

Макет рабочей тетради  
по формированию навыков письма для  
обучающихся с НОДА и интеллектуальными  
нарушениями



## ✋ Нейрогимнастика «Кулак-ребро-ладошка»

✨ Сделай правой рукой → левой → двумя руками вместе ✨



## ✋ Проведи пальцем по букве

A

👉 правой рукой → левой → двумя пальцами 👈  
(Объёмный контур, можно продавить ручкой)

## ✍️ Обведи большую букву А (зелёная точка – старт)



↑ вверх по наклонной → вниз 👇 → перекладина →

A

A

A

A A A A

## 📐 Наклонные линии – готовим руку для буквы А

////

правая рука

\\\\

левая рука

/\\

двумя руками

## ✍️ Пропиши строчку буквы А

Старт

Стоп

А А А А А



 **Найди все буквы А и обведи в кружок**

Л А Д А  
У А Р Л  
А Д А А

 Левая рука показывает, правая обводит

 **Дорисуй вторую половину**



левая половина (пунктир)

допиши правую

Проверь себя:

- ✓ У всех букв А есть перекладина? (Да / Нет)
- ✓ Я начинал писать от зелёной точки? (Да / Нет)
- ✓ Моя рука не сильно напрягалась? (👍 / 👎)

★ Я молодец! Буква А готова ★



✨ Нейротетрадь: пиши и развивайся!

## 👉 Нейроупражнение «Ухо-нос-хлопок»

Левая рука – нос, правая – левое ухо. Хлопок – поменяй. Повтори 3 раза.

## 🤚 Тактильная буква У

У

Проведи пальцем: левая палочка сверху вниз, затем хвостик вправо вниз  
Правой → левой → двумя пальцами одновременно

## ✂️ Обведи большую букву У (два элемента)

У

📌 Старт слева: вниз по прямой, вернись наверх → диагональ вправо вниз

У

У

У

У У У У

## 📐 Элементы буквы У

|||||  
прямые линии

\\\\\\\\  
наклонные (хвостик)

## ✂️ Пропиши строчку У (зелёная точка – старт)


Старт ● Стоп

у у у у у

• • • • • ( точки  
для каждого  
элемента )

 Найди букву У (среди похожих)

у у Х у у  
у у Л у  
у у

 Обведи только У, а букву Х пропускай

 Дорисуй хвостик у буквы У



Слева начало – справа допиши хвостик

Проверь себя:

- У буквы У ровная палочка? (Да / Нет)
- Хвостик уходит вниз и вправо? (Да / Нет)
- Не перепутал с буквой Х? (👍 / 👎)

★ Умница! Буква У готова ★



## 🎵 Нейроритмика «Хлопок – палочка»

🌟 Взрослый хлопает: 1 хлопок = наклонная вниз, 2 хлопка = наклонная вверх.  
Повтори ритм руками.

## 🖐️ Пальчиковое письмо М

М

Проведи пальцем от левой ножки вверх → вниз → вверх → вниз  
Правой рукой, потом левой, потом двумя (одновременно)

## ✍️ Обведи большую букву М (три палочки)

М

↑ Старт слева, веди: вверх – вниз – вверх – вниз ↓

М

М

М

М М М М

## 📐 Элементы М – наклонные линии

////  
правая рука

\\\\\\  
левая рука

/\\/  
двумя руками ритмично

## ✍️ Пропиши строчку М (с опорой на точки)

Старт ● Стоп

М М М М М


---

• • • • • ( первые  
три точки – начало  
каждого элемента )

---

 Найди букву М (среди Н, И, Л)

Н М И М  
Л М Н М  
И М

 Левой рукой показывай, правой обводи

 Ритмическая дорожка «М – пауза – М»

М  М  М

---

М \_ М \_ М

Проверь себя:

✓ У буквы М ровные наклонные линии? (Да / Нет)

✓ Нет ли лишних «горбов»? (Да / Нет)

✓ Ритм хлопков совпал с письмом? (👍 / 👎)

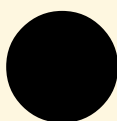
★ Отличная буква М! Ты молодец



### 🧑‍🎨 **Нейроразминка «Колечко – зайчик»**

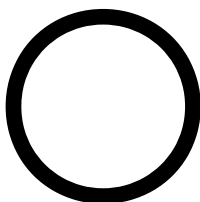
Соединяй большой палец с каждым по очереди (колечки). Правой → левой → двумя руками сразу.

### 🤚 **Тактильная буква О**



Обведи пальцем: правой → левой → двумя указательными (одновременно)  
(Контур – как бублик, замкнутая дорожка)

### 🖋️ **Обведи большую букву О (старт – зелёная точка)**



⬅️ Веди по кругу против часовой стрелки ➡️

О

О

О



### 🎨 **Круглые элементы (тренировка овала)**

○○○  
правая рука

○○○  
левая рука

○○○  
двумя руками (зеркально)

### 🖋️ **Пропиши строчку О (от зелёного кружка до красного)**


Старт ● Стоп

0 0 0 0 0

• • • • • ( опорные  
Т О Ч К И )

 Найди букву О (среди похожих)

С О Q O  
ø Д O  
С ø O

 Называй вслух: «О» – обводи, «ноль» – пропускай

 Дорисуй вторую половину (круг)



верхняя половинка



дорисуй нижнюю

Проверь себя:

✓ Буква О замкнутая? Нет разрывов? (Да / Нет)

✓ Я не путаю с буквой С или нулём? (Да / Нет)

✓ Рука плавно вела круг? (👍 / 👎)

★ Круглая молодец! Буква О  
готова ★



## 🦋 Нейроупражнение «Перекрёстные шаги»

Стоя: правой рукой коснись левого колена, затем левой рукой – правого колена. 5 раз.

## 🤚 Тактильная буква Х



Проведи пальцем: левая палочка, потом правая палочка (крест)  
Правой рукой → левой → двумя одновременно (встречное движение)

## 🍷 Обведи большую букву Х (две пересекающиеся линии)



👉 Сначала одна диагональ, потом вторая



## 📐 Рисуем перекрёстные линии

\\\\\\\\  
левая диагональ

/////  
правая диагональ

X X X  
обе вместе

## 🍷 Пропиши строчку Х (от зелёной точки)


Старт ● Стоп

X X X X X

• • • • • ( точки  
центра пересечения )

 Найди букву X (среди К, Ж, У)

К	X	Ж	X
У	X	К	X
	Ж	X	

 Обведи X – две палочки крест-накрест

 Соедини линии, чтобы получился X



(напиши левую диагональ, затем правую)

Проверь себя:

✓ Линии пересекаются ровно в центре? (Да / Нет)

✓ Нет лишних хвостиков? (Да / Нет)

✓ Обе линии одинаковой длины? (👍 / 👎)

★ Храбрый молодец! Буква X

готова ★



## 👉 Нейроразминка «Ладонь-кулак»

🌟 Положи правую руку на стол ладонью вниз, левую сожми в кулак. Поменяй быстро. Повтори 5 раз.

## 🖐️ Тактильная буква Н

Н

Проведи пальцем: левая вертикаль → правая вертикаль → перекладина посередине  
Правой рукой → левой → двумя указательными одновременно

## ✎ Обведи большую букву Н (от зелёной точки)

Н

↓ Вниз по левой → → горизонталь → ↓ вниз по правой

Н

Н

Н

Н Н Н Н

## 📐 Три элемента буквы Н

|

—

|

|||  
вертикали

—  
горизонталь

Н Н Н  
двумя руками зеркально

## Пропиши строчку Н (с опорой)


Старт ● Стоп

Н Н Н Н Н

• • • • • ( опорные  
точки для каждой  
палочки )

## Найди букву Н (среди К, И, П)

К Н И Н  
П Н К Н  
И Н

 Левой рукой показывай, правой обводи

## Вставь пропущенную букву Н

\_ О С      Л У \_ А      \_ И Т К А

(нос, луна, нитка)

Проверь себя:

- ✓ Обе вертикальные палочки одинаковой высоты? (Да / Нет)
- ✓ Перекладина ровно посередине? (Да / Нет)
- ✓ Буква похожа на «лесенку»? (👍 / 👎)

★ Буква Н – надёжная  
перекладина! ★



## 🤚 Нейроразминка «Коза – зайчик»

✨ Правой рукой покажи «козу» (указательный+мизинец), левой – «зайчика» (указательный+средний). Поменяй. Повтори быстро.

## 🤚 Тактильная буква Л

Л

Проведи пальцем: левая наклонная вверх → правая наклонная вниз  
Правой рукой → левой → двумя указательными одновременно

## 🍷 Обведи большую букву Л (от зелёной точки)

Л

↑ Вверх по наклонной → ↓ вниз по наклонной

Л

Л

Л

Л Л Л Л

## 📐 Элементы Л – наклонные линии

////  
правая рука

\\\\\\  
левая рука

/\\/  
двумя руками зеркально

## 🍷 Пропиши строчку Л (с опорой)

Старт ● Стоп

Л Л Л Л Л

• • • • • ( опорные  
точки )

 Найди букву Л (среди похожих: А, П, Д)

А Л П Л  
Д Л А Л  
П Л Д

 Левая рука показывает, правая обводит

 Дорисуй вторую половину (буква Л)



левая наклонная



дорисуй правую ножку

Проверь себя:

✓ У буквы Л острый угол вверху? (Да / Нет)

✓ Нет ли закруглений? (Да / Нет)

✓ Обе наклонные ровные? (👍 / 👎)


★ Буква Л готова! Ты молодец ★



 **Смотри**


 **Трогай**

 **Пиши**

 **Овал+петля**

 **Ритм**

## **Нейроразминка «Волна пальцами»**

 **Сделай «волну» пальцами правой руки → левой → двумя вместе (как будто играешь на пианино).**

## **Тактильная буква в (строчная)**

**В**

Проведи пальцем: овал → вверх → петля вниз  
Правой рукой → левой → двумя указательными по очереди

## **Обведи большую букву в (от зелёной точки)**

**В**

овал →  наклонная вниз →  петля

**В**

**В**

**В**

**В В В В**

## **Элементы буквы в: овал и наклонная с петлёй**

○ ○ ○

овалы правой рукой

петли левой рукой

В В В

двумя руками (зеркально)

## **Пропиши строчку в (с опорой)**


Старт  Стоп

В В В В В

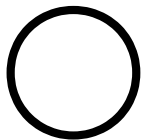
• • • • • ( опорные  
Т О Ч К И )

 Найди букву в (среди ь, ъ, б)

ь В ъ В  
б В ь В  
 ъ В

 Левой рукой показывай, правой обводи

 Соедини половинки – получится в



овал



петля

Проверь себя:

✓ Овал закрытый, без разрывов? (Да / Нет)

✓ Петля плавная, без углов? (Да / Нет)

✓ Буква похожа на улитку с хвостиком? (👍 / 👎)

★ Буква в – весёлая улитка! ★



**Нейроразминка «Клешни»**

Сожми пальцы в «клешню» (большой с указательным и средним), потом разожми. Делай правой, левой, двумя.

**Тактильная буква К**

# К

Проведи пальцем: вертикальная палочка → от середины вверх → вниз (как крылья)  
Правой рукой → левой → двумя указательными одновременно

**Обведи большую букву К (от зелёной точки)**

# К

вертикаль →  наклонная вверх →  наклонная вниз

# К

# К

# К

# К К К К

**Два «крыла» у буквы К**

/  
верхняя наклонная

\  
нижняя наклонная

К К К  
двумя руками

**Пропиши строчку К (с опорой)**


Старт Стоп

К К К К К

• • • • • ( опорные  
Т О Ч К И )

 Найди букву К (среди Н, И, Ж)

Н К И К  
Ж К Н К  
И К

 Левой рукой показывай, правой обводи

 Дорисуй «крылья» у буквы К



вертикаль



дорисуй наклонные

Проверь себя:

✓ Вертикальная палочка ровная? (Да / Нет)

✓ Верхняя и нижняя наклонные начинаются из одной точки? (Да / Нет)

✓ Буква похожа на ракету? (👍 / 👎)

★ Буква К – космическая ракета!







Смотри



Трогай



Пиши



Внимание



Параллель



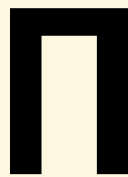
### Нейроразминка «Кулак – палец»



Сожми правую руку в кулак, левую – покажи «мир» (указательный+средний+мизинец). Поменяй. Выполни 5 раз.



### Тактильная буква П



Проведи пальцем: вертикальная палочка вниз → вторая вертикальная → горизонтальная перекладина сверху  
Правой рукой → левой → двумя по очереди



### Обведи большую букву П (три элемента)



↓ Слева вниз → → горизонтальная → ↓ справа вниз



### Три элемента буквы П



|||  
вертикали правой

—  
горизонталь левой

ППП  
двумя руками (зеркально)

## Пропиши строчку П (с опорой)


Старт ● Стоп

П П П П П

• • • • • ( опорные  
точки для каждой  
палочки )

## Найди букву П (среди Н, Т, И)

Н П Т П  
И П Н П  
Т П

 Левой рукой показывай, правой обводи

## Вставь пропущенную букву П

\_ А П А Л У \_ А \_ О Л Е

(лапа, лупа, поле)

Проверь себя:

- ✓ Обе вертикальные палочки одинаковой высоты? (Да / Нет)
- ✓ Перекладина соединяет их ровно? (Да / Нет)
- ✓ Буква похожа на «шлагбаум»? (👍 / 👎)

★ Буква П – отличная  
перекладина! ★





Смотри



Трогай



Пиши



Координация



Углы



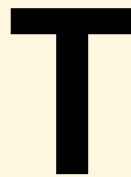
## Нейроразминка «Перекрёстные движения»



Правой рукой коснись левого колена, левой – правого. Делай медленно 6 раз.



## Тактильная буква Т



Проведи пальцем: горизонтальная палочка слева направо, затем вертикальная сверху вниз посередине

Правой рукой → левой → двумя указательными одновременно



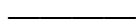
## Обведи большую букву Т (от зелёной точки)



→ Сначала шапка (слева направо), затем ↓ ножка сверху вниз



## Два элемента буквы Т



горизонталь



вертикаль



двумя руками  
(одновременно)




## Пропиши строчку Т (с опорой)

Т Т Т Т Т

• • • • • ( опорные  
точки )

 **Найди букву Т (среди Г, П, Ъ)**

Г Т П Т  
Ь Т Г Т  
П Т

 **Левой рукой показывай, правой обводи**

 **Соедини половинки – получится Т**



верхняя часть



нижняя ножка

Т

Проверь себя:

- ✓ Ножка буквы Т ровно посередине шапки? (Да / Нет)
- ✓ Горизонтальная линия длиннее вертикальной? (Да / Нет)
- ✓ Углы чёткие, без закруглений? (👍 / 👎)

★ Буква Т – твёрдая и красивая!



## 🦋 Нейроупражнение «Перекрёстные шаги»

Стоя: правой рукой коснись левого колена, затем левой рукой – правого колена. 5 раз.

## 🖐️ Тактильная буква X



Проведи пальцем: левая палочка, потом правая палочка (крест)  
Правой рукой → левой → двумя одновременно (встречное движение)

## ✎ Обведи большую букву X (две пересекающиеся линии)



👉 Сначала одна диагональ, потом вторая



## 📐 Рисуем перекрёстные линии

\\\\\\\\  
левая диагональ

/////  
правая диагональ

X X X  
обе вместе

## ✎ Пропиши строчку X (от зелёной точки)


Старт ● Стоп

X X X X X

• • • • • ( точки  
центра пересечения )

 Найди букву X (среди К, Ж, У)

К X Ж X  
У X К X  
Ж X

 Обведи X – две палочки крест-накрест

 Соедини линии, чтобы получился X



(напиши левую диагональ, затем правую)

Проверь себя:

✓ Линии пересекаются ровно в центре? (Да / Нет)

✓ Нет лишних хвостиков? (Да / Нет)

✓ Обе линии одинаковой длины? (👍 / 👎)

★ Храбрый молодец! Буква X

готова ★

