

1 Выполни упражнение «Костёр».

Соедини ладони и потри ими в течение 30 секунд, чтобы они нагрелись. После зажди между ладонями шестигранный карандаш и повтори упражнение. Затем опусти руки вниз и потряси ими.


2 Перед тобой две команды, ты должен сыграть за каждую, чтобы определить победителя. Пройди все трассы на скорость, двигаясь быстро, но аккуратно, не выходя за линии. За каждый выход с трассы — штраф +3 секунды. Запиши полученное время в секундомеры.

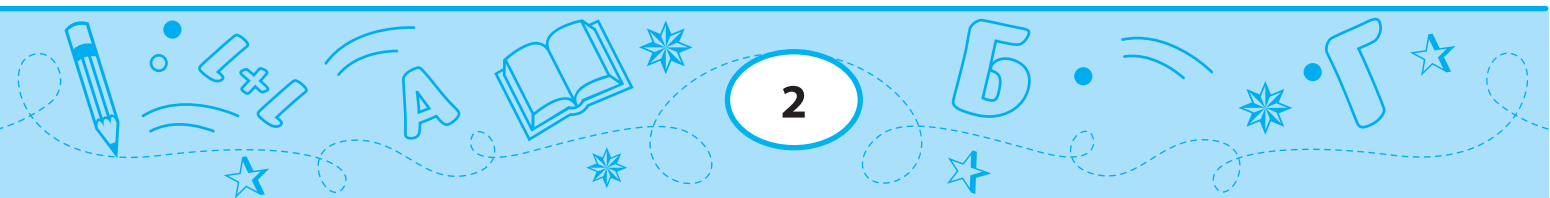
The image shows a cat-themed obstacle course. At the top left, there is a flag labeled "СТАРТ" (START) and three paw prints. The course consists of two parallel tracks, one blue and one grey, with three numbered sections: 1, 2, and 3. At the top right, there are three cars: a grey one, a blue one, and another grey one. Below the cars are three cat characters: a male cat in a suit, a female cat in a dress, and a male cat in a uniform. The course winds through several more paw prints. At the bottom left, there is a flag labeled "ФИНИШ" (FINISH). At the bottom right, there is a stopwatch icon and a table for recording time.

| | | | |
|------|---|---|---|
| МИН. | 1 | 2 | 3 |
| СЕК. | | | |

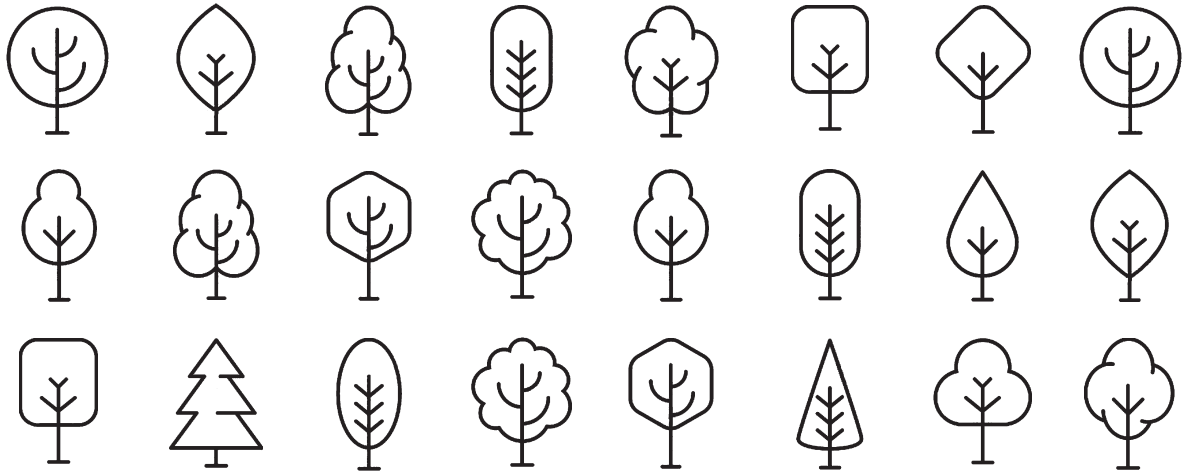



3 Обведи и запиши на время последовательность букв. За каждый выход с контура или за пределы строки — штраф +2 секунды. Запиши полученное время в секундомеры.

| | |
|-----------|---|
| А О У Ы Э |  МИН. <input type="text"/> <input type="text"/> СЕК. <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Э Ы У О А | МИН. <input type="text"/> <input type="text"/> СЕК. <input type="text"/> <input type="text"/> |



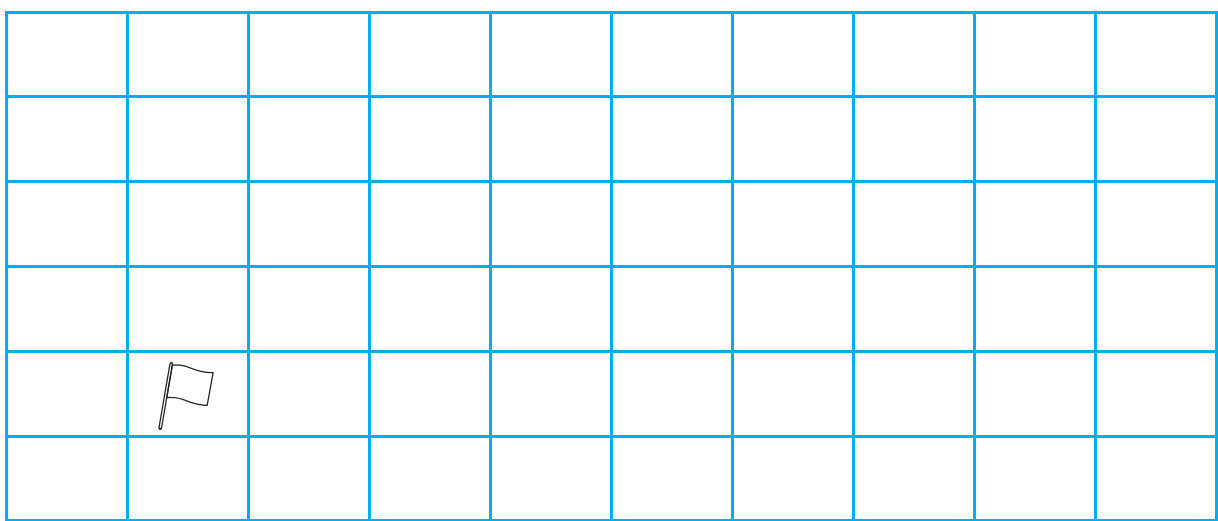
4 Найди на скорость 8 пар одинаковых предметов и обведи их. Запиши полученное время в секундомер.



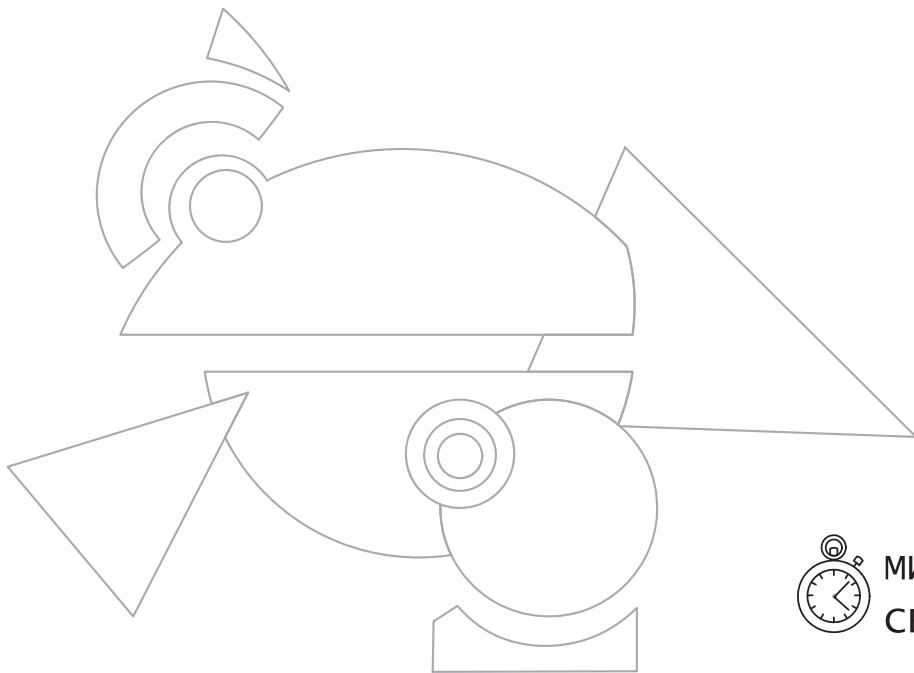

 МИН.
 СЕК.

5 Выполни упражнение «Гольф». Следуй маршрутному листу, двигаясь по стрелкам, и найди, куда укатился мяч. Нарисуй лунку на этом месте. Начни движение от флажка.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ↗ | ↑ | ↖ | → | → | → | ↓ | ↗ | ↗ | ↓ |
| ↓ | ↓ | ↘ | ↗ | ↙ | ↙ | ↑ | ⊠ | ↑ | → |

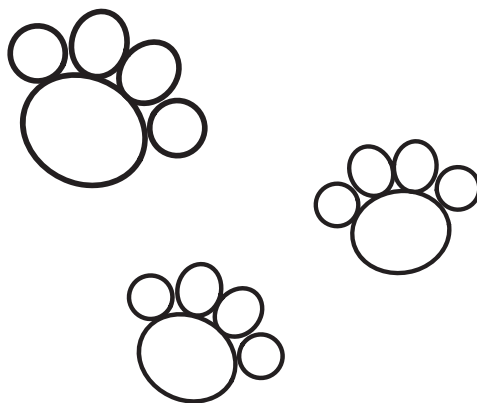
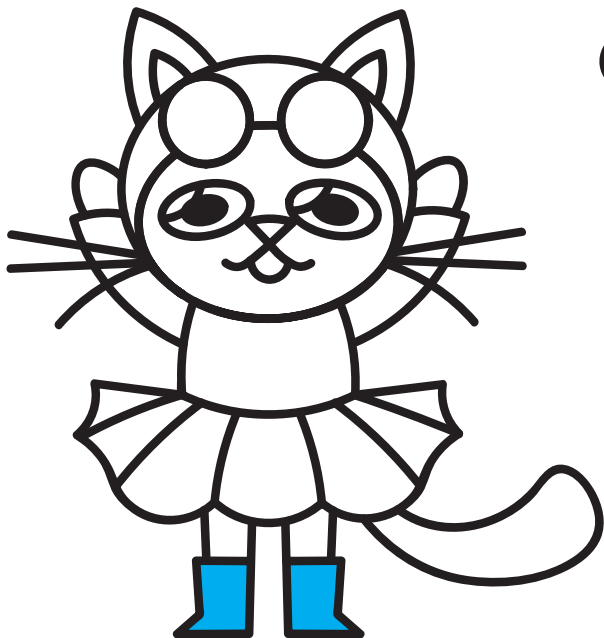



6 Обведи фигуры по контуру цветным карандашом.



 МИН.
СЕК.

7 Раскрась рисунки, не выходя за границы. За каждый выход за контур — штраф +2 секунды. Запиши полученное время в секундомер.



 МИН.
СЕК.

1 Выполни упражнение «Эспандер».

Сожми эспандер 50 раз, перекладывая его из одной руки в другую после каждого сжатия. По окончании упражнения опусти руки вниз и немного потряси ими. (Эспандер с силой сжатия 5 кг подойдёт дошкольникам и первоклассникам, детям старшего возраста можно взять эспандер с силой сжатия 10 кг.)

2 Перед тобой две команды, ты должен сыграть за каждую, чтобы определить победителя. Пройди все трассы на скорость, двигаясь быстро, но аккуратно, не выходя за линии. За каждый выход с трассы — штраф +3 секунды. Запиши полученное время в секундомеры.

| | | | |
|------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | 1 | 2 | 3 |
| МИН. | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| СЕК. | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

УДК 373.167.1:811.161.1

ББК 81.411.2я72

КТК 440

С24

Свичкарёва Л. С.

С24 Нейрописьмо : развиваем навыки скорописания : тренировка аккуратности и моторики / Любовь Свичкарёва. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 31 с. : ил. — (Пиши-читай).

ISBN 978-5-222-41004-2

Скорописание — важный навык для современных школьников, который поможет писать не только быстро, но и аккуратно.

В пособие включены упражнения на развитие подвижности и укрепление мышц кисти, что позволит ребёнку писать длительное время, не испытывая усталости и зажатости в руках. Задания на время научат ребёнка писать быстро, а возможность получения штрафных секунд поможет соблюдать аккуратность. Записывая полученные результаты из урока в урок, ребёнок сможет отследить свой прогресс. Упражнения на развитие пространственного восприятия и умения ориентироваться в пространстве помогут научиться видеть строчки и клетки, не выходить за их границы, а также понять правильную технику написания элементов букв и цифр. Задания на развитие внимания помогут избежать ошибок при письме в быстром темпе.

УДК 373.167.1:811.161.1

ББК 81.411.2я72

ЕАС



Учебно-методическое издание

СВИЧКАРЁВА Любовь Сергеевна

НЕЙРОПИСЬМО

РАЗВИВАЕМ НАВЫКИ СКОРОПИСАНИЯ. Тренировка аккуратности и моторики

Ответственные редакторы

О. Морозова,

Н. Калиничева

Технический редактор

Г. Логвинова

Формат 84 x 108¹/16. Бумага офсетная. Тираж 4000 экз. Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».

Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,

г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150

Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 11.2023. Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «Кубаньпечать».

Юр. адрес: 350038, Россия, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Кузнецкие ряды, 91

Факт. адрес: 350059, Россия, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2

ISBN 978-5-222-41004-2

© Свичкарёва Л., 2023

© Оформление: ООО «Феникс», 2023

© В оформлении книги использованы

иллюстрации по лицензии Shutterstock.com, 2023