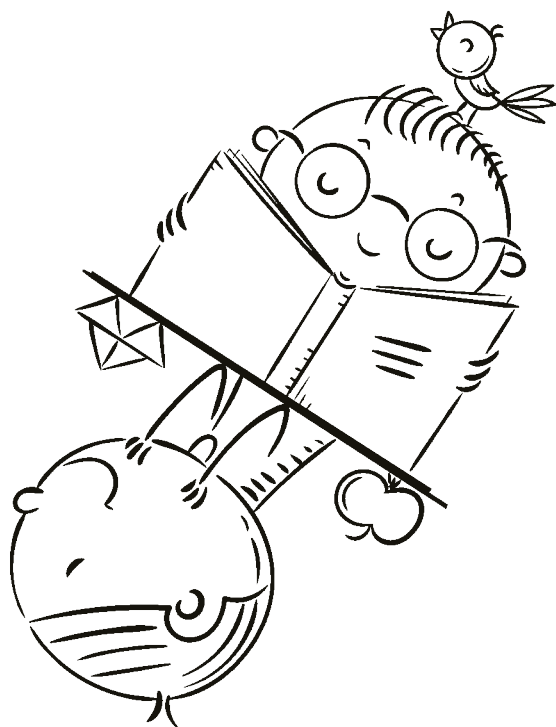
Профилактика дислексии: учусь читать и понимать 51

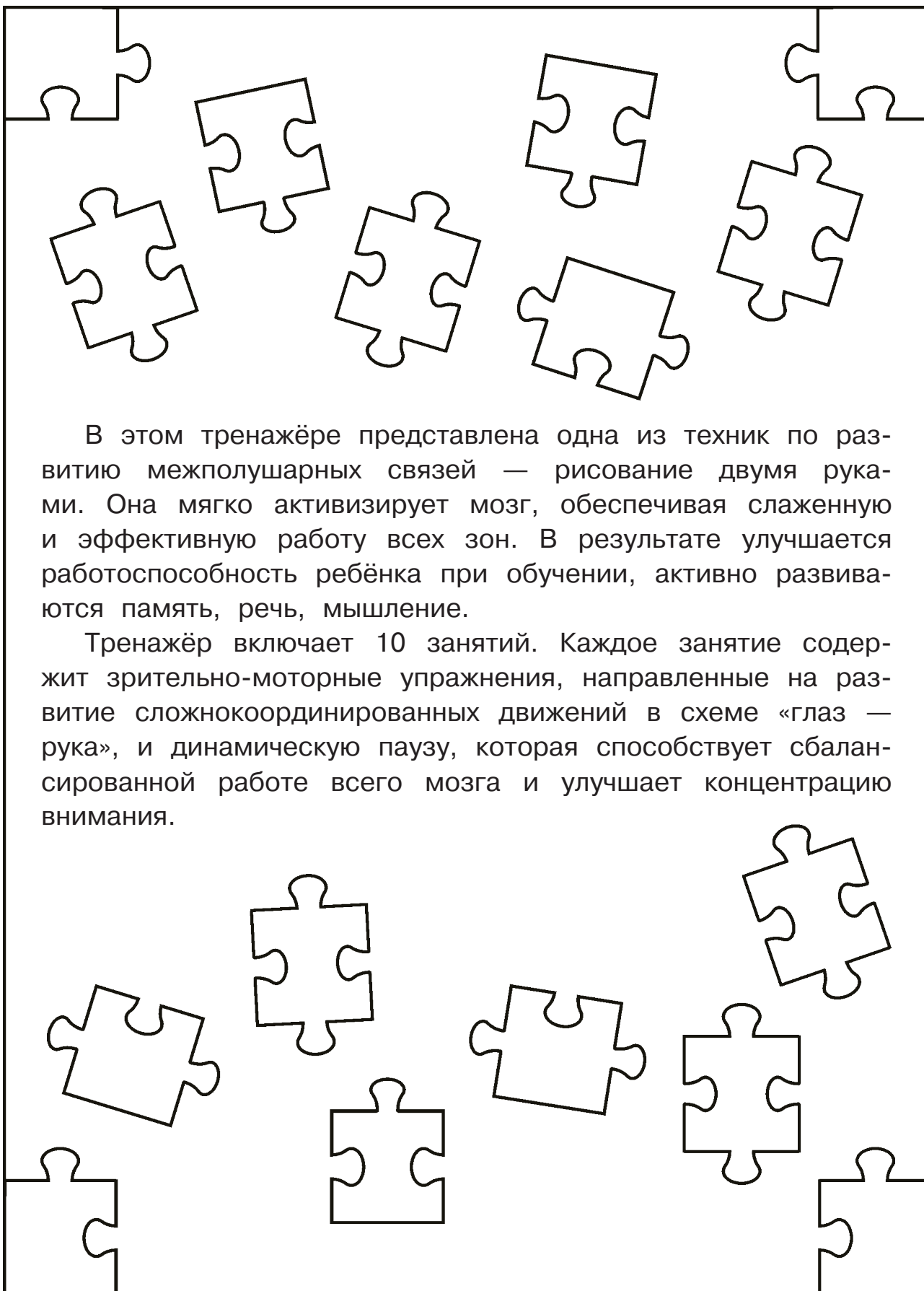
Профилактика дисграфии: учусь писать без ошибок 97

Профилактика дискалькулии: математические головоломки.... 147



РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ



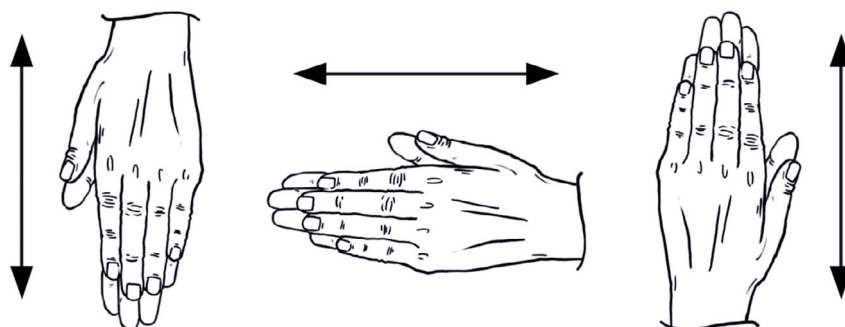


В этом тренажёре представлена одна из техник по развитию межполушарных связей — рисование двумя руками. Она мягко активизирует мозг, обеспечивая слаженную и эффективную работу всех зон. В результате улучшается работоспособность ребёнка при обучении, активно развиваются память, речь, мышление.

Тренажёр включает 10 занятий. Каждое занятие содержит зрительно-моторные упражнения, направленные на развитие сложнокоординированных движений в схеме «глаз — рука», и динамическую паузу, которая способствует сбалансированной работе всего мозга и улучшает концентрацию внимания.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА КИСТЕЙ РУК И ПАЛЬЦЕВ

- Исходное положение: стоя. Руки опустить. Ладони сложить вместе, кончики пальцев направить вниз. Сохранять положение в течение 10 сек.
- Скользящими движениями двигать ладони вверх-вниз, растирая их между собой. Постепенно увеличивать темп движений. Выполнять упражнение в течение 30 сек.

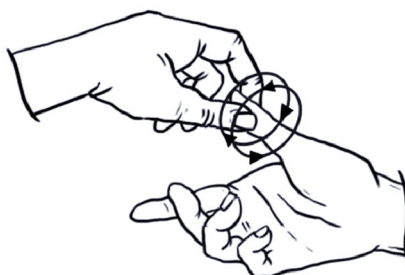


- Согнуть руки в локтях и поднять их на уровень груди. Ладони сложить вместе и направить кончики пальцев от себя. Скользящими движениями двигать ладони от себя и к себе, растирая их между собой в течение 30 сек.
- Сложить ладони вместе, кончики пальцев направить вверх. Растирать ладони между собой в течение 30 сек.
- Основание кистей рук развести в стороны. Кончики пальцев прижать друг к другу. Поочерёдно, скользящими движениями растирать пальцы, начиная с больших. Выполнять упражнение в течение 5 сек.



- Исходное положение: сидя. Кисти рук поднять на уровень диафрагмы. Раскрытой ладонью правой руки растирать тыльную сторону левой руки в течение 10 сек. Движения должны быть мягкими, скользящими. Затем поменять руки.

- Пальцами правой руки поочерёдно обхватить пальцы левой руки. Растирать каждый палец круговыми движениями в течение 5 сек. Поменять положение рук и повторить упражнение.



- Поочерёдно обхватывать и поглаживать противоположную руку, имитируя мытьё рук. Выполнять упражнение в течение 30 сек.

- Активно встряхнуть руки в течение 5–10 сек.

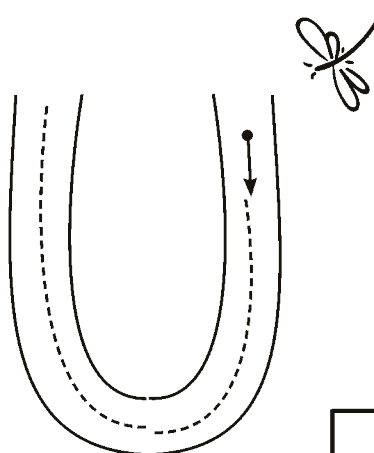
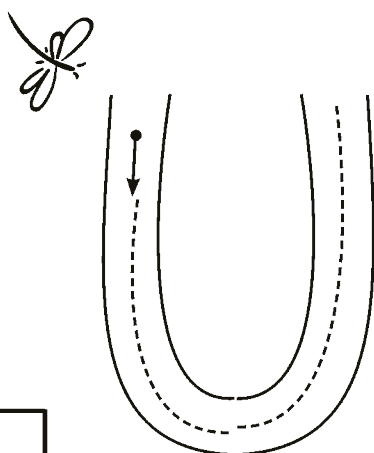
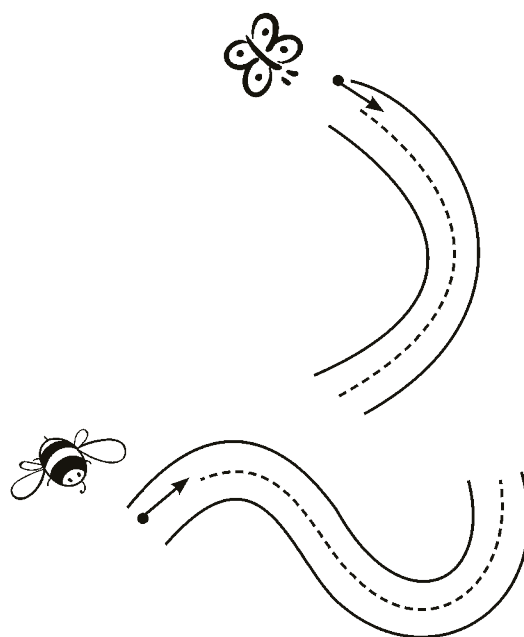
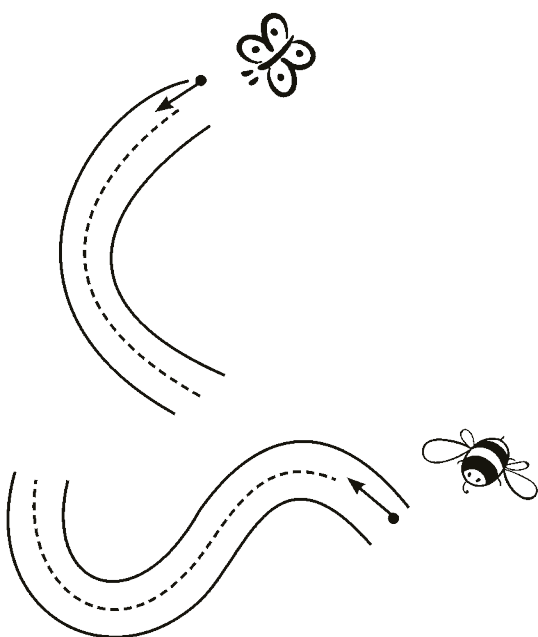
ЗАНЯТИЕ 1

ДАВАЙ ПОЛЕТИМ

Начиная от стрелки, проводи линии по пунктиру одновременно двумя руками.

ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА



ПУШИСТАЯ КОШЕЧКА

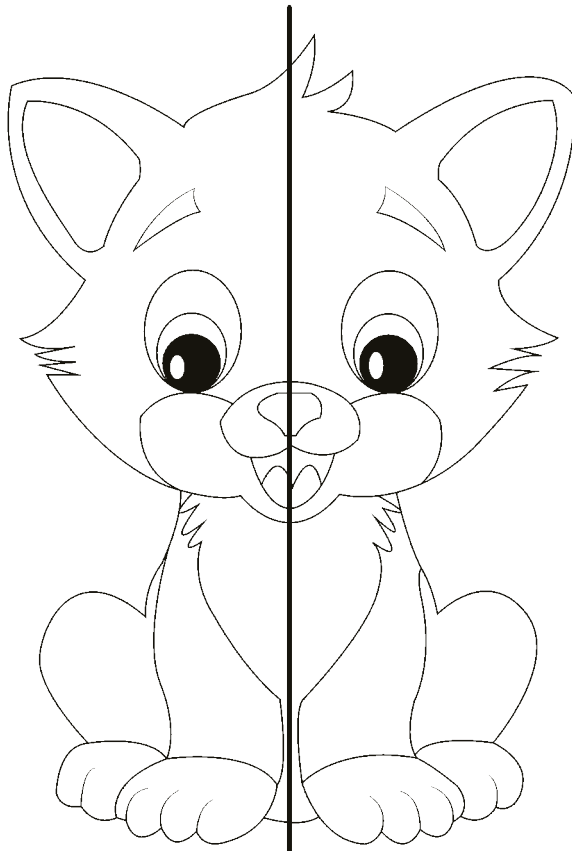
Нарисуй котёнку пушистую шубку по образцу. Сделай это одновременно двумя руками.

ОБРАЗЕЦ



ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА

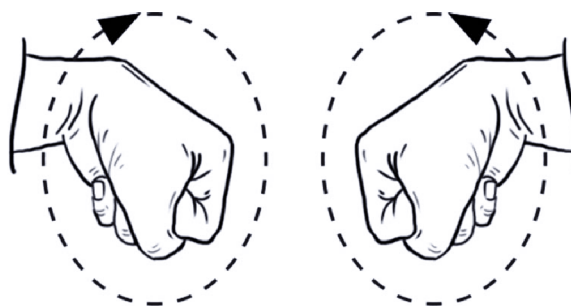


ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

Исходное положение: сидя, руки согнуты в локтях на уровне диафрагмы. Выполняй каждое упражнение в течение 15 сек.

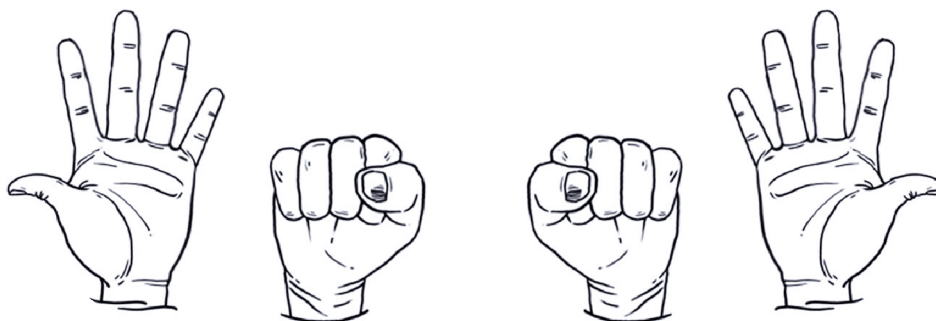
Упражнение 1

Сожми руки в кулаки. Круговыми движениями вращай их к себе и от себя по 5 раз в каждом направлении. Затем произвольно покрути кулаками в разные стороны.



Упражнение 2

Одну руку сожми в кулак, а на второй расставь пальцы, напрягая мышцы. Затем быстро поменяй положения рук. Повтори 5 раз.

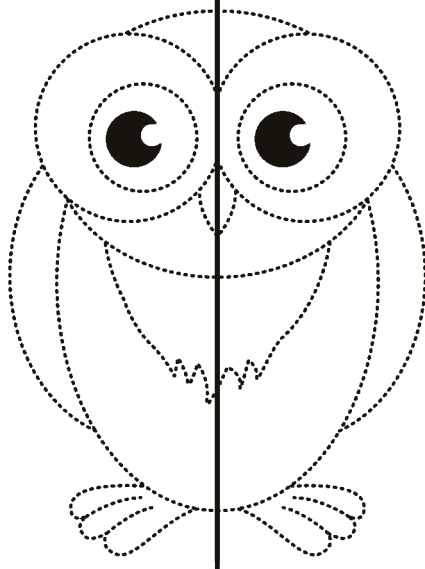
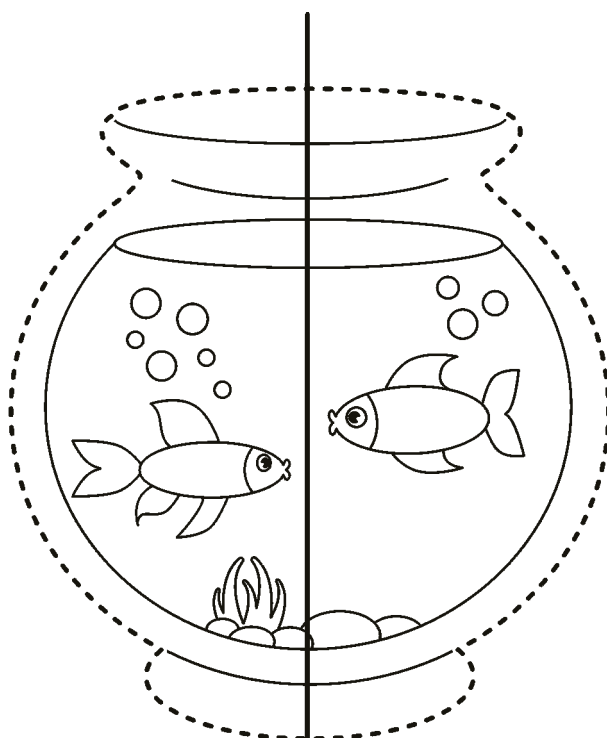


РЫБКА И ФИЛИН

Одновременно двумя руками дорисуй картинки по пунктиру.

ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА



ЗАНЯТИЕ 2

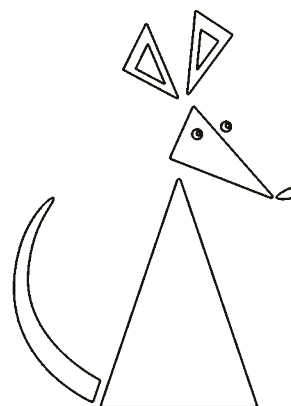
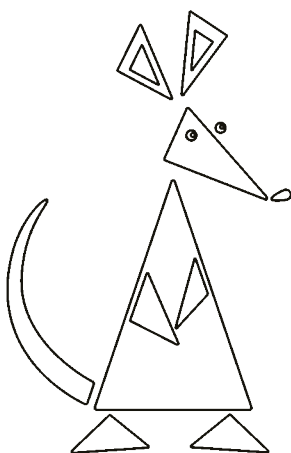
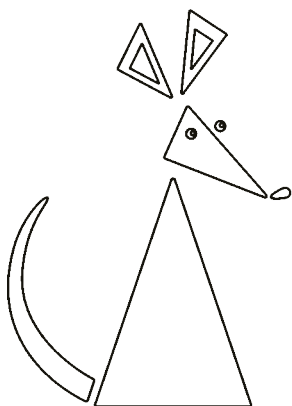
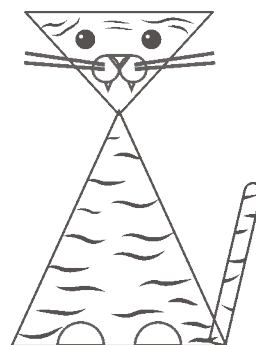
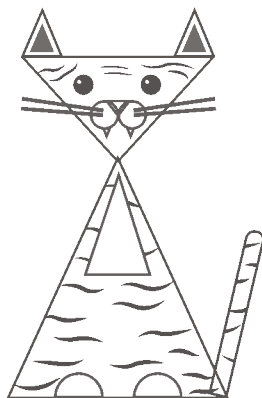
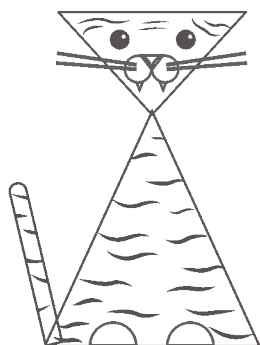
КОШКА И МЫШКА

Одновременно двумя руками дорисуй недостающие детали у кошки и мышки по образцу.

ЛЕВАЯ РУКА

ОБРАЗЕЦ

ПРАВАЯ РУКА



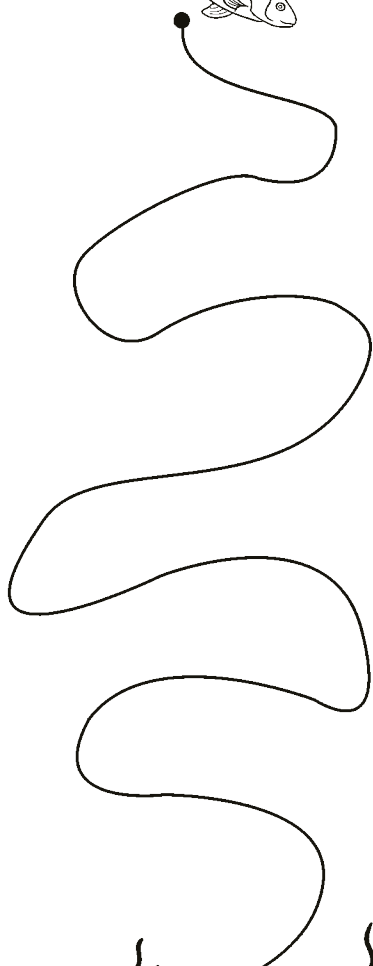
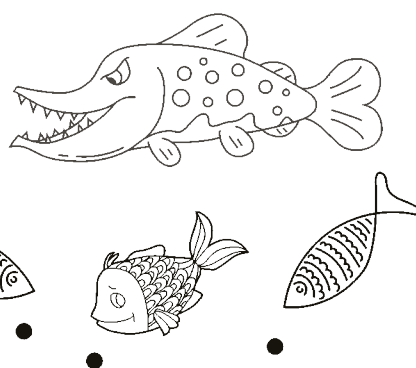
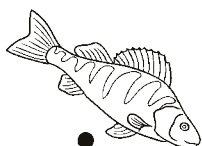
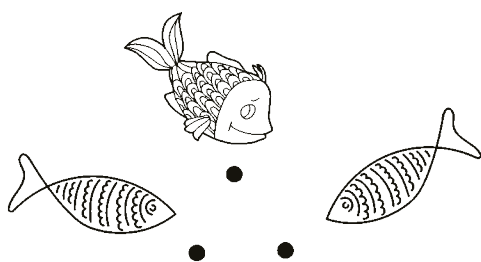
ЩУКА-ЗЛЮКА

Помоги рыбкам спрятаться от щуки под камешками. Проведи от точек волнистые линии вниз. Делай это двумя руками одновременно.

ЛЕВАЯ РУКА

ОБРАЗЕЦ

ПРАВАЯ РУКА

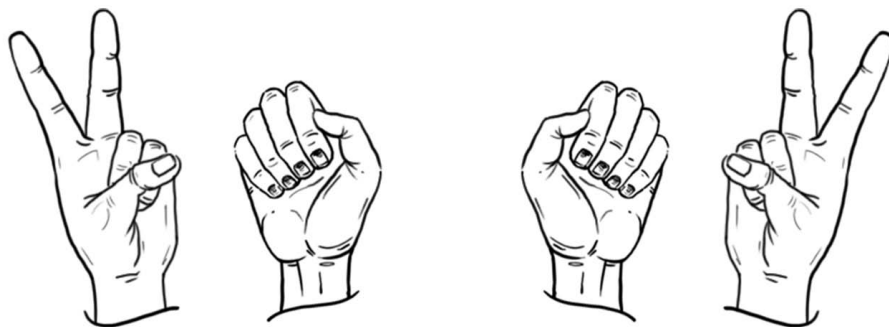


ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

Исходное положение: сидя, руки согнуты в локтях на уровне диафрагмы. Выполняй упражнения в течение 15 сек.

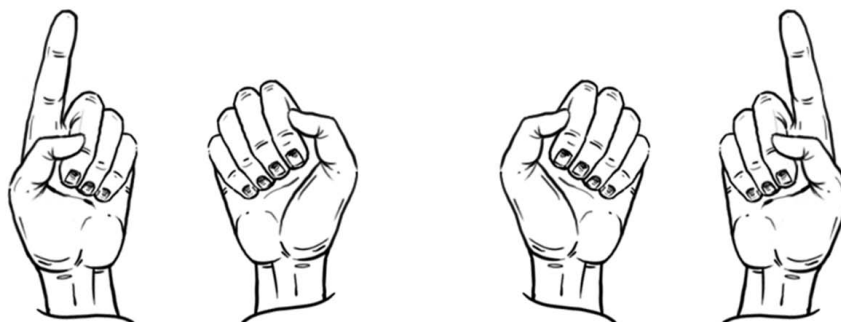
Упражнение 1

Правую руку сожми в кулак, а левой сделай «ушки зайца», как показано в образце. Быстро поменяй положения рук.



Упражнение 2

Правую руку сожми в кулак, на левой вытяни указательный палец вверх, собрав все остальные пальцы вместе. Быстро поменяй положения рук.

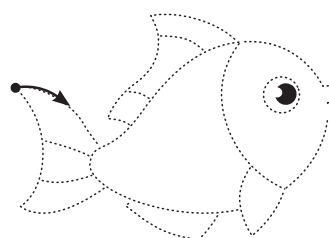
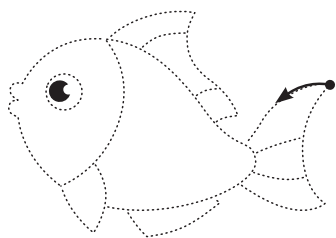
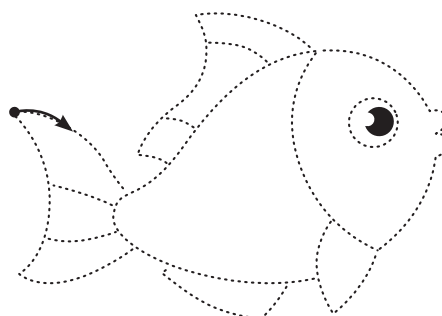
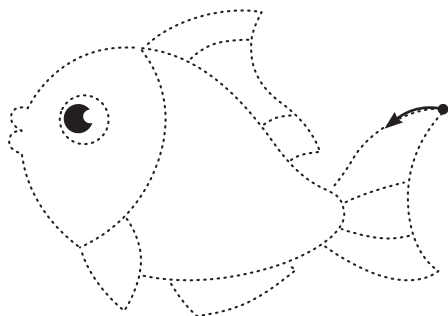
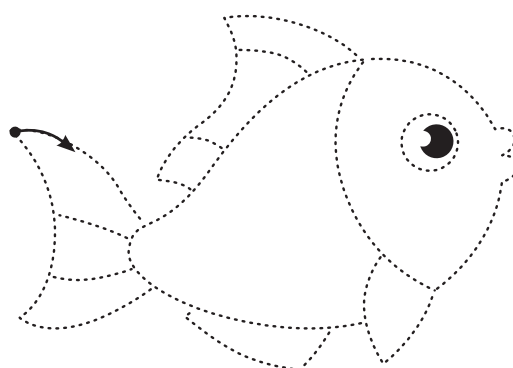
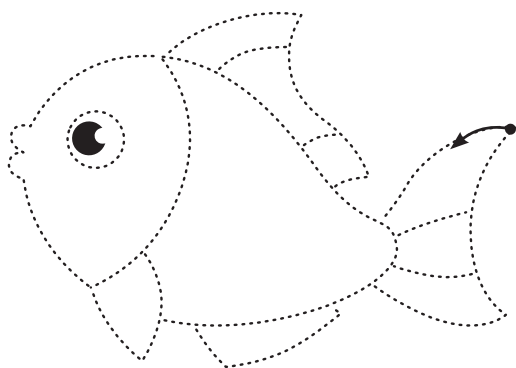


РЫБКИ-ПОДРУЖКИ

Начиная от точки, обведи рыбок по пунктиру одновременно двумя руками.

ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА



ЗАНЯТИЕ 3

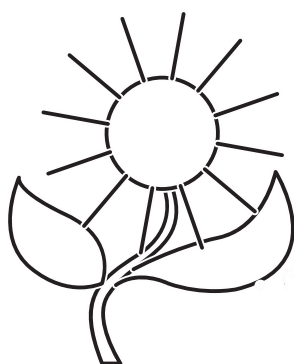
НА ПОЛЯНКЕ

Дорисуй цветы одновременно двумя руками по образцу.

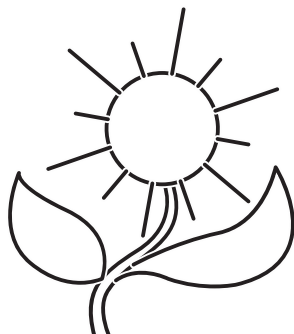
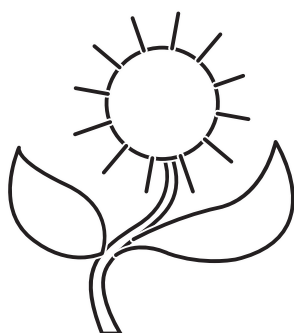
ЛЕВАЯ РУКА



ОБРАЗЕЦ



ПРАВАЯ РУКА



ПОЛИВАЕМ ЦВЕТЫ

Нарисуй линии так, чтобы на каждый цветок попала вода. Рисуй одновременно двумя руками, начиная от точек.

ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА

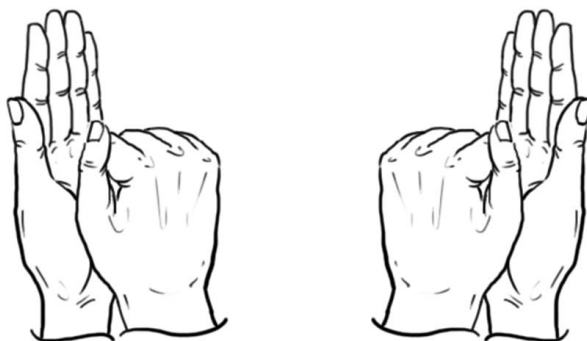


ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

Исходное положение: сидя, руки согнуты в локтях на уровне диафрагмы. Выполняй упражнения в течение 15 сек.

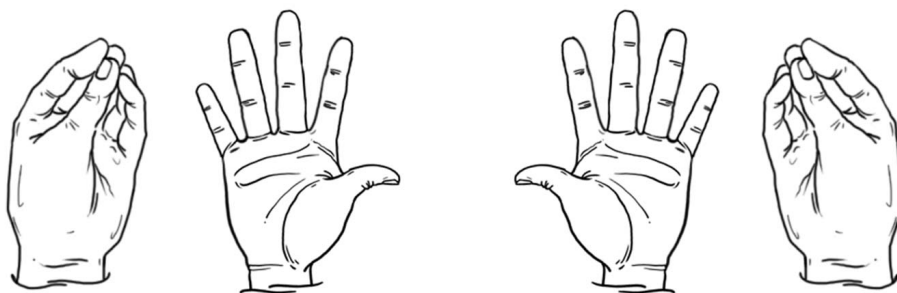
Упражнение 1

Раскрой левую руку и направь кончики пальцев вверх. Правую руку сожми в кулак и крепко прижми к левой. Быстро поменяй положения рук.



Упражнение 2

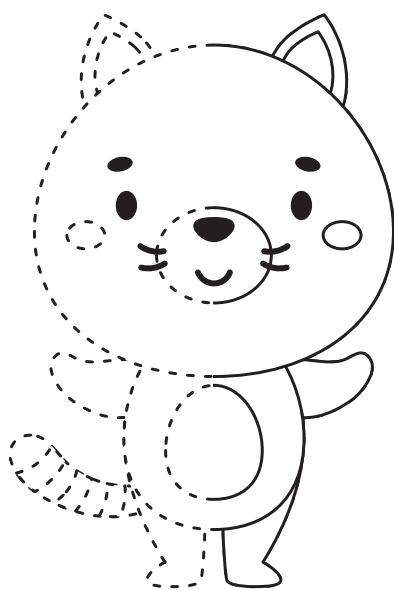
Пальцы левой руки собери в щепотку, как показано в образце. Правую руку раскрой, широко расставив пальцы. Быстро поменяй положения рук.



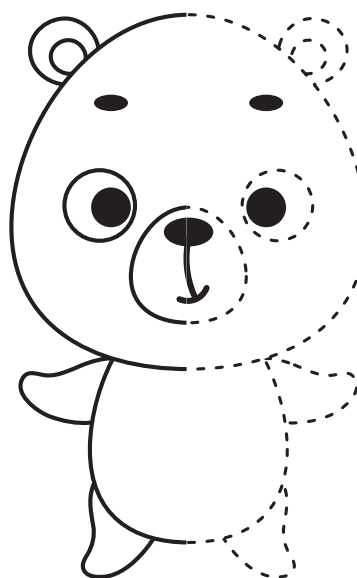
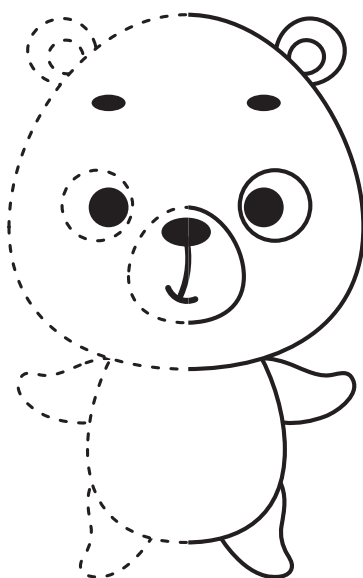
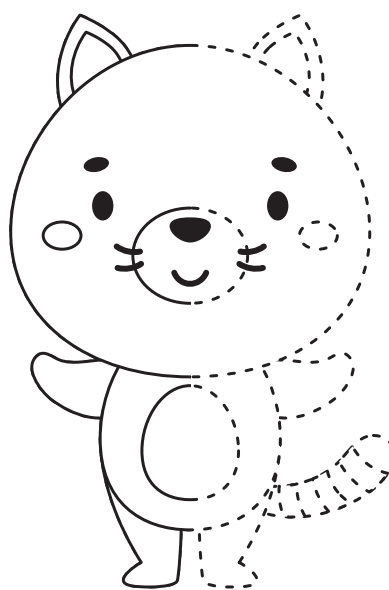
КОТЯТА И МЕДВЕЖАТА

Дорисуй картинки одновременно двумя руками.

ЛЕВАЯ РУКА



ПРАВАЯ РУКА



ЗАНЯТИЕ 4

ТОЧКИ-ЛЕПЕСТОЧКИ

Дорисуй цветы по образцу одновременно двумя руками.

ЛЕВАЯ РУКА

ОБРАЗЕЦ

ПРАВАЯ РУКА

