

КГБУ СО КЦСОН «Зеленогорский»

# Рабочая тетрадь

для занятий

«НЕЙРОБИКА – ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА»

Часть 1

Руководитель курса: Понаморева Мария Андреевна

Обучающийся: \_\_\_\_\_



г. Зеленогорск

Ранее считалось, что нервные клетки не восстанавливаются. Но ученые доказали, что нейроны могут обновляться в течении всей жизни. Чтобы процесс продолжался до самой старости надо постоянно давать нагрузку умственной деятельности, причем чтобы одинаково хорошо работали оба полушария головного мозга.

Для этого очень хорошо подходит Нейробика – тренировка мозга, для развития и синхронизации обоих полушарий. Она тренирует память, логику и воображение.

Тренируя здоровый мозг, Вы улучшаете свое здоровье и увеличиваете продолжительность жизни. Веди мы живем пока развиваемся.

Курс нейробики рассчитан на 10 занятий. (есть возможность пойти во «второй класс» для повторения, закрепления).

Задачами курса является:

- Поддержание функций памяти, внимания и мышления.
- Улучшение скорости реакции.
- Воспитание творческого отношения ко всем сферам жизни.
- Формирование навыков логического мышления, а также их тренировка.
- Развитие коммуникативных навыков, умения решать задачи в команде, искать правильное решение.
- Развитие креативных (творческих) способностей.
- Повышение эмоционального фона настроения.

Правила работы на занятиях:

- Делать упражнения внимательно и старательно
- Выполнять домашние задания
- В конце урока тетрадь сдавать на проверку
- Ко всем относиться уважительно
- Быть в хорошем настроении)

## День 1

---

Ну что, начнем! Для начала – разминка! Необходимо обвести крестики двумя руками одновременно.

× × × × × ×

× × × × × ×

× × × × × ×

× × × × × ×

× × × × × ×

× × × × × ×

× × × × × ×

× × × × × ×

× × × × × ×

× × × × × ×

ИБТ № 20-06-01

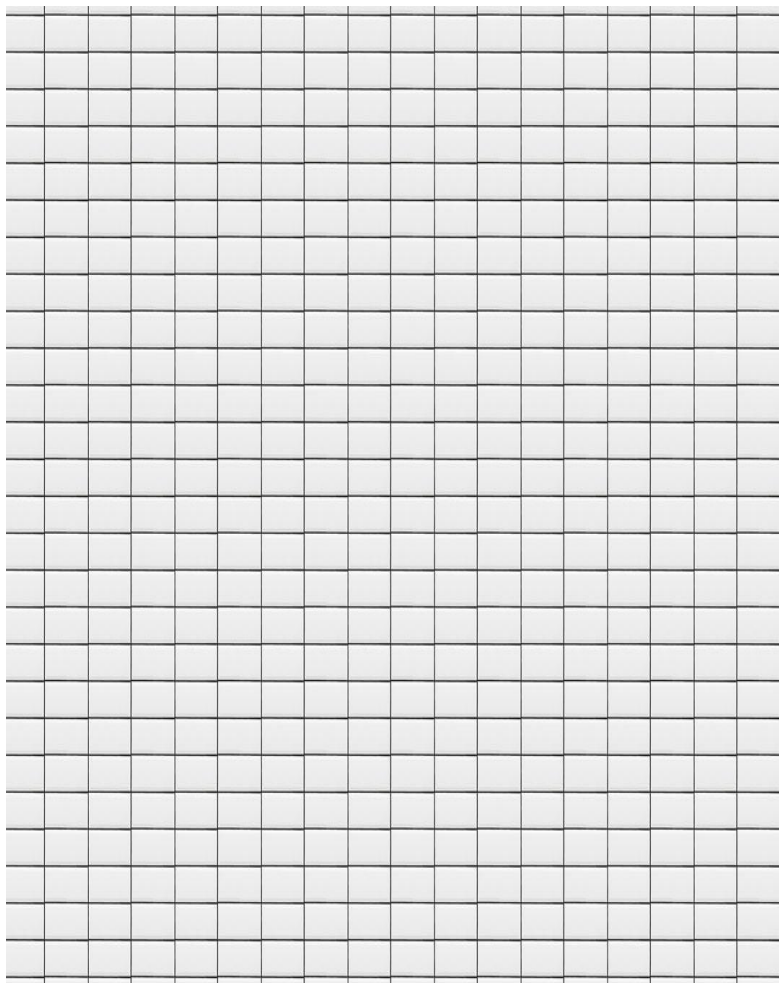
За 2 минуты постарайтесь запомнить как можно больше слов

**Секрет дочь прогресс правило гордость  
ребенок ракушка теория хвоц роца  
сумо письмо туман оружие подарок  
одеяло скорость внешность сказка ссора  
краски кислород кузен имя полночь  
тряпка костер линия брызги окрестность**

За 2 минуты впишите в таблицу слова, которые запомнили.


слов я запомнил(а).

Графический диктант.



Е	Л	Ь	Н	С	Т	Г	У	Л	И	Р
Т	У	Р	А	С	О	Е	И	Щ	В	О
И	Ш	Е	Р	Т	П	Р	К	А	Р	П
А	К	Л	В	О	Ж	Е	И	П	Б	Р
К	О	Ц	К	А	Д	Е	Н	Р	Е	А
О	Л	Ь	Л	С	В	Е	Б	О	З	В
М	И	Г	А	О	В	Т	К	О	В	И
С	И	Г	С	Т	О	Й	А	Н	К	Л
Л	А	Н	О	П	О	С	Т	А	А	А

**НАЙДИТЕ СЛОВА:**

**МИГАЛКА НАРУШИТЕЛЬ СВЕТ СТРЕЛКА ВОЖДЕНИЕ КОЛЬЦО ЗЕБРА ПОСТОВОЙ  
ОСТАНОВКА СИГНАЛ ПРОБКА РЕГУЛИРОВЩИК СТОП ПРАВИЛА**

Составить рассказ из 1-4 предложений по выданным словам

---



---



---



---



---



---



---



---



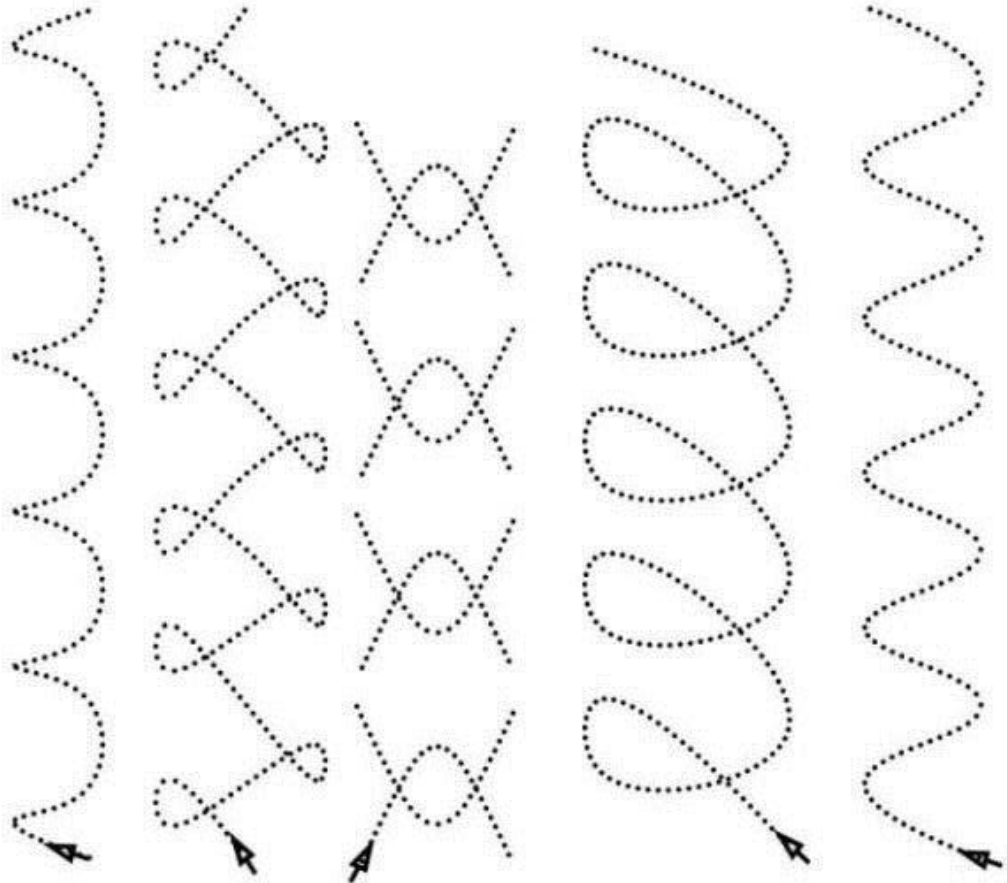
---



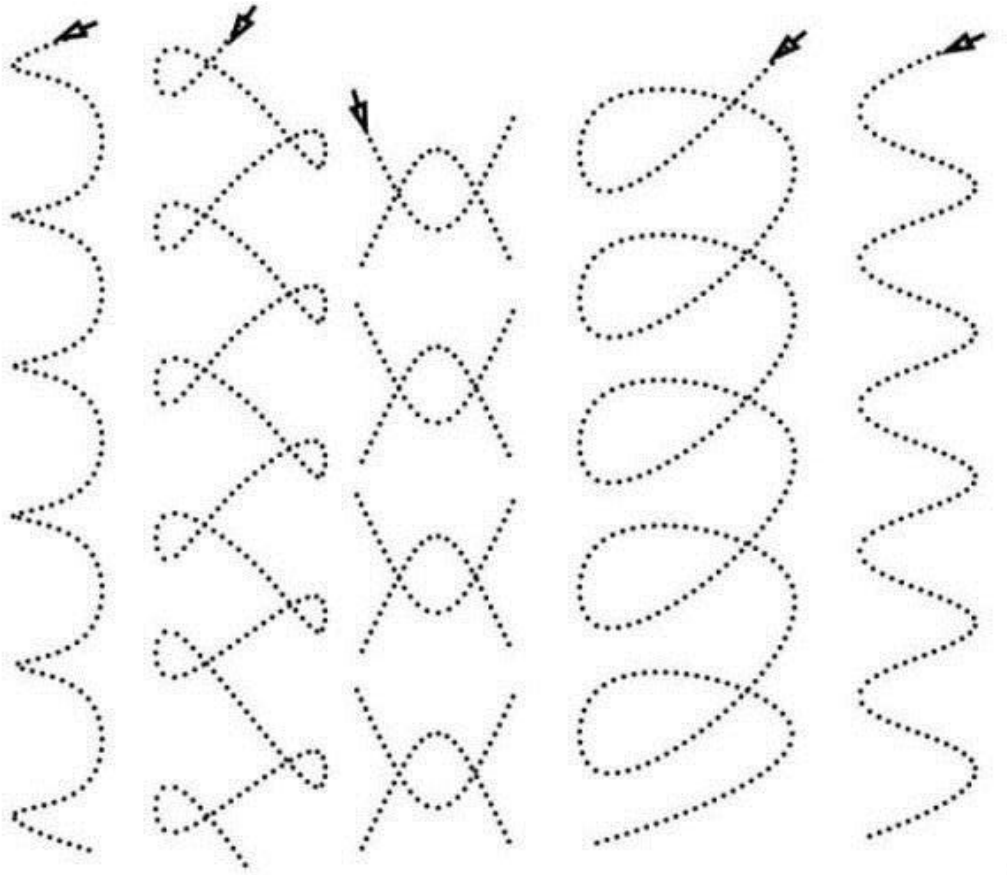
---

рисуй двумя руками одновременно

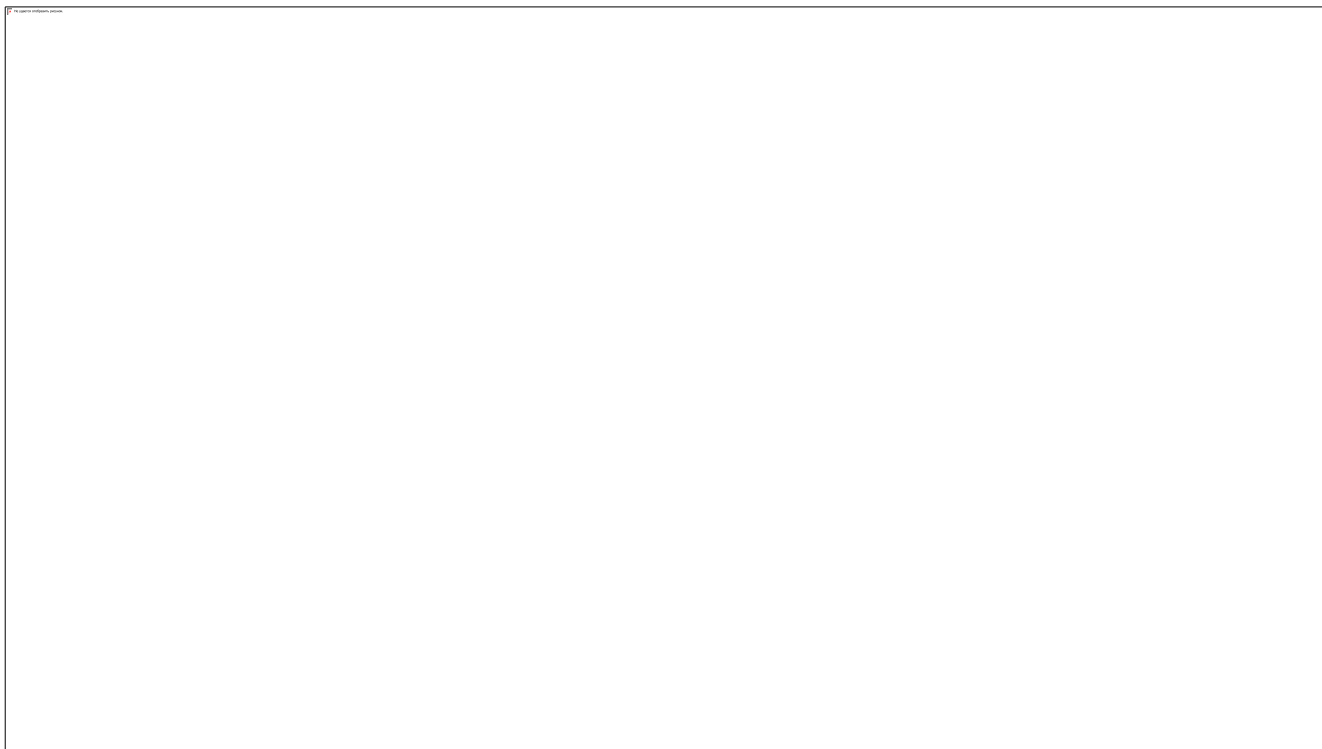
левая



правая

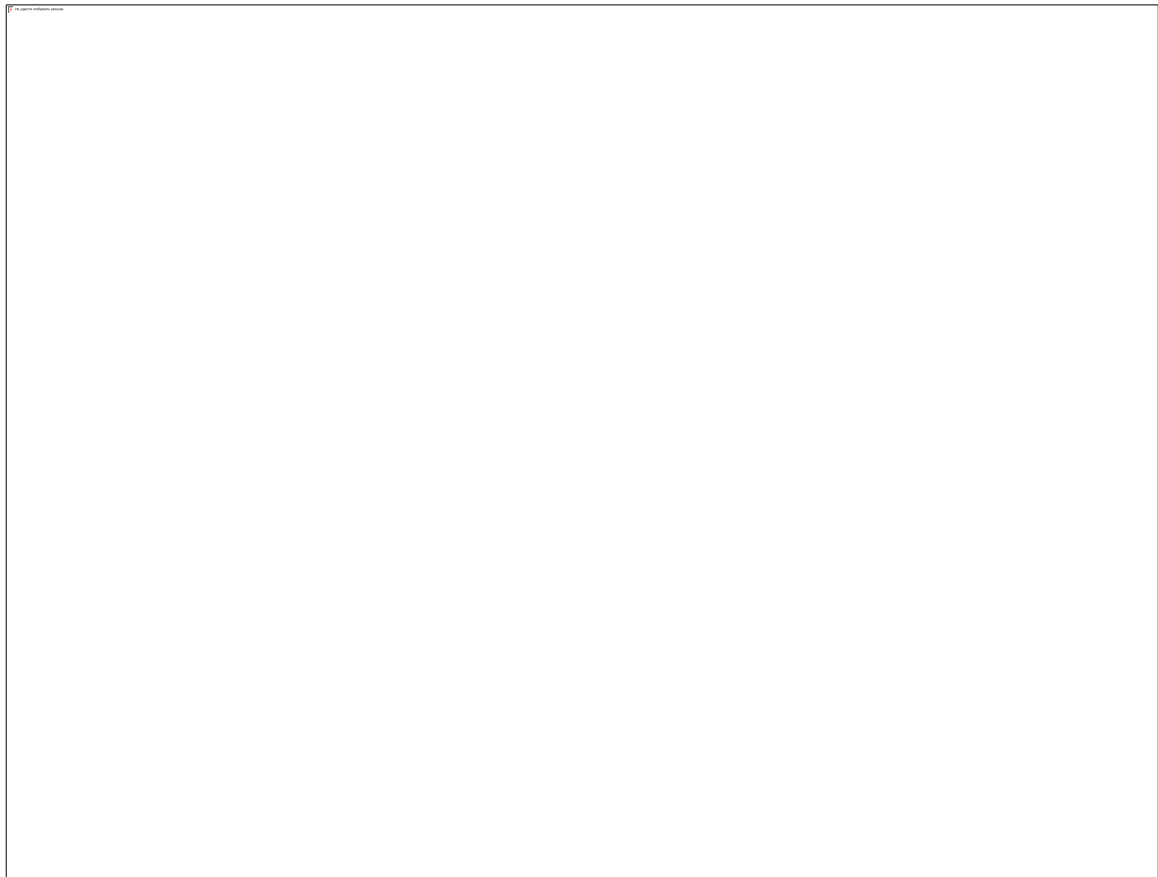


Соединить буквы с цифрами. Результат вписать под таблицей.



А - \_\_\_ Б - \_\_\_ В - \_\_\_ Г - \_\_\_ Д - \_\_\_ Е - \_\_\_ Ж - \_\_\_ З - \_\_\_ И - \_\_\_ К - \_\_\_

Задание со спичками.

Какой цифры не хватает? \_\_\_\_\_

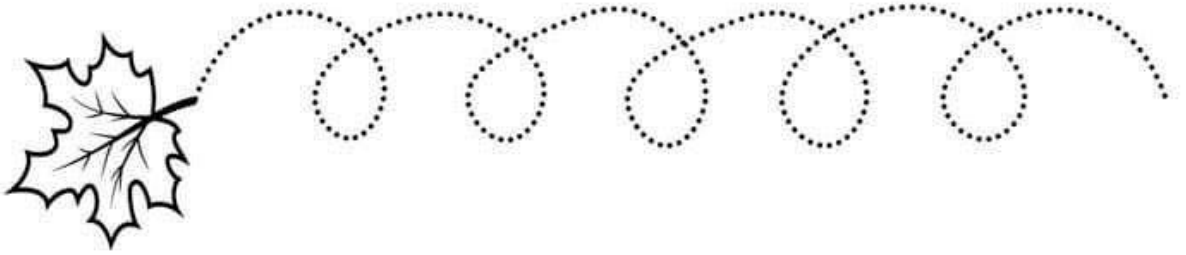
В течение 2 минут внимательно изучить картинки. Запомнить как можно лучше расположение и детали.



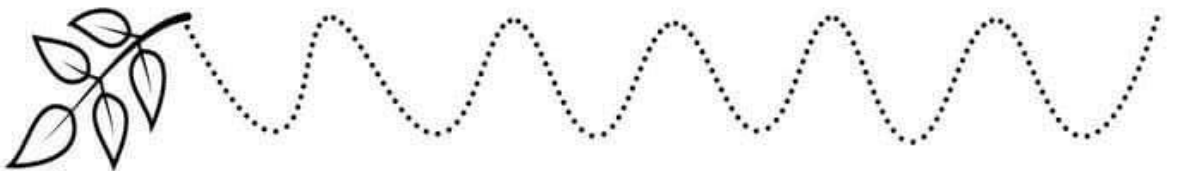
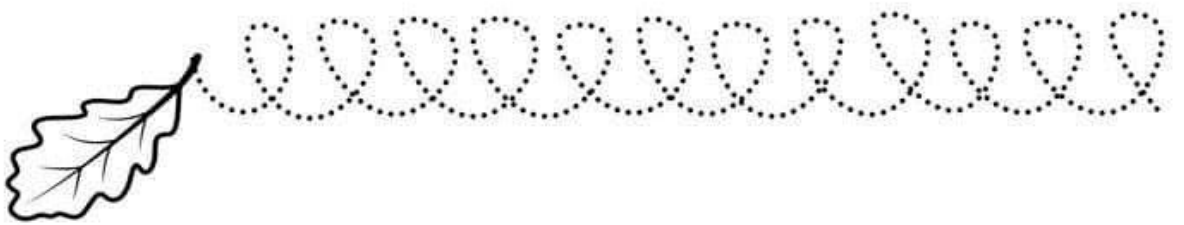
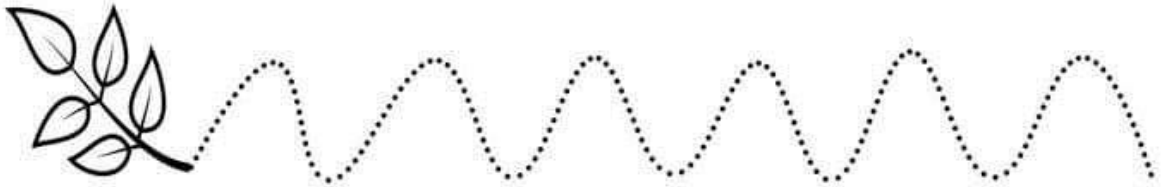




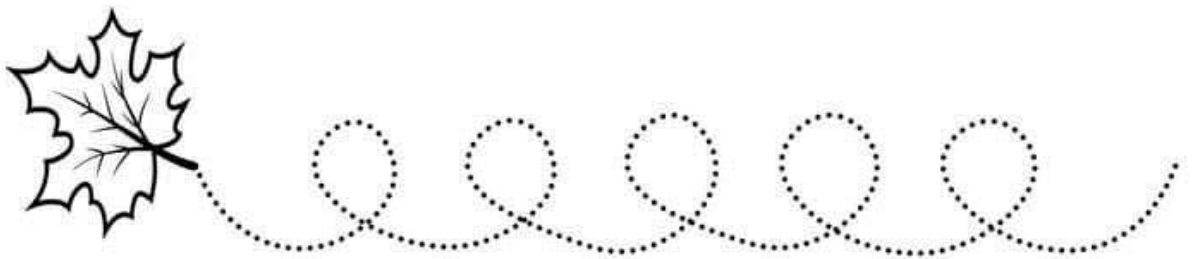
правая



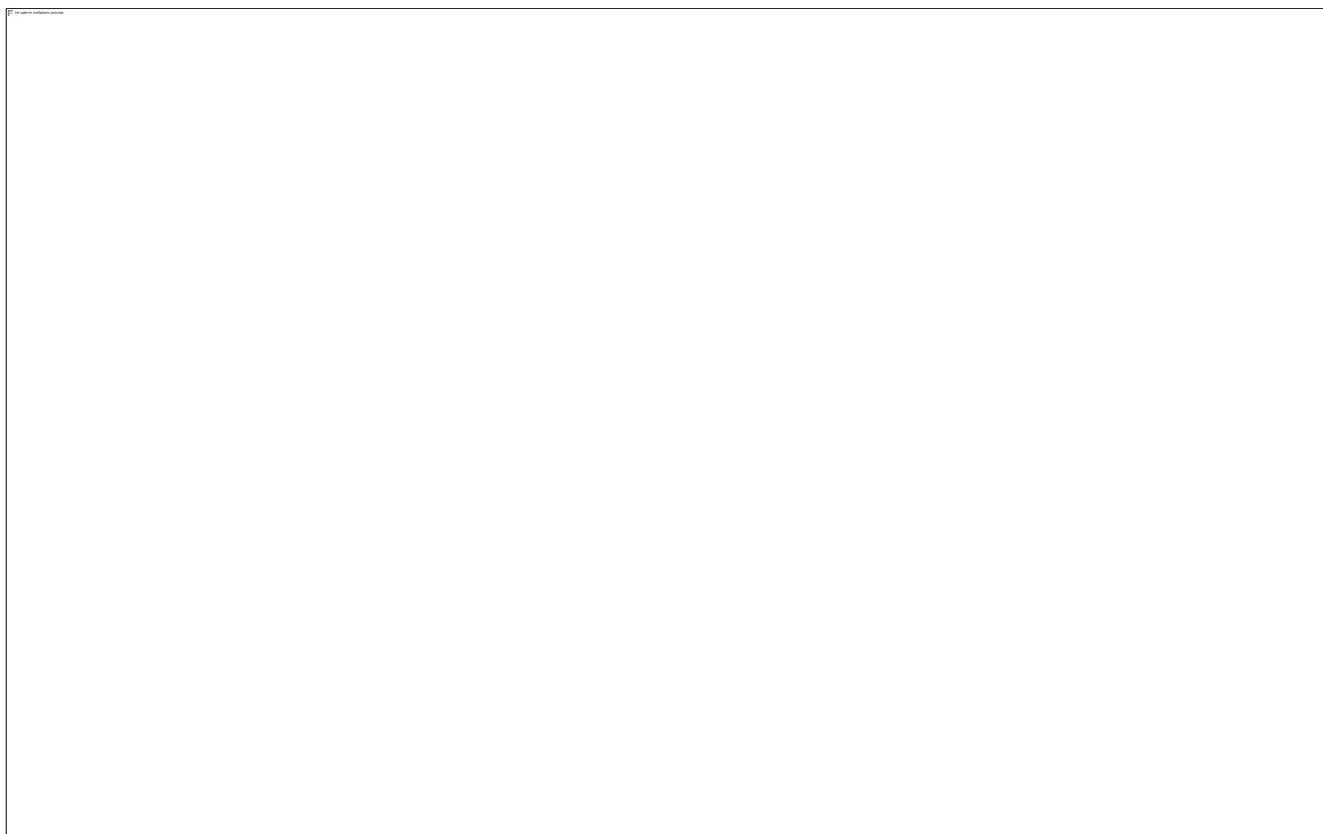
рисуй одновременно двумя руками



левая



Найти фрагмент и цвет недостающего элемента.



Прочитайте полезный совет воспользовавшись схемой.

9	20	13	2	17
5	16	22	10	8
12	1	3	25	18
19	7	15	6	21
4	23	11	24	14

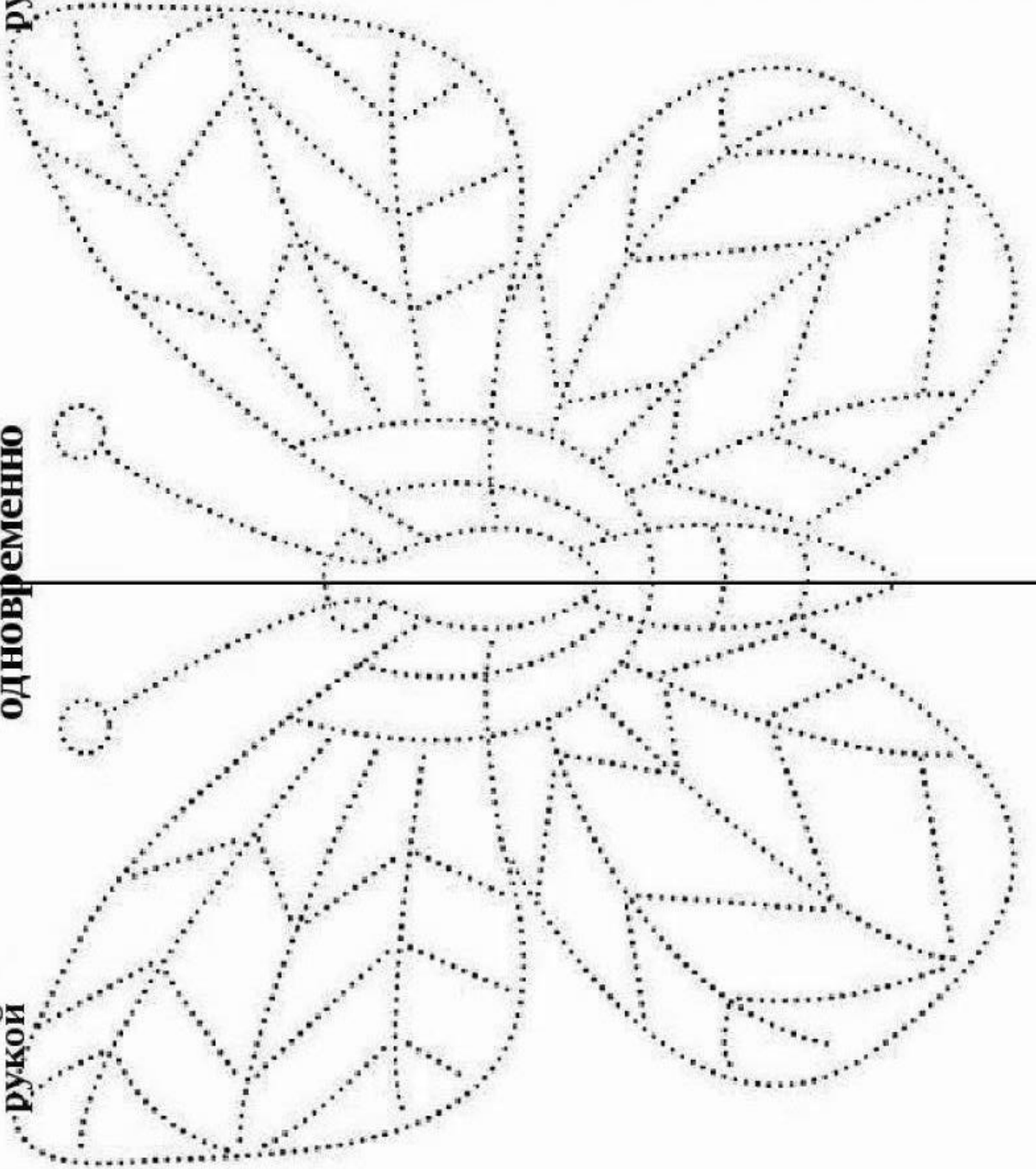
Е	Д	Д	И	Й
Г	А	У	П	Н
Е	Н	К	Й	Т
Е	А	В	Д	Р
О	З	Р	Е	А



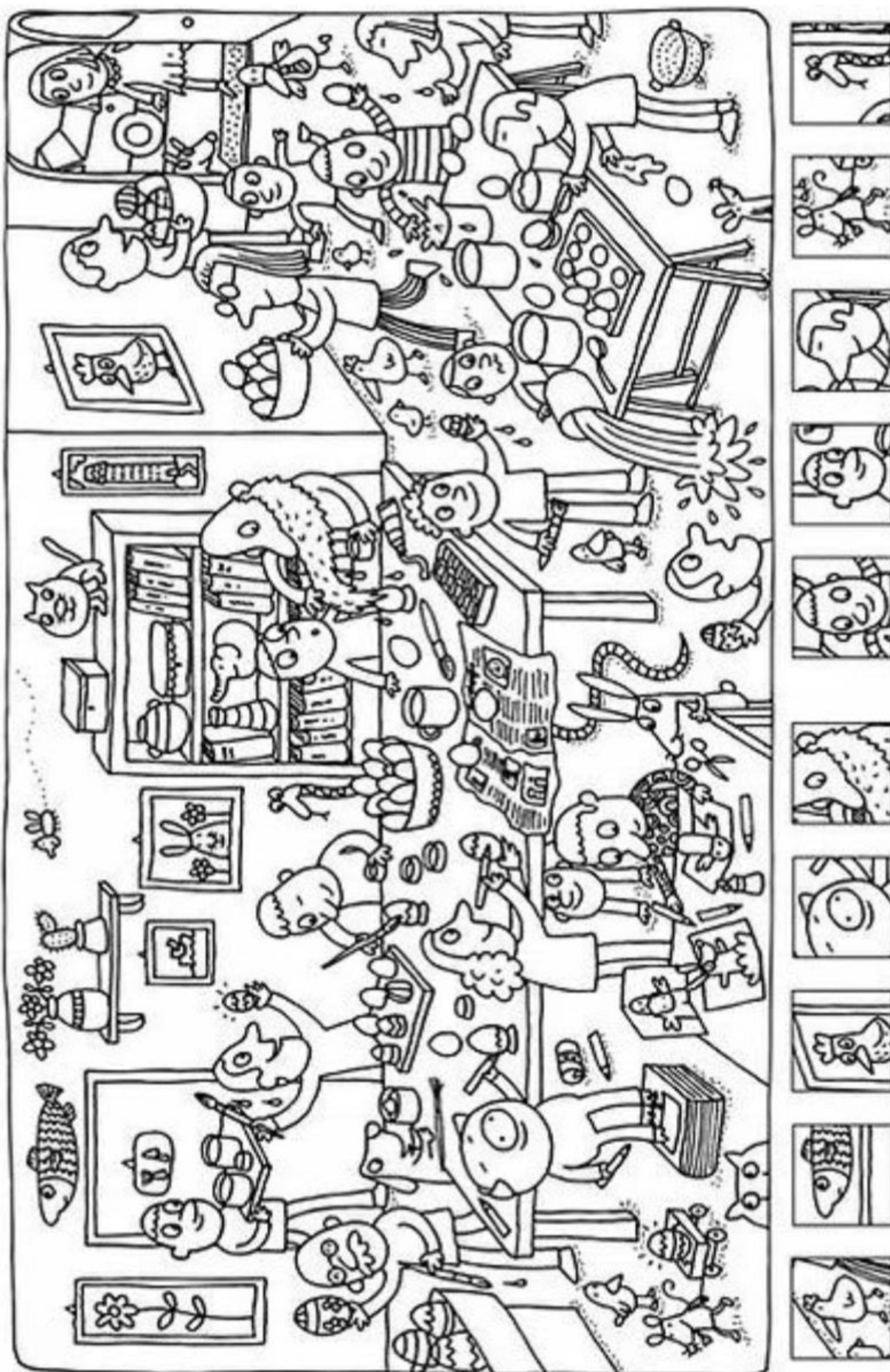
Рисуем правой  
рукой

Рисуем двумя  
руками  
одновременно

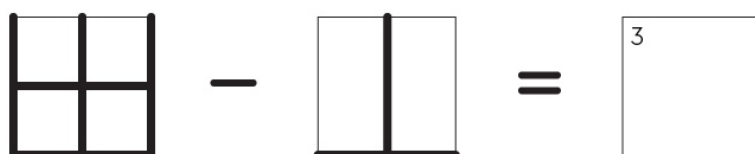
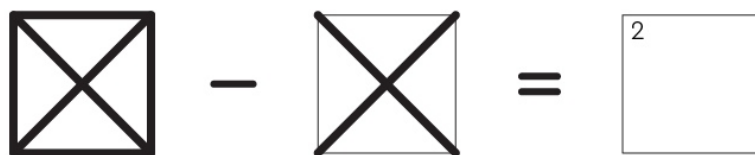
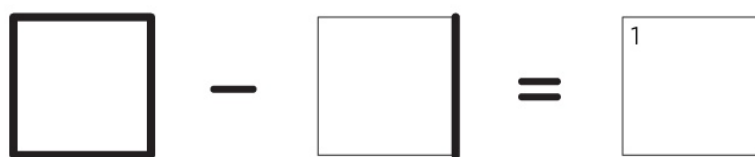
Рисуем левой  
рукой



Найти маленькие фрагменты на большой картинке.



Решить графические примеры



Найти заданные слова. Слова могут ломаться под прямым углом.

Т	И	О	Л	П	Л	Я	А	Л	А	И	Л
С	Л	Ь	С	Е	В	Ж	Н	Г	В	Ж	Е
П	Л	О	Ш	А	П	Б	Р	Ы	К	Д	Т
Б	И	В	Е	Ц	О	И	Г	З	А	Ы	Х
Р	К	Ч	О	А	Ч	К	А	Ь	Л	Е	А
А	Т	С	Ж	К	В	К	С	П	Е	И	Н
С	Ы	А	О	Р	Ы	Р	О	А	Т	К	Р
С	Б	Л	Д	О	Л	П	Л	С	А	П	А
Й	У	Е	Я	Р	З	А	Ь	К	О	А	В
К	И	И	Н	Ы	Н	П	Р	Ы	Ж	А	К

**НАЙДИТЕ СЛОВА:**

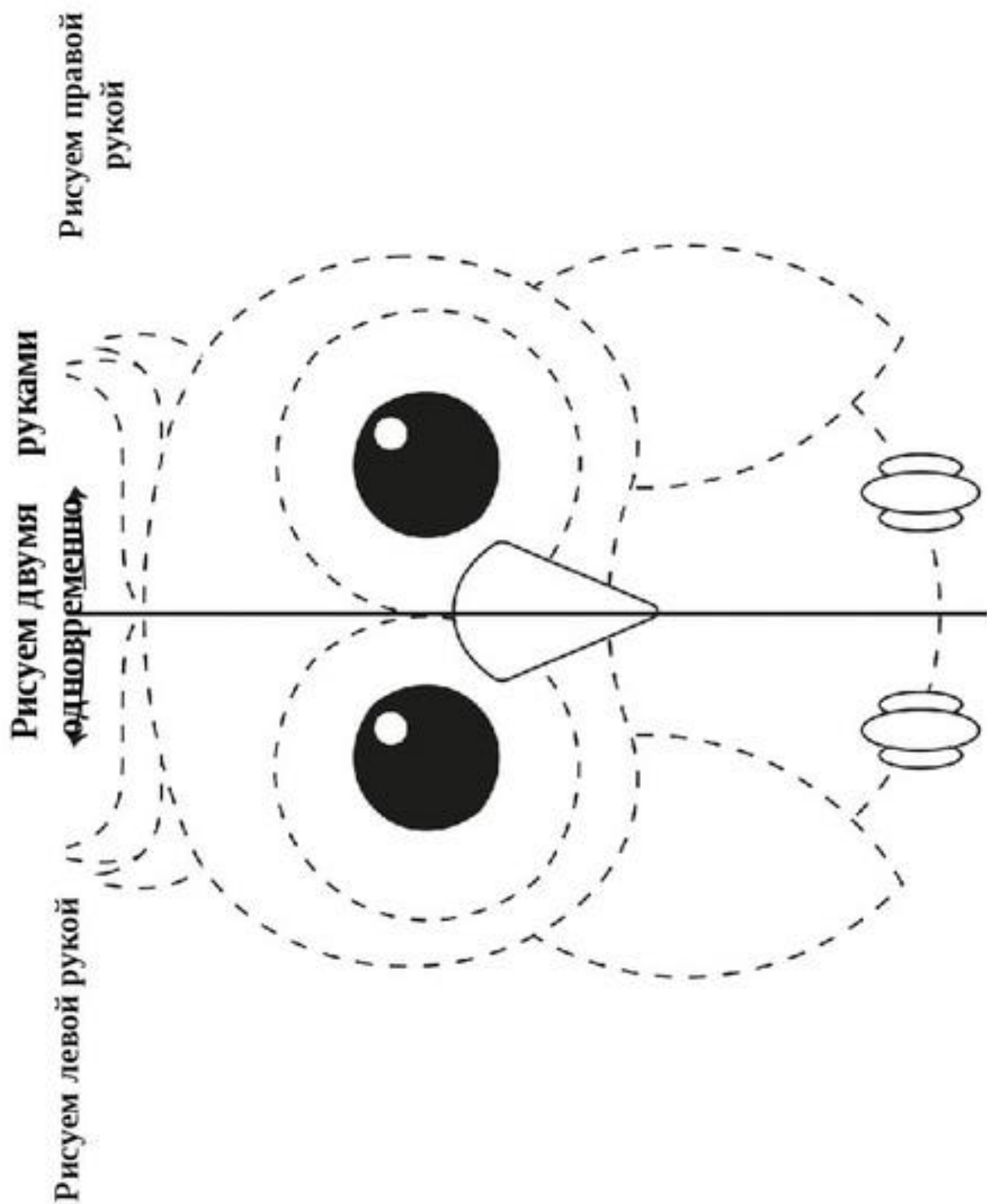
**ШАПОЧКА ПЛОВЕЦ БРАСС КРОЛЬ ОЧКИ ЛАСТЫ ДОРОЖКА**

**ЗАПЛЫВ СПАСАТЕЛЬ ПРЫЖОК БУЙКИ БРЫЗГИ АКВАЛАНГ СТИЛЬ**

**ВЕСЛО ПЛЯЖ НЫРЯНИЕ АКВАПАРК ЖИЛЕТ ДЫХАНИЕ**



































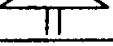

Составить слова из слова.

ЗАПОМИНАНИЕ		

Фигуры для запоминания

Место для воспроизведения  
второй фигуры

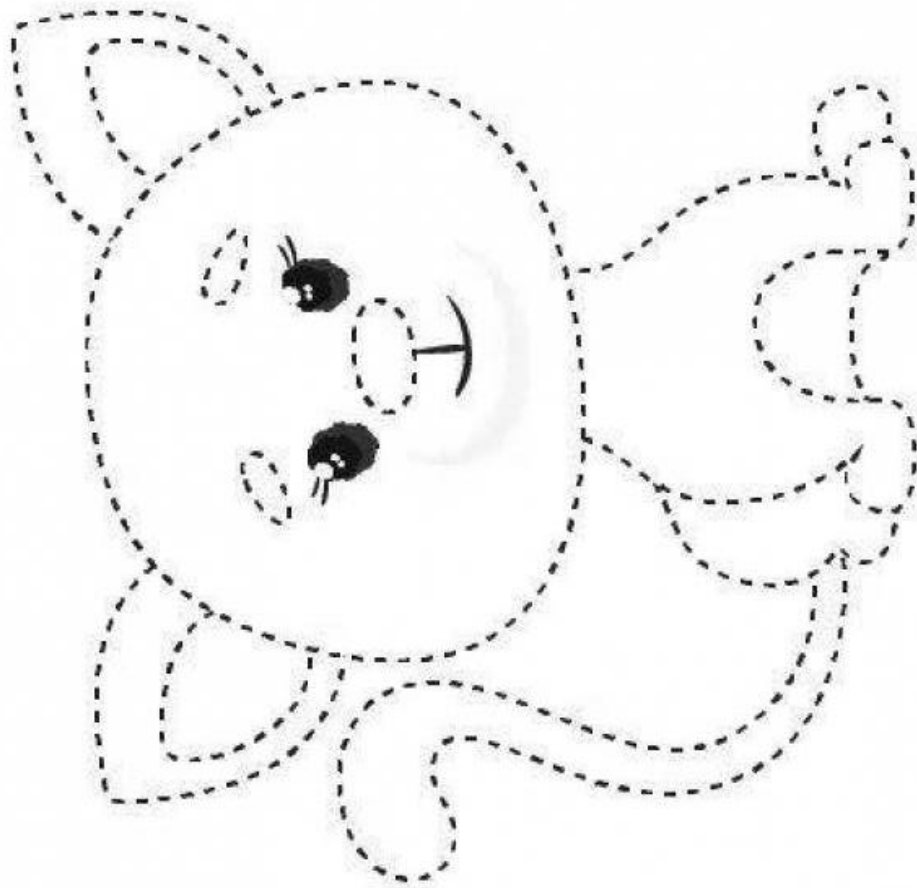
В течение 2 минут внимательно изучить картинки. Запомнить как можно лучше расположение и детали.



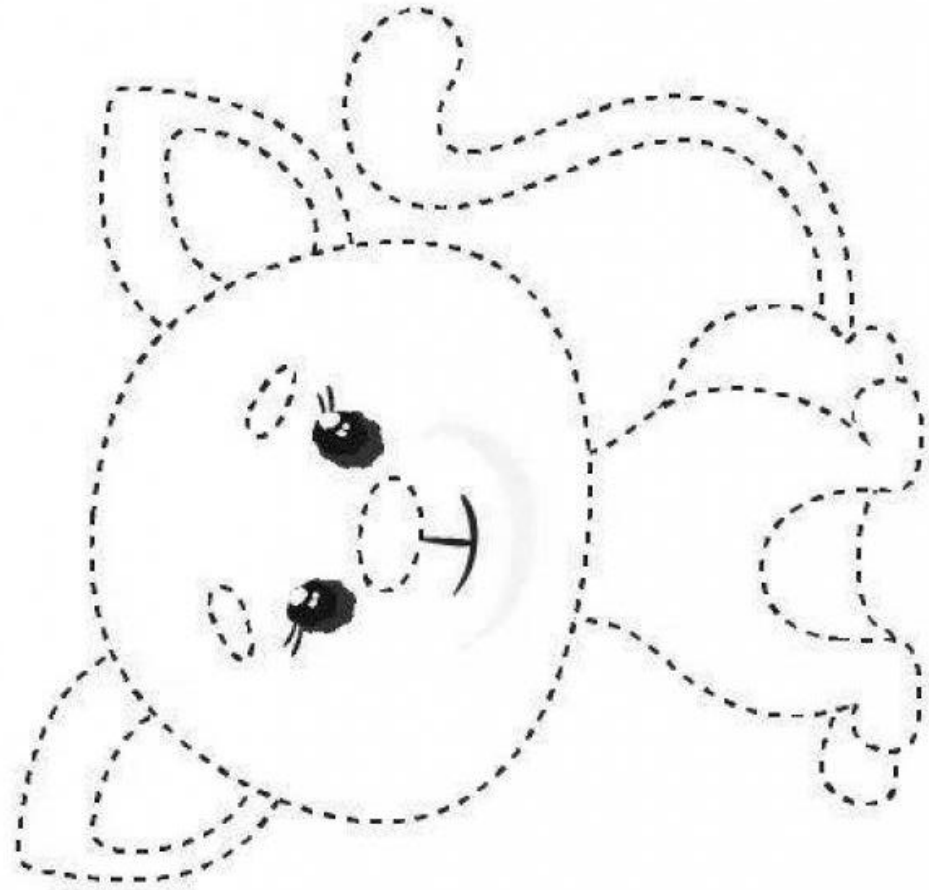


Обведи рисунок по линиям, раскрась его. Все делай двумя руками одновременно.

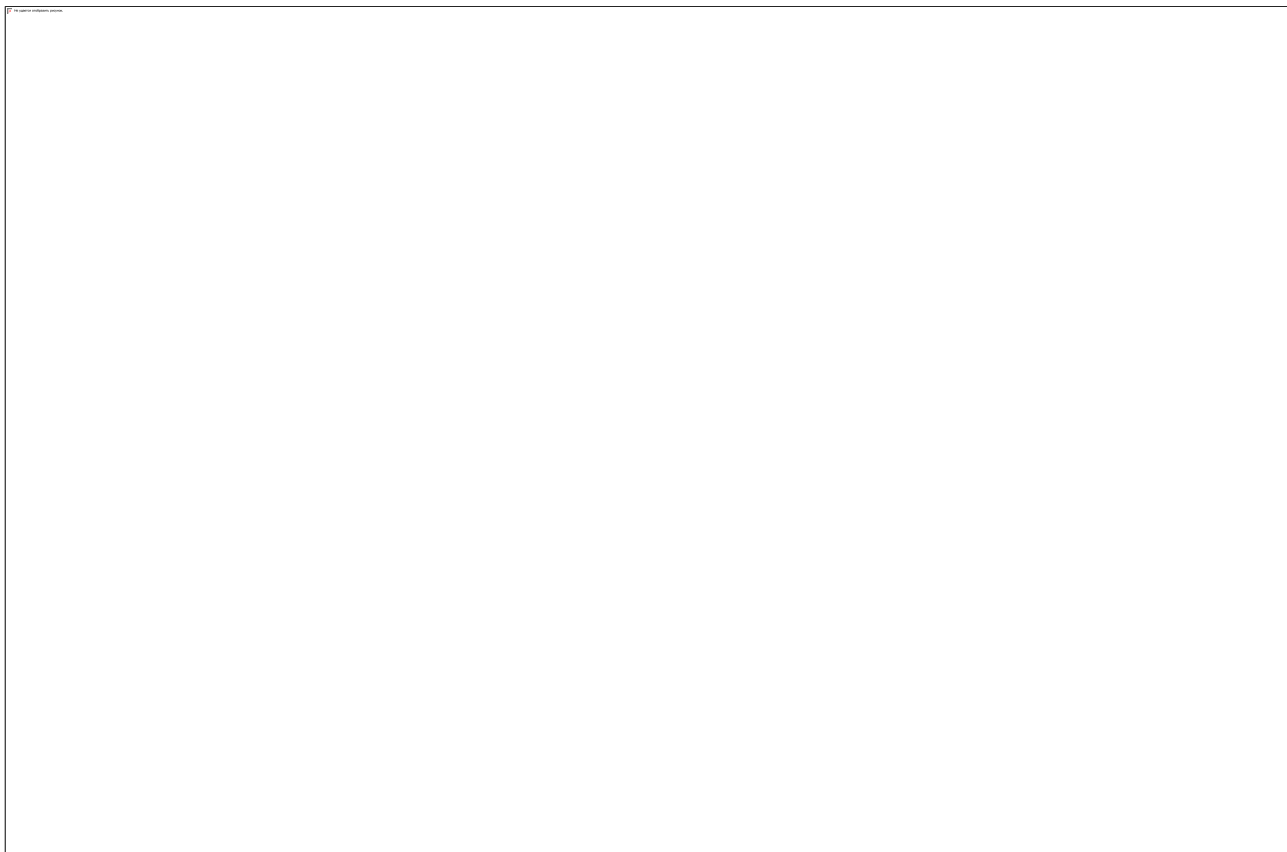
ЛЕВАЯ РУКА



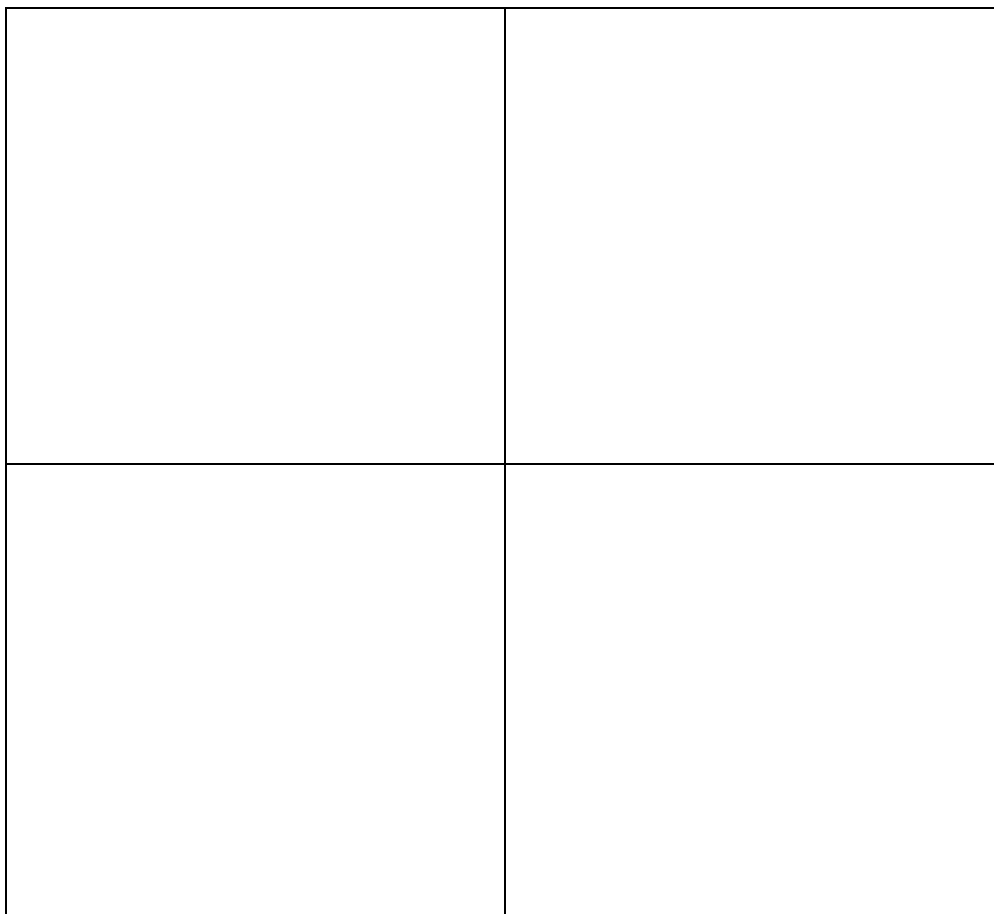
ПРАВАЯ РУКА



Найти фрагмент и цвет недостающего элемента.



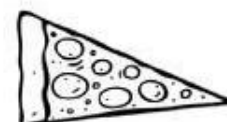
Задание со спичками.



Найти маленькие фрагменты на большой картинке.



In the big picture, find these objects.



slice of pizza



pennant



sailboat



candlestick



matchstick



candy corn



mug



toothbrush



starfish



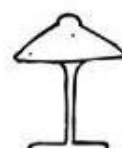
ring



candle



artist's brush



lamp



butterfly



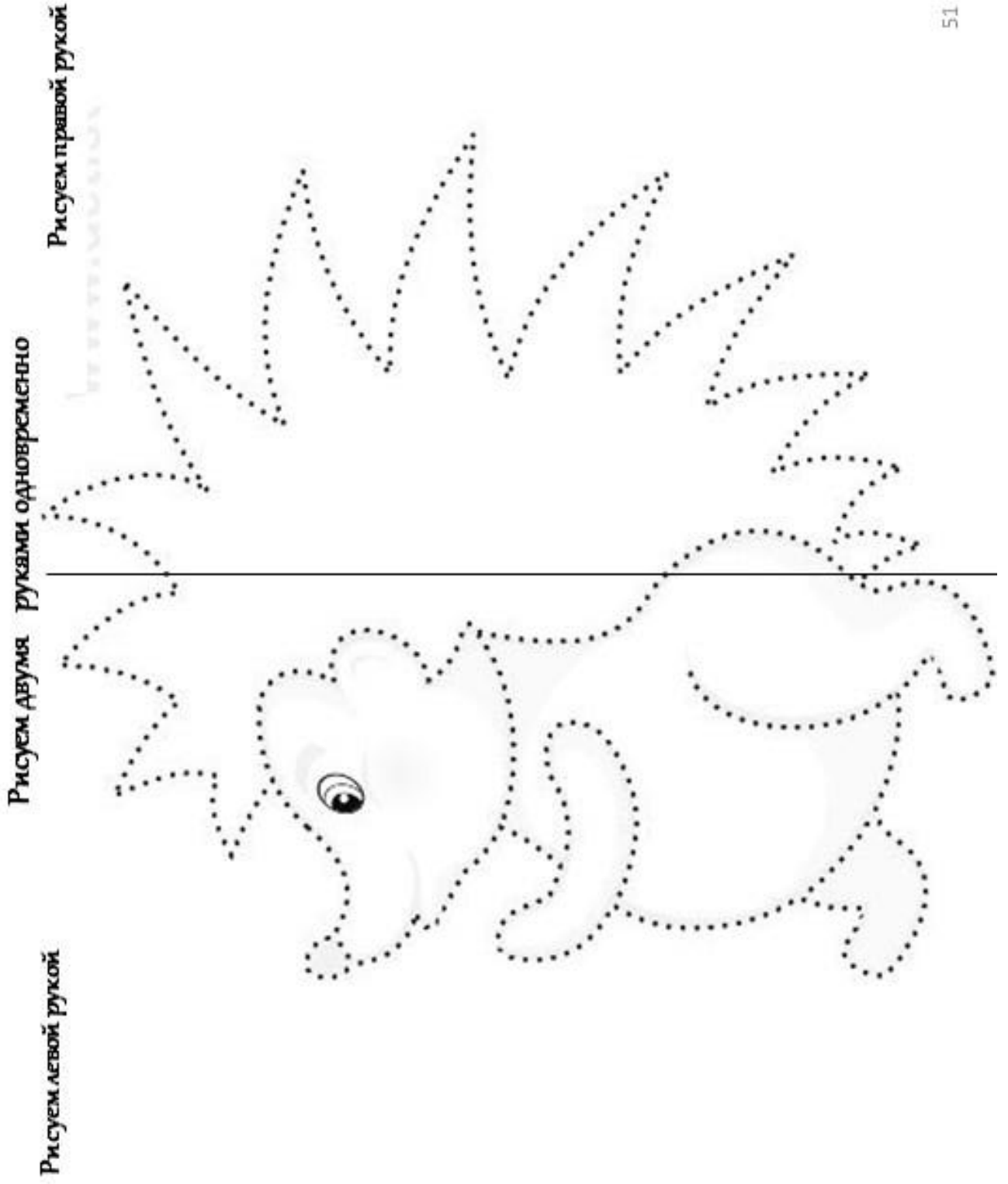
boot

За 2 минуты запомнить как можно больше слов.

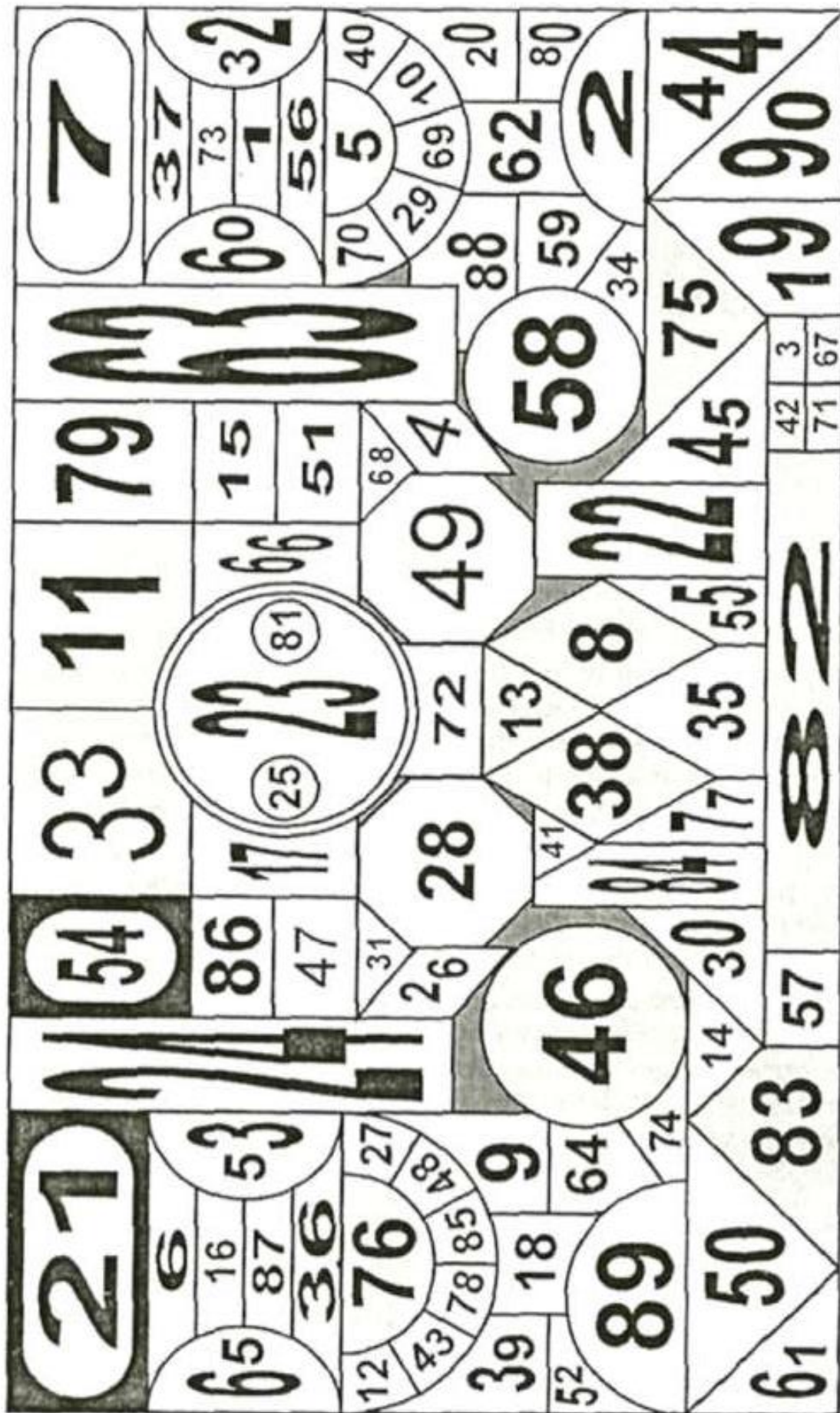
**Приятель слухи часы храп буря пара ребенок  
 укрытие место нота эпоха кирпич спина  
 росток недостаток обморок лестница бодрость  
 английский меч шкаф капля овощи птичка  
 пример лопух все спираль одежда подготовка**


Blank area for content.

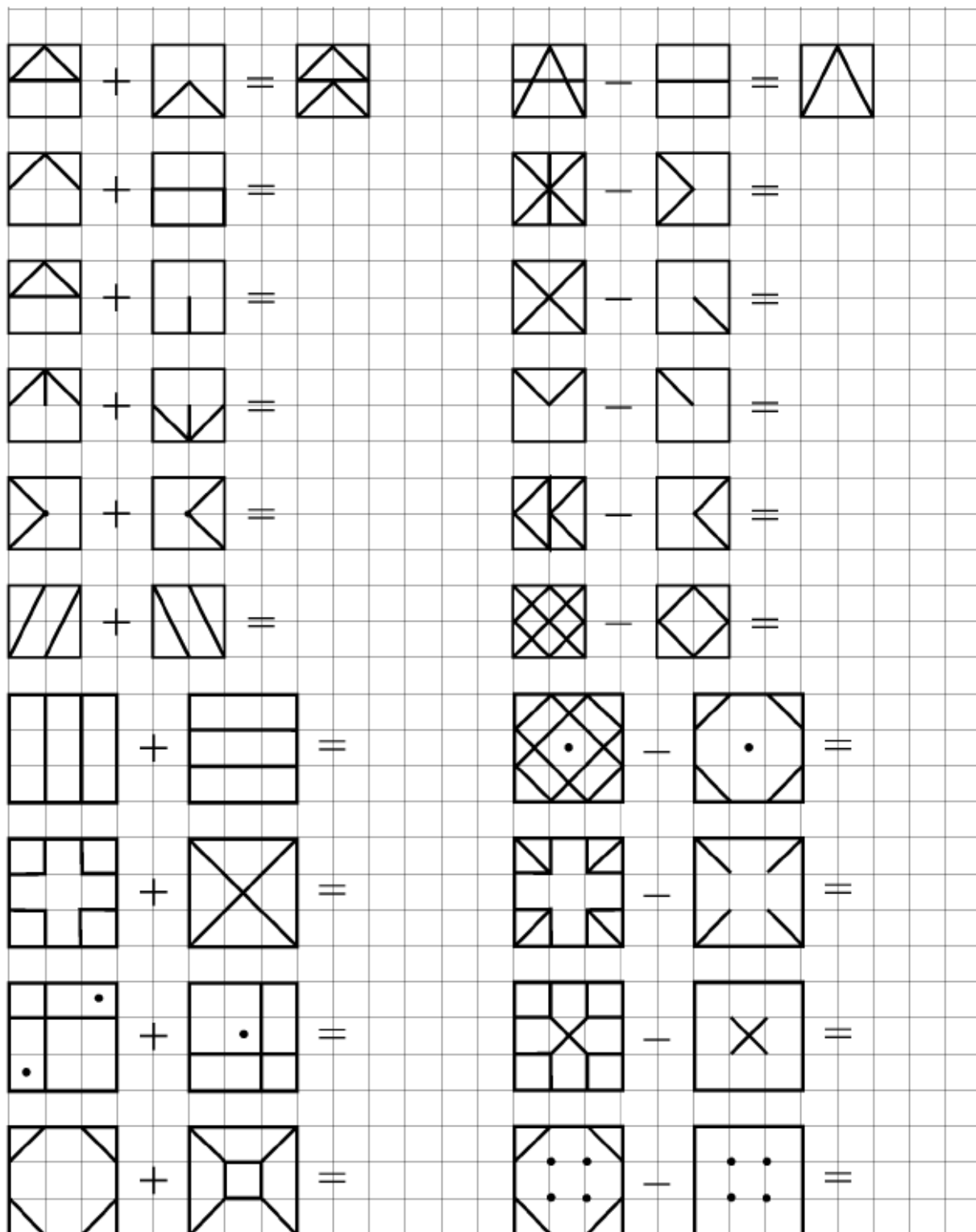




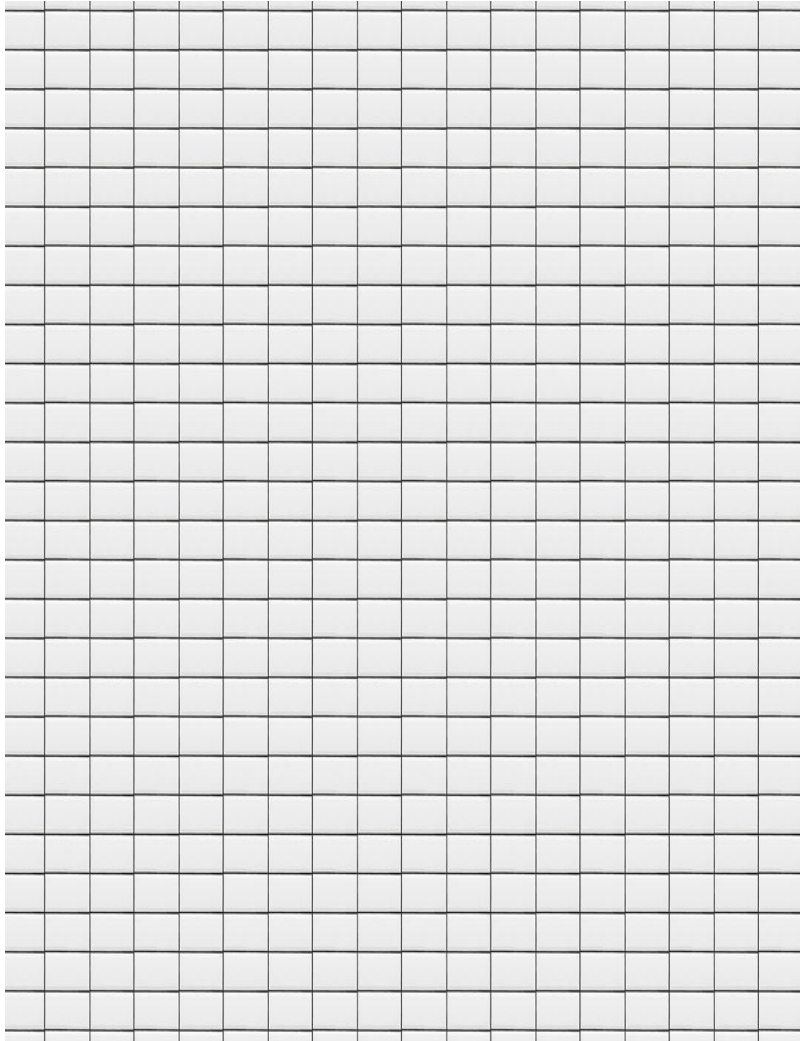
Найти все цифры по порядку от 1 до 90



Решить графические примеры.



## Графический диктант



Расшифровать текст.

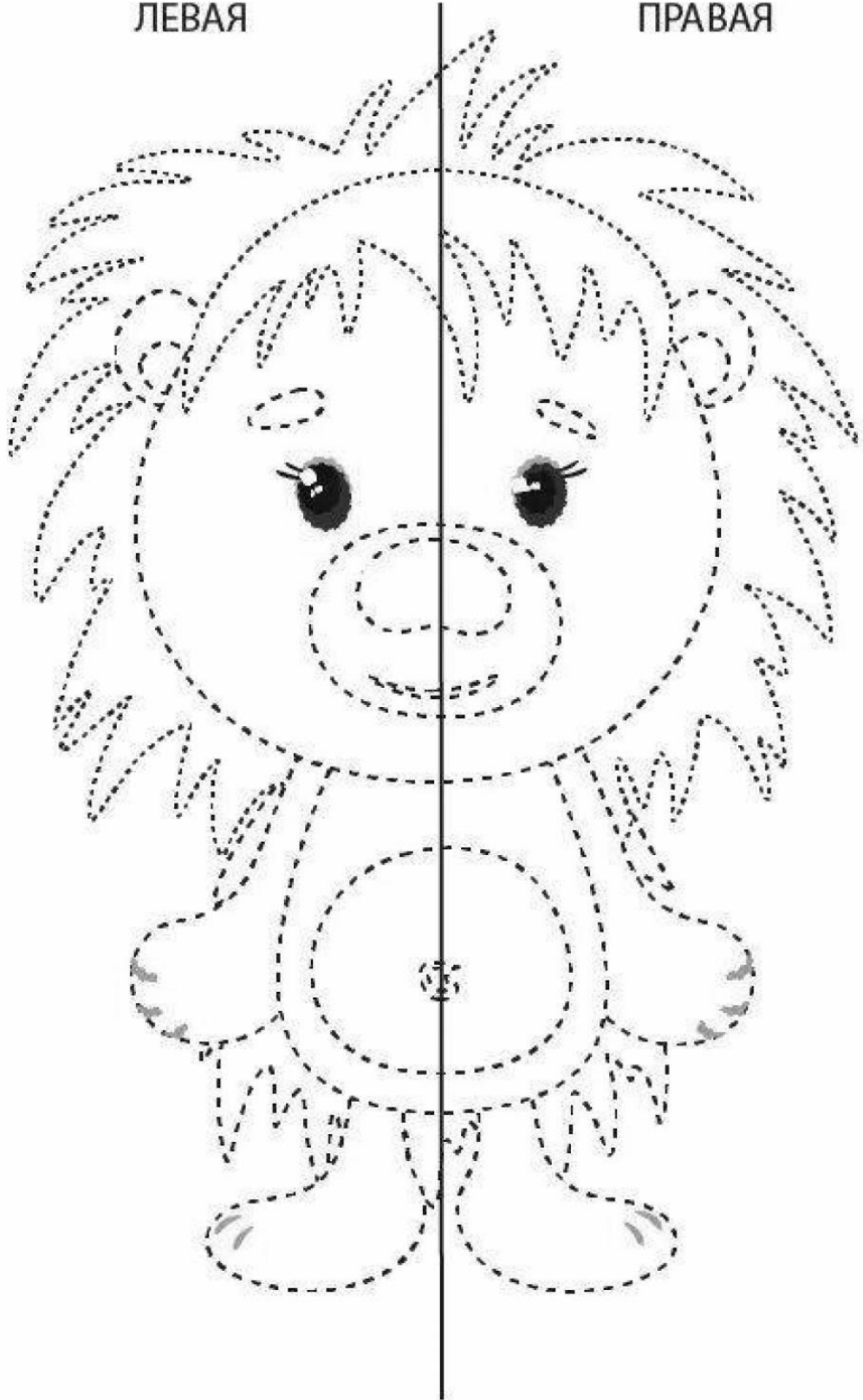
**амиЗ**

тятоС зоромные киньде. репьТе  
жунны кинько и жилы. кивочДе и  
чикмальи бойгурь тугес ан  
котак. инО зятсколь оп дуль ан  
нокьхак. кокольС хемас и  
стидора!

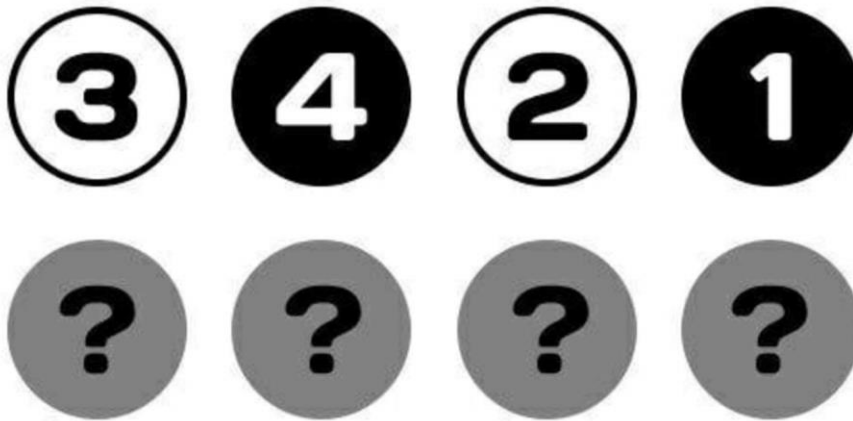
Дорисуй и раскрась рисунок обеими руками

ЛЕВАЯ

ПРАВАЯ



**ПЕРЕСТАВЬТЕ РИСУНКИ ЧИСЕЛ В СООТВЕТСТВИИ С ПРАВИЛАМИ: НЕЧЕТНЫЕ НОМЕРА РАСПОЛОЖЕНЫ ПО СОСЕДСТВУ ДРУГ С ДРУГОМ; ЦИФРЫ НА БЕЛОМ ФОНЕ ТОЖЕ РАСПОЛОЖЕНЫ ПО СОСЕДСТВУ; КРАЙНЯЯ СЛЕВА ЦИФРА ВДВОЕ БОЛЬШЕ ТОЙ, ЧТО НАХОДИТСЯ РЯДОМ С НЕЙ.**



За 2 минуты запомнить расположение и детали картинок.



Расшифровать текст

### **ны Снейж чайзик**

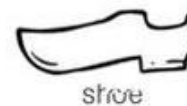
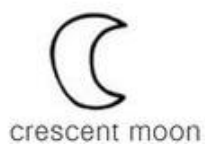
неДь лыб пльйтё. генС лыб  
крымой. лишыВ тябаре ов дров.  
точ ледать? оляК талс пелить  
гевокисан. У аСши дубет  
девьемед. У еЖни нельмакий  
лонс. Канькате пелит чайзика.

Найти маленькие фрагменты на большой картинке.

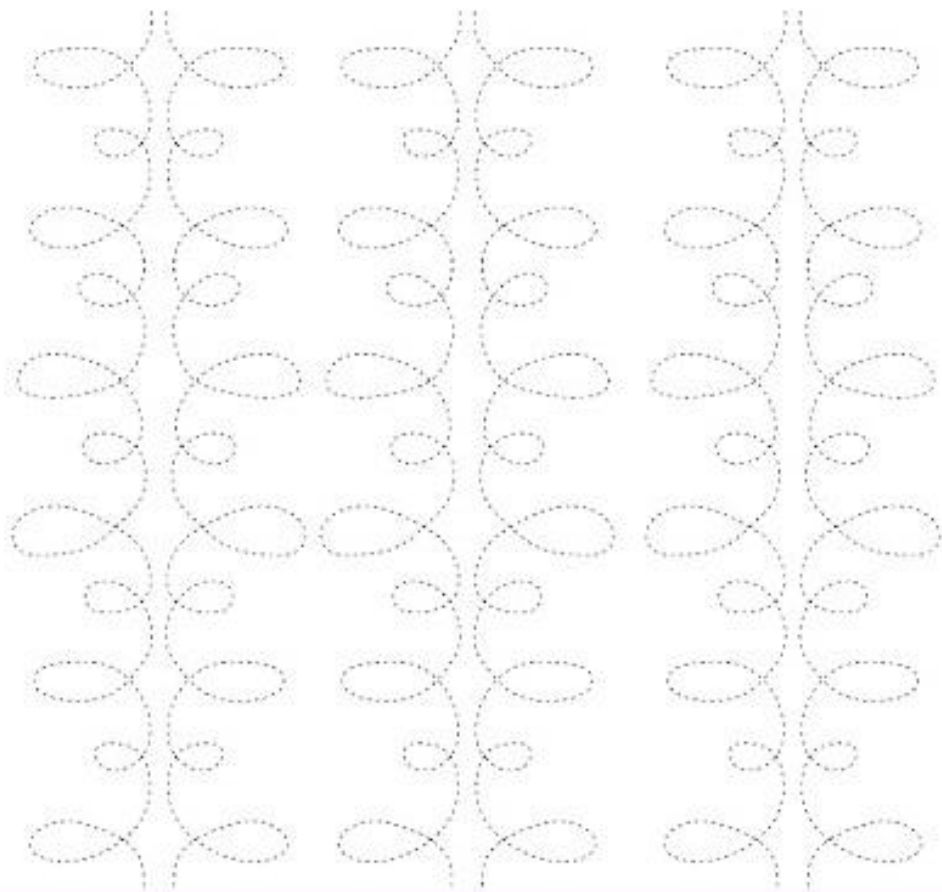
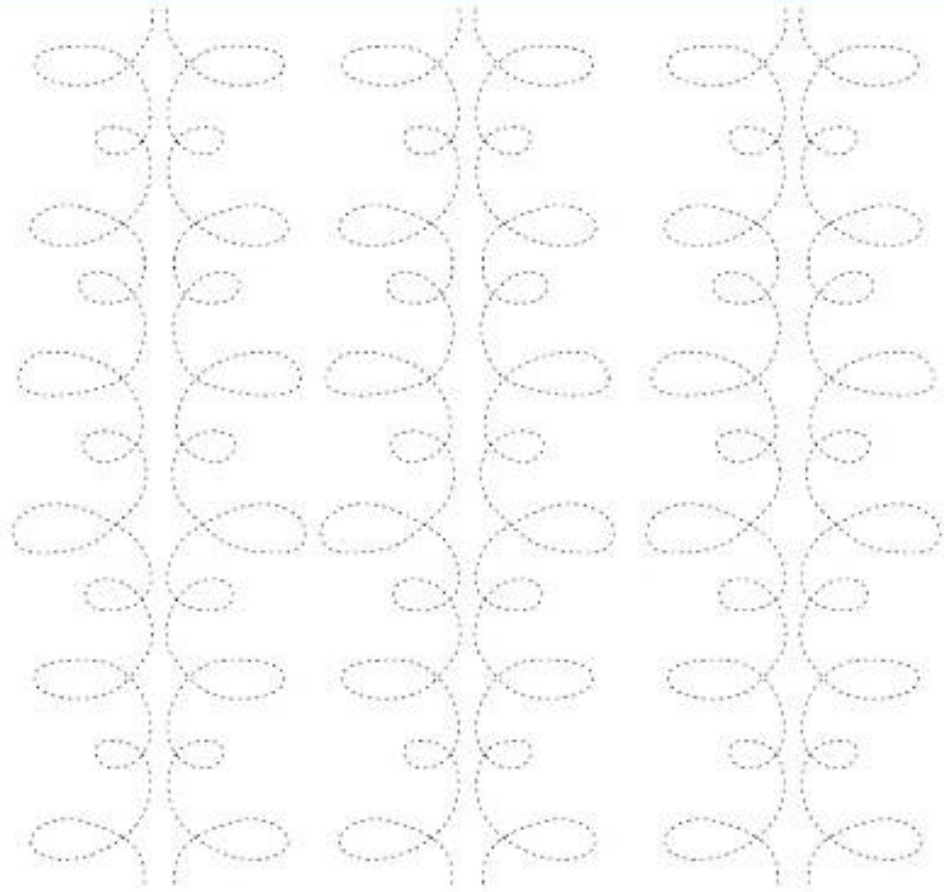


In the big picture, find these objects.

05985







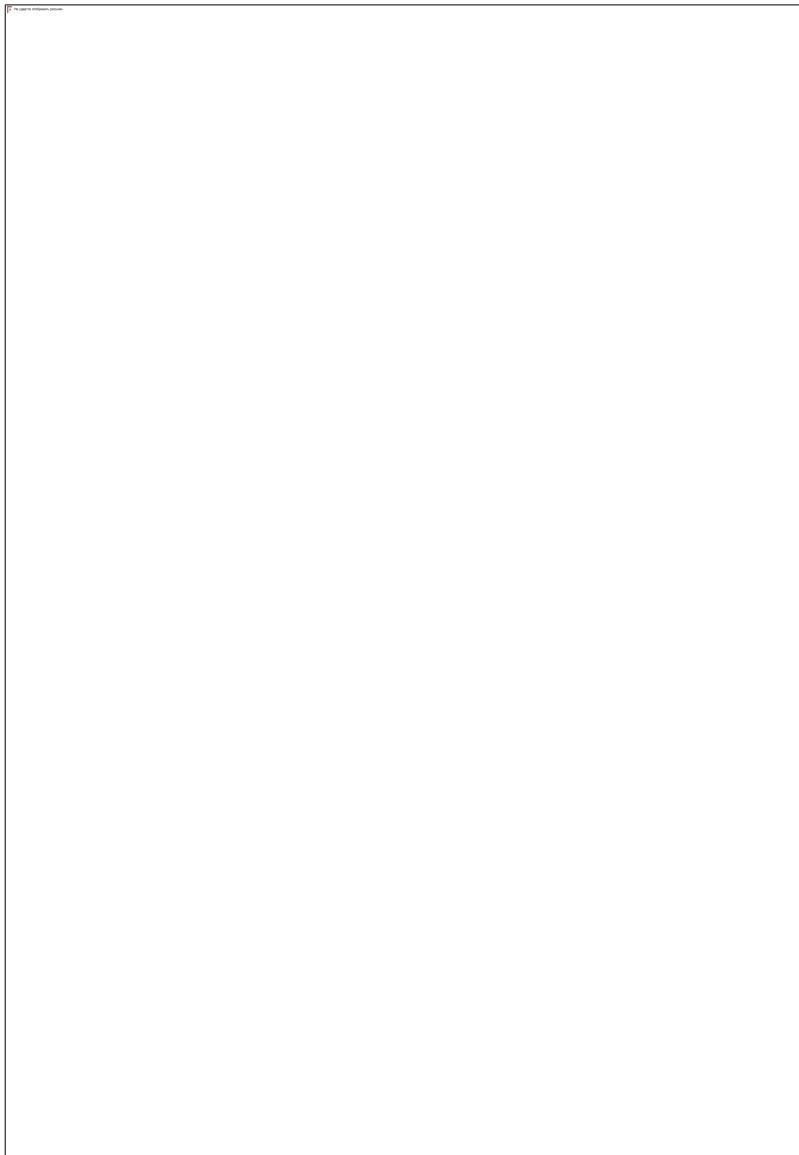
Составить рассказ из 1-4 предложений по выданным словам

Найти заданные слова. Слова могут ломаться под прямым углом.

Н	Е	Р	О	С	П	О	Ч	В	Ч
А	Т	А	А	У	М	А	Т	А	И
Л	Р	И	Д	Э	К	О	О	Т	С
П	П	Р	О	Я	И	Л	Х	Р	А
Л	К	Р	И	А	Г	О	О	А	Н
Е	Л	А	Д	Ц	И	Р	О	А	М
С	И	М	А	Т	Я	П	Б	Л	Е

**НАЙДИТЕ СЛОВА:**

**ЭКОЛОГИЯ ЧИСТОТА ПРИРОДА МУСОР ПОЧВА ОХРАНА  
ПЛАНЕТА РАДИАЦИЯ КЛИМАТ ЛЕС ПРОБЛЕМА.**



**Расшифруйте высказывание А.С.Пушкина о геометрии.**

**Ключ:**

	В	Х	Р	У	Г
	Д	Н	М	Ш	Ь
	Ч	Е	Т	Ж	Э
	П	О	З	И	

*Зашифрованное высказывание*

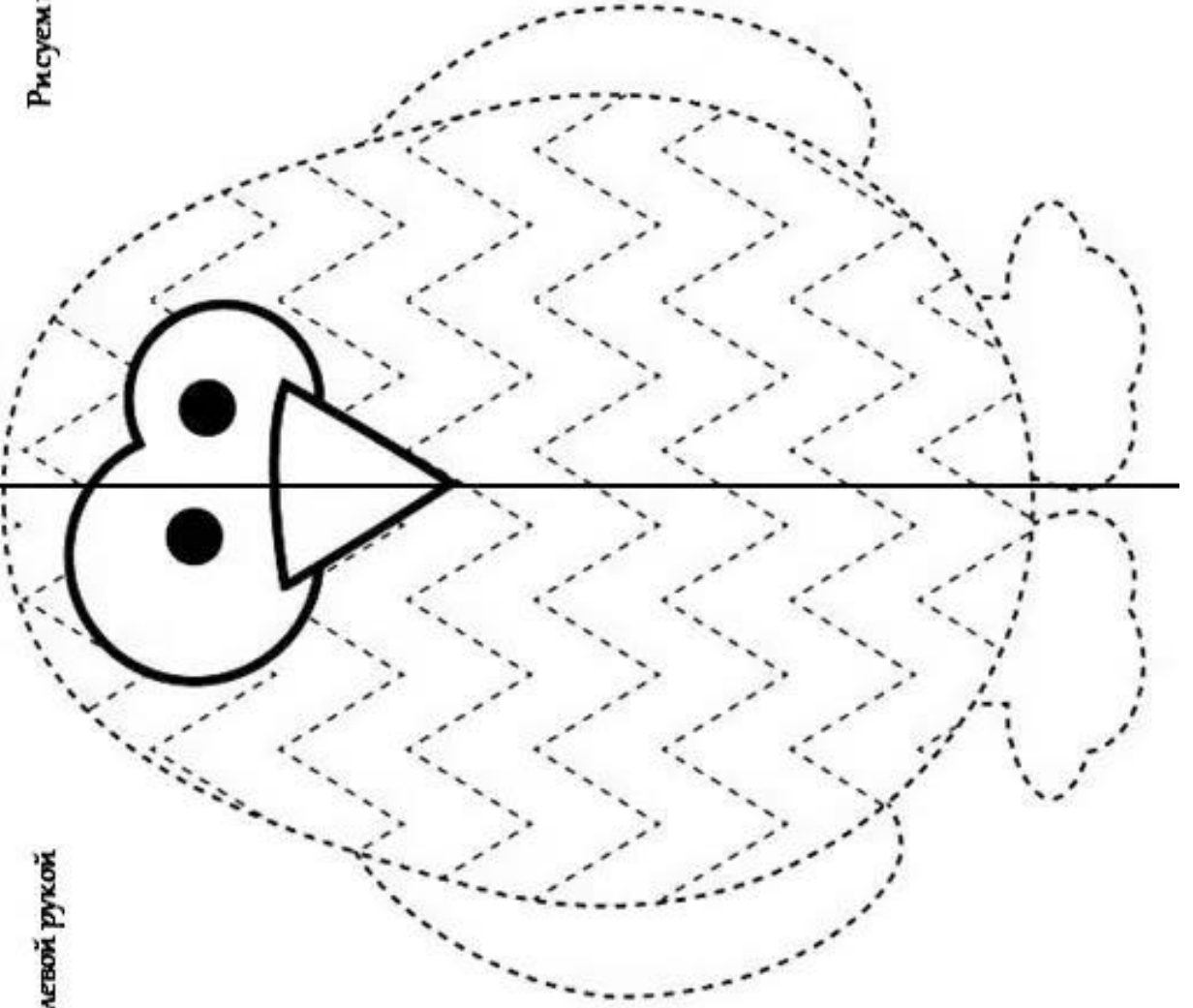


«   
   
   
 »

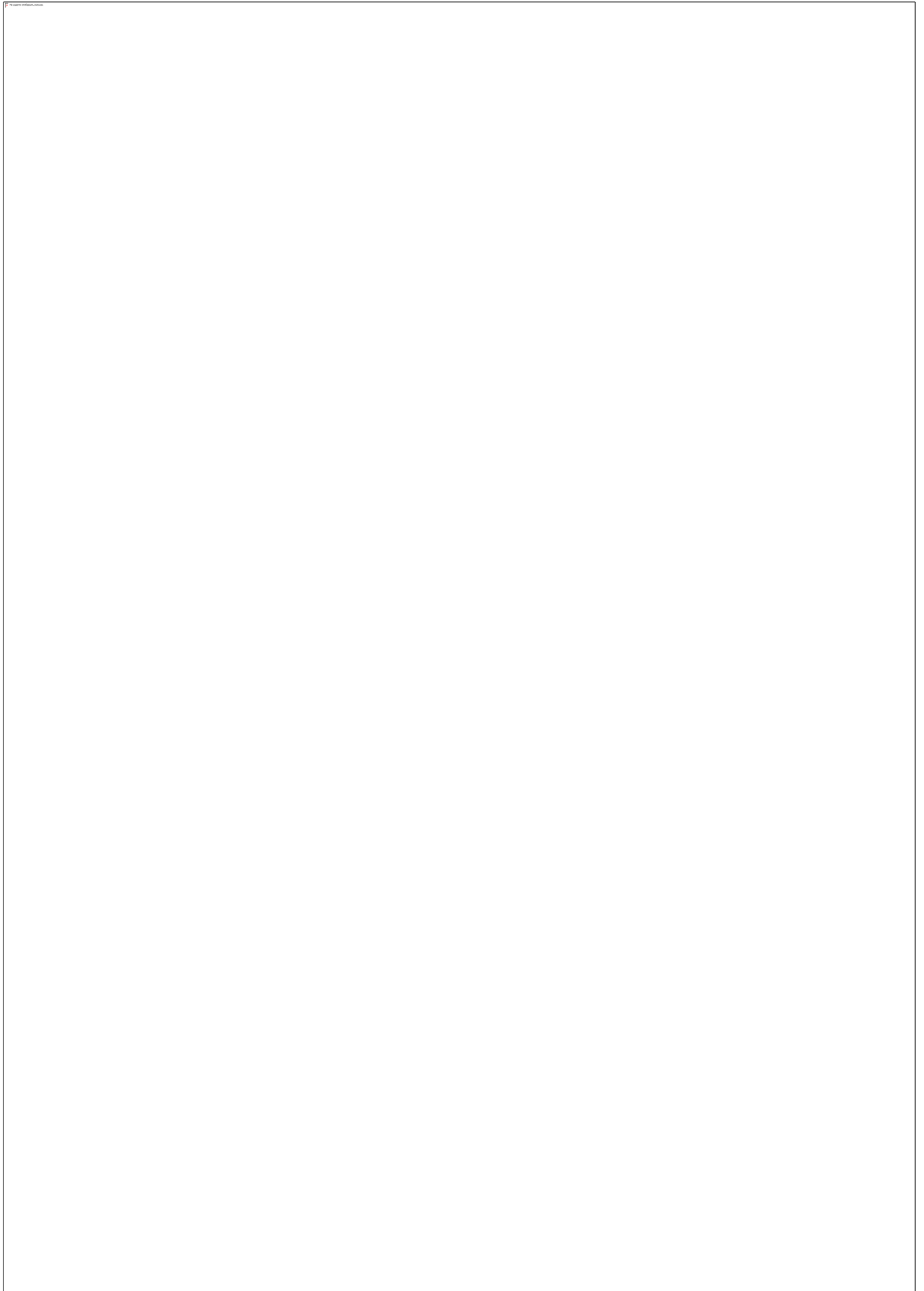
Рисуем двумя руками одновременно

Рисуем правой рукой

Рисуем левой рукой







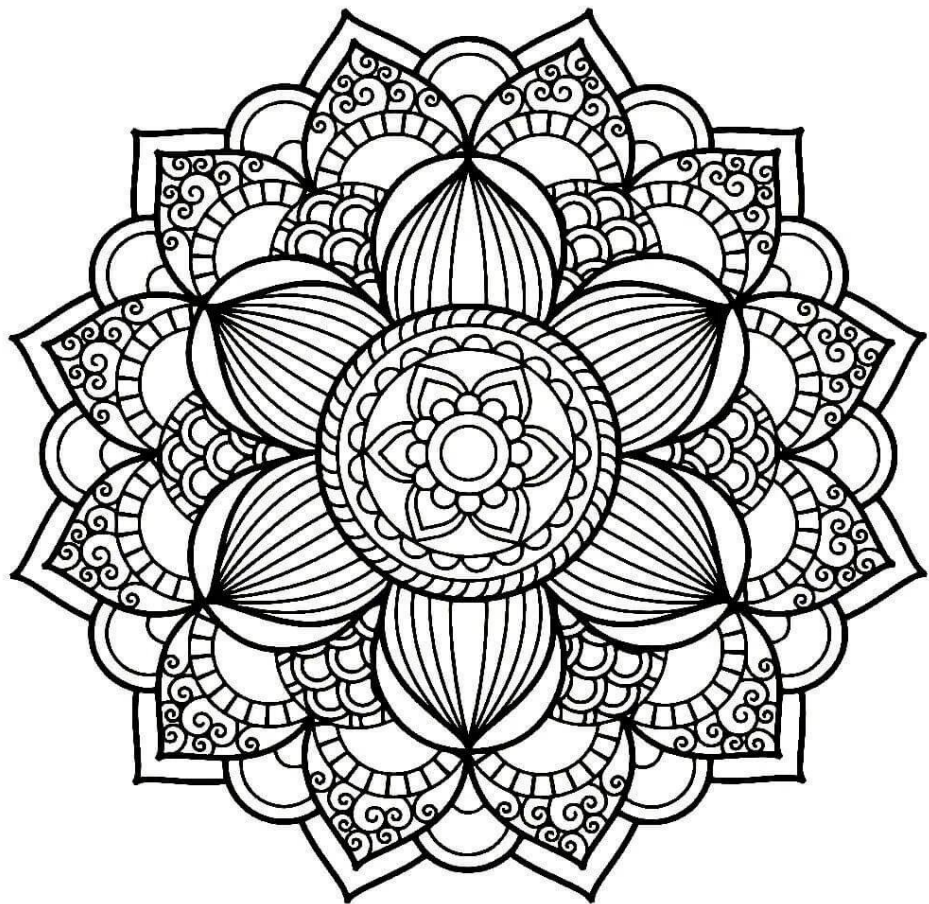
$$\text{Red Circle} + \text{Blue Star} \times \text{Red Circle} = 55$$

$$\text{Green Square} + \text{Red Circle} + \text{Red Triangle} = 12$$

$$\text{Red Triangle} + \text{Blue Star} - \text{Green Square} = 9$$

$$\text{Blue Star} - \text{Red Triangle} + \text{Green Square} = 11$$

$$\text{Red Triangle} + \text{Green Square} \times \text{Blue Star} = ?$$



## Рекомендации по тренировке памяти

1. Нагружайте память! Изучение иностранного языка, решение задач на логику, разгадывание кроссвордов - все это заставляет «мозги работать», то есть запоминать, вспоминать, думать. Любая деятельность, где приходится обрабатывать большой объем информации, пойдет на пользу для вашей памяти. Во время работы каждый час нужно делать небольшие перерывы. Можно встать, походить по помещению, сделать несколько физических упражнений.
2. Старайтесь избегать стрессов и переживаний, так как они ведут к снижению внимания и ухудшению памяти. К стрессам для организма можно отнести и хроническое недосыпание. Для полноценного отдыха мозга очень важно хорошо выспаться каждый день.
3. Читайте книги! Для улучшения памяти важно не просто читать, необходимо правильно это делать, с пересказом того, что прочитали, так как больше всего тренируется память в то время, когда вспоминается прочитанное. Полезно во время чтения отмечать детали характеров главных героев, их привычки и тому подобное. После прочтения книги вспоминаются все сюжетные линии. Такая тренировка памяти пойдет на пользу.
4. Заучивайте стихи наизусть! Выбирайте любого интересного вам поэта и начинайте наизусть изучать все его творчество. А потом в любое время вспоминайте.
5. Занимайтесь музыкой! Эти занятия благотворно влияют на работу головного мозга. В пожилом возрасте можно петь индивидуально или в хоре, или начать учиться игре на каком-либо музыкальном инструменте, или все это осваивать одновременно. Во время репетиций, заучивания текстов, нот, освоения нового, мозг будет получать нагрузку, что положительно скажется на состоянии памяти.
6. Тренируйте наблюдательность! Наблюдая за тем, что происходит вокруг, фиксируйте внимание на цветах, звуках, запахах. Постарайтесь подобрать им наиболее точные определения.
7. Пытайтесь запомнить в мельчайших подробностях свою дорогу до остановки, магазина, запоминайте вывески, которые вам попадаются в пути, какого они цвета, что особенного во встречающихся вам по пути зданиях, деревьях, на остановках общественного транспорта и рекламных щитах.
8. Вспоминайте. В конце недели попробуйте подробно воспроизвести произошедшие события, подумайте о том, что приятного произошло с вами за этот промежуток времени, что принесло удовольствие, а затем прокрутите эти события в обратном порядке. Постарайтесь пересказать содержание только что прочитанной статьи, книги, фильма.
9. Учите наизусть. Попробуйте удержать в голове списки дел и покупок. Выучите наизусть весь список лекарств, которые вы принимаете, знайте их дозировку и кратность приема. Попробуйте заучить понравившиеся вам стихи или отрывки из прозы. При этом старайтесь не механически зазубривать текст, а осмысленно запоминать его, создавая яркие образы и ассоциации, разбейте его на небольшие отрывки, учите их постепенно. И обязательно верьте в свои силы.
10. Придумайте историю. Чтобы запомнить перечень дел, событий или предметов, попробуйте связать их в единую историю, которая должна быть последовательна и логична, но вместе с тем может содержать элементы абсурда и преувеличения. Придумайте сказку о делах на день и не стесняйтесь такого «детского творчества». Этот способ подходит людям любого возраста.
11. Запомните расположение. Запоминая тот или иной список предметов, попробуйте вообразить, как они расставлены на знакомой улице, в вашей квартире или где-то еще. Затем еще раз мысленно пройдите весь маршрут и рассмотрите все, что вы там расставили. Если вы хотите запомнить цифровой ряд, придумайте фразу, каждое слово которой начинается с той же



буквы, что и соответствующая цифра. Цифра «девять» начинается на ту же букву, что и цифра «два», поэтому цифру «девять» следует обозначать по второй букве («е»). Цифру «1» можно обозначать как буквой «о» («один»), так и буквой «р» (раз). Итак, номер 1117032 можно запомнить как «Разве охотник отпустит свой новый трофей домой?» Причем ваша фраза должна ассоциироваться с тем местом, куда вы звоните, так что можно включить в нее имена знакомых или названия организаций. Память необходимо тренировать, чтобы она не ослабла. В этом поможет осмысленное запоминание информации – во время прогулки, формирования списка дел или просмотра телефонной книжки

**Китайская гимнастика Упражнения Лао-Цзы для мозга.** Одним из основоположников учения даосизма был мудрец Лао-Цзы, живший в Китае (770–476 до н.э.) Считается, что он разработал набор физических упражнений, который позволяет улучшить работу головного мозга. Ниже инструкции выполнения ряда таких упражнений.

Работа с точкой инь-тан. Данная точка располагается посередине между бровями. Большими пальцами рук следует потереть и растереть виски круговыми движениями, а потом подушечками средних пальцев растереть по шестнадцать раз точки инь-тан.

Растирание глаз. Кончиками указательных пальцев разотрите глазницы и область вокруг них по 16 раз. Выполняйте одновременно на обоих глазах.

Массируются точки ди-цан, которые расположены от уголков рта в полутора сантиметрах. При выполнении упражнения следует приоткрыть рот и нажимать 16 раз кончиками больших пальцев на точки ди-цан.

Массаж точек сы-бай. Они располагаются на 1,5 см ниже глазниц. Кончиками указательных пальцев следует 16 раз надавливать на точки сы-бай снизу вверх.

Растирание носа. Тенорами обеих рук следует потереть нос 16 раз.

Растирание шеи. Ладонями следует потереть шею с обеих сторон 16 раз сверху вниз.

Умывание по-кошачьи. Теперь потрите лицо шестнадцать раз ладонями обеих рук, как это делают кошки.

Расчесывание волос. Следует развести пальцы, запустить под волосы кончики пальцев и потереть голову, двигаясь к затылку ото лба 16 раз.

Звук небесного барабана. Следует закрыть ладонями уши и, соединив большие и указательные пальцы, 16 раз постучать по точкам фэн-чи, расположенным ниже затылочной кости.

Закончив эти упражнения, следует на мгновение сильно зажать уши ладонями, а затем резко отпустить руки. Повторить 3-5 раз, и весь комплекс будет завершен.

## **9 простых способов развить нейропластичность мозга**

Способ 1. Новая обстановка.

Дайте Вашему мозгу новые впечатления. Посетите места, в которых не бывали. Пойдите на работу не привычным маршрутом. Введите в свою жизнь спонтанность, непредсказуемость.

Способ 2. Новые запахи.

Утром, при пробуждении, специалисты советуют вдыхать новые, разнообразные ароматы. Можно использовать благовония или эфирные масла. Это не только разбудит Ваш мозг, но и улучшит настроение.

Способ 3. Мнимая слепота. Упражнение на внимание и концентрацию.

Завяжите глаза и попробуйте перемещаться так по Вашей привычной комнате. Поужинайте с закрытыми глазами или примите душ. Это непривычное действие активизирует другие органы чувств.

Способ 4. Правое-Левое.

Выполняйте привычные действия не основной рукой. Например, почистите зубы левой рукой, если обычно это делаете правой.

Способ 5. Незнакомая работа.

Беритесь за работу, которую ранее не приходилось выполнять. Экспериментируйте.

Способ 6. Ответы на вопросы.

Отвечайте на вопросы по новому, избегая привычных, шаблонных фраз. Ответьте более развернуто или как-то необычно.

Способ 7. Чтение.

Периодически читайте что-то новенькое. Не относящееся к кругу Ваших интересов. Время от времени меняйте тему того, что Вы читаете.

Способ 8. Немой телевизор.

Отключите у телевизора звук и посмотрите так его некоторое время.

Способ 9. Новый темп.

Время от времени меняйте темп привычного действия. Например, ускорьтесь в 2 раза. А в каких-то других событиях замедлитесь в 3 или 5 раз.