

УДК 372.3/4
ББК 74.102
Д79

Оформление и иллюстрации
Светланы Крашенинниковой

Дубынин, Вячеслав Альбертович; Тарасова, Дарья Андреевна.

Д79 Мозг. Книга-тренажер для дошкольников и младших школьников/В. Дубынин, Д. Тарасова. — Москва: Издательство АСТ, 2026. 111[1] с ил. — (Книга-тренажер для вашего ребенка).

ISBN 978-5-17-173976-8

Известный нейрофизиолог, доктор биологических наук, профессор Вячеслав Дубынин и клинический психолог, нейропсихолог Дарья Тарасова собрали в этот сборник самые эффективные задания и упражнения для развития мозга ребенка старшего дошкольного или младшего школьного возраста. Когнитивные и двигательные задачи созданы для тренировки внимания, памяти, речи, моторики, самоконтроля и других функций, которые необходимы для успешного обучения. Книга будет полезна как родителям, так и специалистам, работающим с детьми. Для дошкольного и младшего школьного возраста.

**УДК 372.3/4
ББК 74.102**

© В.А. Дубынин., текст, 2026
© Д.А. Тарасова, текст, 2026
© С. А. Крашенинникова, ил, 2026
© ООО “Издательство АСТ”, 2026

С О Д Е Р Ж А Н И Е

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели!	5
Предисловие профессора Вячеслава Альбертовича Дубынина	6
Рекомендации по работе с книгой-тренажёром нейропсихолога Дарьи Андреевны Тарасовой	10
Чек-лист	14

!!!
ДОСТИГАТЕЛЬ И НАКЛЕЙКИ
МОЖНО НАЙТИ В КОНЦЕ КНИГИ
!!!

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ БЛОК

15

1. Мельница	15
2. Колечки	17
3. Канатоходец	18
4. Робот	19
5. Звезда	20
6. Странная ящерица	21
7. Двойной экскаватор	22
8. Сбор карандашей	23
9. Колпак и зайка	24
10. Прыжки по фигурам	26
11. Волшебный стол	27
12. Разделённые снежные ангелы	28
13. Хоккей	30
14. Перекрёстные шаги	31
15. Барабанщик	32
16. Пианист	34
17. Путаница в ногах	35
18. Мишень	36
19. Непослушный робот	37
20. Классики	38
21. Балет или футбол?	41

КОГНИТИВНЫЙ БЛОК

67

34. Заполни пустые места	63
35. Назови цвет	64
36. Путаница	65
37. Сколько?	66
38. Список покупок	67
39. Собери монстрика	68
40. Отгадай монстрика	70
41. Найди и отметь	72
42. Покажи, что нашёл	73
43. Подбери ключи	74
44. Диктант по клеткам	75
45. Всё подряд	76
46. Лабиринты	77
47. Тир с шариками	78
48. Продолжи ряд	79
49. Путаница в буквах	80
50. Какой цвет?	82
51. Как на самом деле?	83
52. Найди предмет	87
53. Чтение цифр	89
54. Запоминай!	90

22. Пальцы на магнитах.....	42	55. Муха.....	92
23. Отпускай по очереди.....	43	56. По первым буквам.....	93
24. Шаги вдоль стены.....	44	57. Числа по порядку.....	94
Вариант 1.....	44	58. Весы.....	95
Вариант 2.....	46	59. Следи за змейкой!.....	97
Вариант 3.....	49	60. Интеллектуальные таблицы.....	98
25. Руки-ноги, лево-право.....	51		
26. Орешки.....	52		
27. Узор двумя руками.....	53		
28. Вместе — врозь.....	55		
29. Это какой палец?.....	56		
30. Ритм и жесты.....	58		
31. Отгадай картинку.....	59		
32. Цвета, символы и движения.....	60		
33. Шаг с мячом.....	62		
Послесловие от Дарьи Андреевны Тарасовой.....	100		

«ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!»

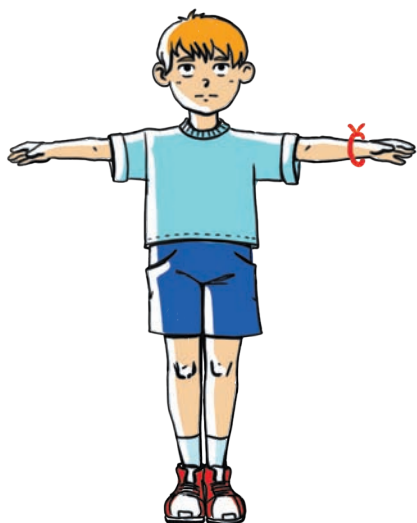
Перед вами первая из трёх книг серии «**Книга-тренажёр для вашего ребёнка**». Она представляет собой сборник наиболее эффективных когнитивных заданий и двигательных упражнений для развития мозга ребёнка. Мы включили в неё разнообразные задачи для тренировки внимания, памяти, речи, моторики, самоконтроля и других функций, которые необходимы для успешного обучения. Первая книга рассчитана на детей 6–7 лет, которые готовятся к школе. Однако первоклассникам эти игры и упражнения тоже отлично подойдут.

Книга будет полезна специалистам и родителям, которым хотелось бы в одном пособии получить разнообразие материала, а также разный уровень сложности и эффективности. Все предлагаемые задания и упражнения были апробированы детьми, которые с радостью их оценивали и маркировали степень сложности и «интересности». Далее вы найдёте наши рекомендации по работе с тренажёром и условную группировку заданий по направленности, что упростит вам навигацию и выбор.

У этой книги **два автора** — доктор биологических наук, профессор **Вячеслав Альбертович Дубынин** и клинический психолог, нейропсихолог **Дарья Андреевна Тарасова**. Вячеслав Альбертович, имея огромный опыт учёного-нейрофизиолога, много и постоянно взаимодействует с педагогами, дефектологами, психологами; занимался исследованиями мышления и ЭЭГ школьников разного возраста. Дарья Андреевна ведёт активную педагогическую и исследовательскую работу, прежде всего, в области формирования математических навыков детей. Она составляла упражнения, задания и игры, проводила «тест-драйв» со своими учениками; Вячеслав Альбертович выполнял роль консультанта на протяжении всех этапов работы. Каждый из нас в предисловии к этой книге, а также в послесловии, немного расскажет о наиболее значимых аспектах развития детского мозга.

ЧЕК-ЛИСТ

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

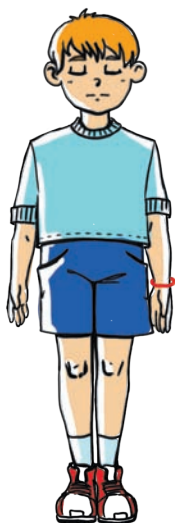
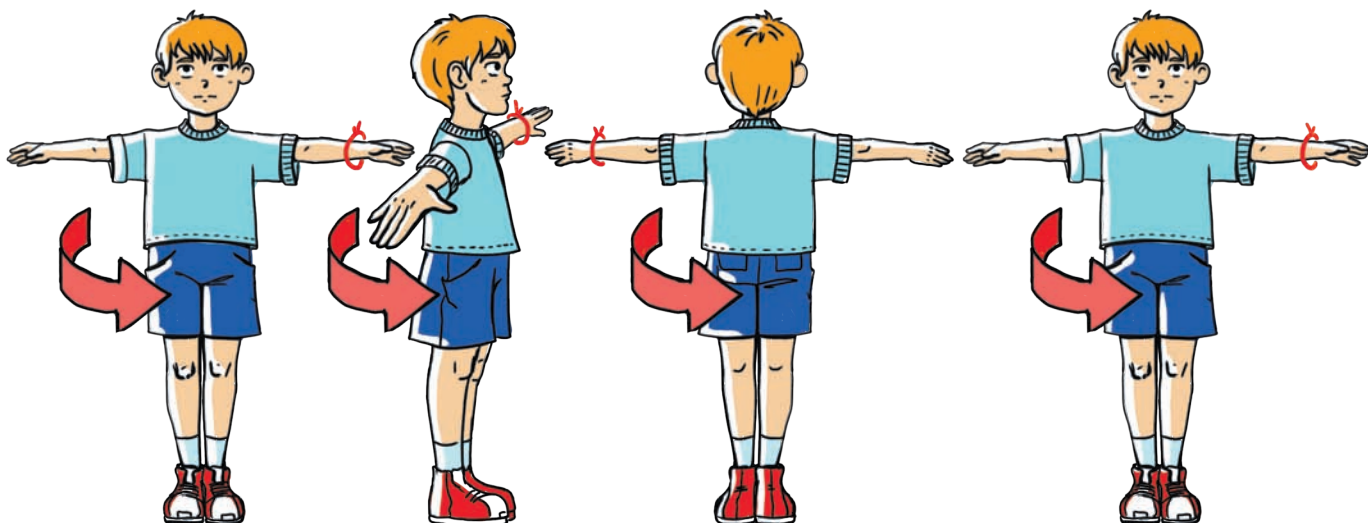
Стоя прямо, руки вытянуты в стороны на уровне плеч, глаза открыты.

1

МЕЛЬНИЦА*

*Оценка нейромоторной готовности к обучению. Диагностический тест уровня развития от ИНФП и школьная коррекционная программа / Салли Годдард Блайт

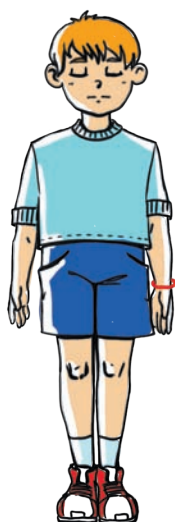
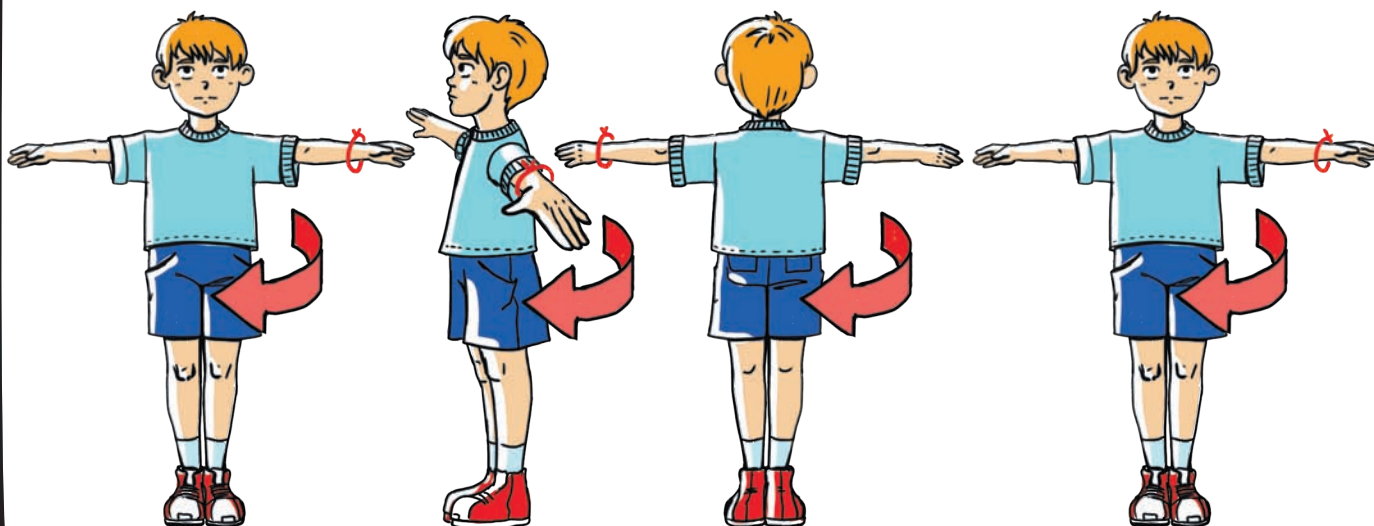
Нужно медленно поворачиваться вокруг себя до исходного положения (полный круг).



Затем остановиться, ноги вместе, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища.

Нужно простоять в таком положении до 10–15 секунд.

Затем повторить поворот с открытыми глазами и вытянутыми в стороны руками, но в другую сторону.



Затем остановиться, ноги вместе, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища.

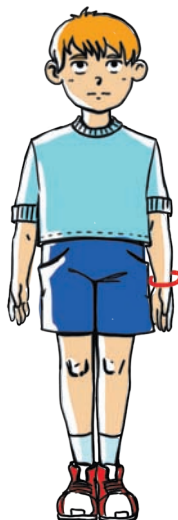
Нужно простоять в таком положении до 10–15 секунд.

Когда ребёнок может удерживать равновесие после однократных оборотов, их количество можно увеличивать, но обязательно равное в обе стороны.



УПРОСТИТЬ. Можно пробовать стоять с открытыми глазами поначалу, если с закрытыми сложно, можно стоять не 5 секунд, а 2–3 секунды, и также можно обозначить зону, из которой ребёнок должен выходить, например, с помощью нити обозначить круг или положить какой-то коврик.

УСЛОЖНИТЬ. Увеличить количество оборотов — до 5–6 оборотов в каждую сторону и стоять с закрытыми глазами, не теряя равновесия, до 15 секунд.



ИНСТРУКЦИЯ

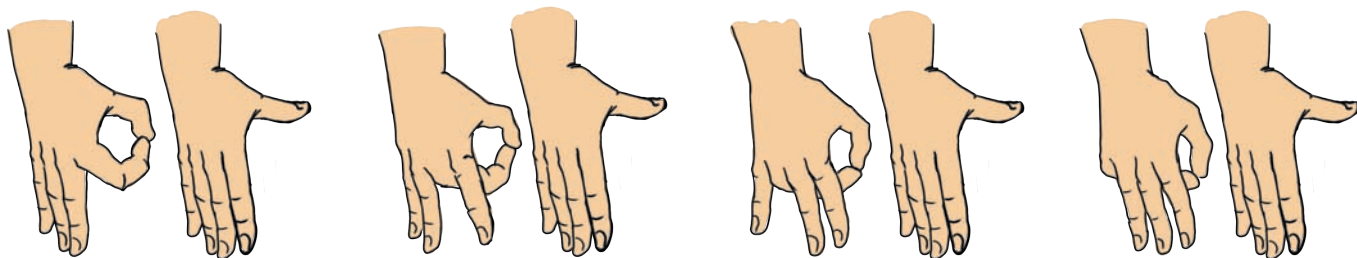
Упражнение выполняется стоя.
Носочки и пяточки вместе.

Соедини большой
и указательный
палец в кольцо.

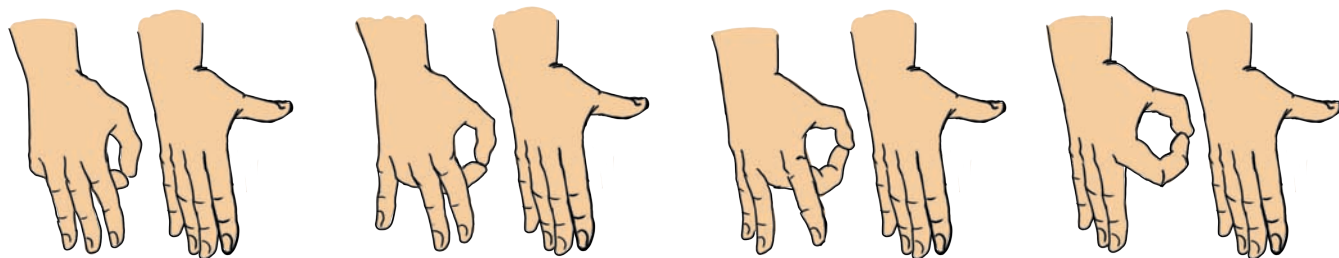


Пока одна рука
делает упражнение, вторая рука
расслабленно висит и не должна
дублировать движения.

Рассоединяй и соединяй их 4–6 раз. Затем соедини большой и средний палец в кольцо. Рассоединяй и соединяй их 4–6 раз. Повтори те же действия, соединяя большой и безымянный, а затем – большой и мизинец.



После этого повтори эту цепочку движений в обратном порядке – от мизинца к указательному. Пока одна рука делает упражнение, вторая рука расслабленно висит и не должна дублировать движения.



УПРОСТИТЬ. Можно соединять синхронно на двух руках сразу и в медленном темпе.



УСЛОЖНИТЬ. Увеличивать темп, варьировать количество «колечек» и количество поворотов.



3

КАНАТОХОДЕЦ

Для выполнения задания потребуются длинные ленты или нити, их которых можно выложить на полу дорожки разных форм. Или же нарисовать дорожки мелками на асфальте.

Мы предлагаем сделать дорожки:

прямую



волнистую



спиральную



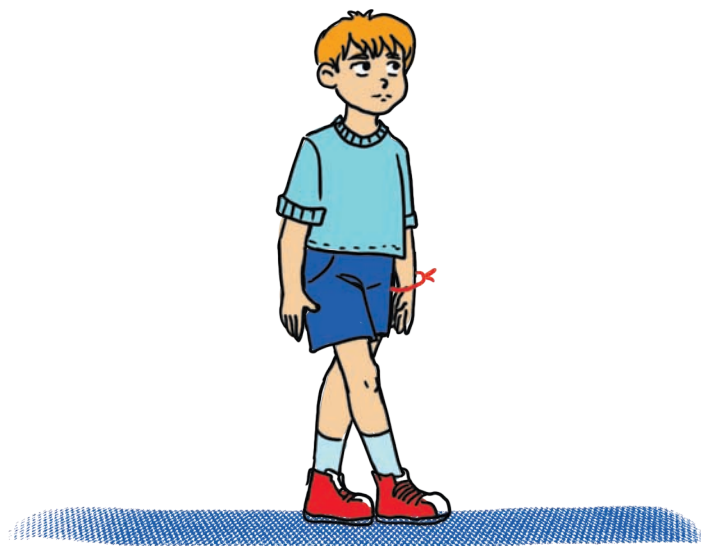
зигзаг



Но добавлять углы, менять длину и расставлять дополнительные препятствия можно бесконечно!

ИНСТРУКЦИЯ

Пройти по дорожке, приставляя пятку к носку, не теряя равновесия.



Предлагаем добавить в некоторых местах слева и справа от дорожки следы стоп или ладоней.

Это дополнительная задача — коснуться следа левой или правой рукой/ ногой и продолжить путь, не теряя равновесия.

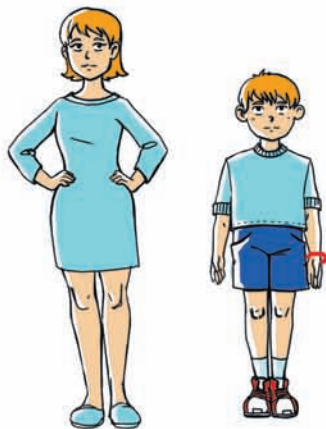


УПРОСТИТЬ.

Можно сделать дорожки шире.

УСЛОЖНИТЬ.

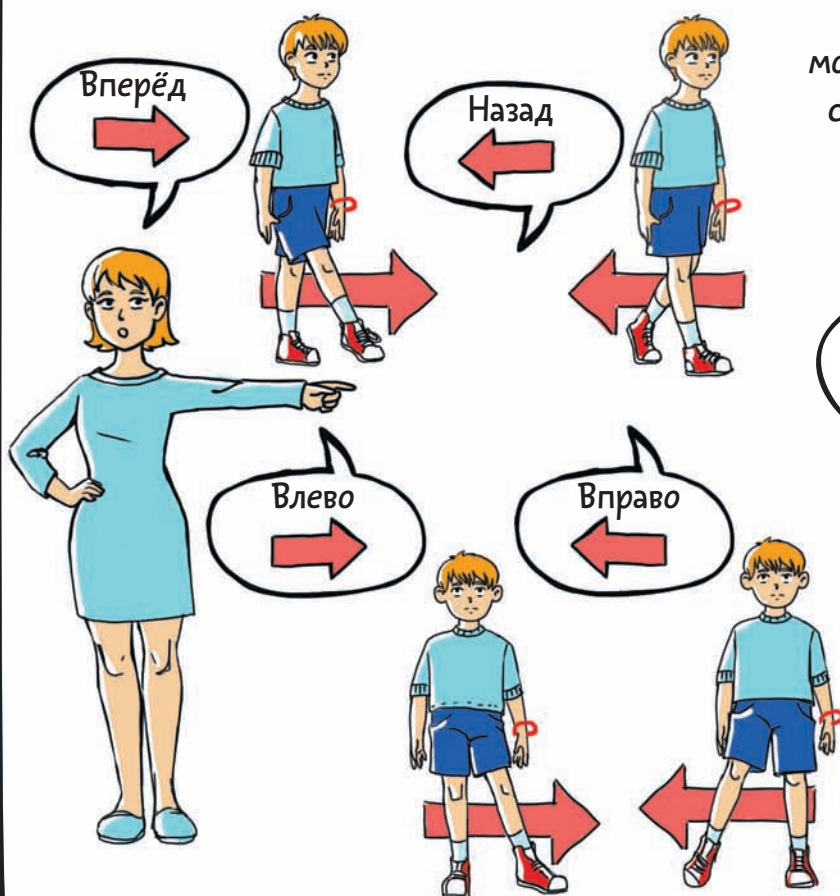
Можно предложить пройти по дорожкам с подушкой на макушке. Или нести в руках ложку, наполненную водой. Также можно расставить препятствия на пути, которые нужно перепрыгнуть, перешагнуть. Или наоборот — обязательно на них наступить.



ИНСТРУКЦИЯ

Ребёнок становится послушным роботом. Его задача — чётко выполнять шаги по инструкции Командира, одна команда — один шаг в нужную сторону.

Командир может использовать команды «вперёд», «назад», «влево» и «вправо».



Для поддержания интереса можно спрятать какой-то маленький сюрприз (наклейку или конфету).

Обязательно меняйтесь ролями и обсудите, удобнее быть Командиром или Роботом?



УСЛОЖНИТЬ. Робот может двигаться с закрытыми глазами. Можно добавлять команду «большой шаг» или «маленький шаг», а также диагональные направления («влево вверх»).

