

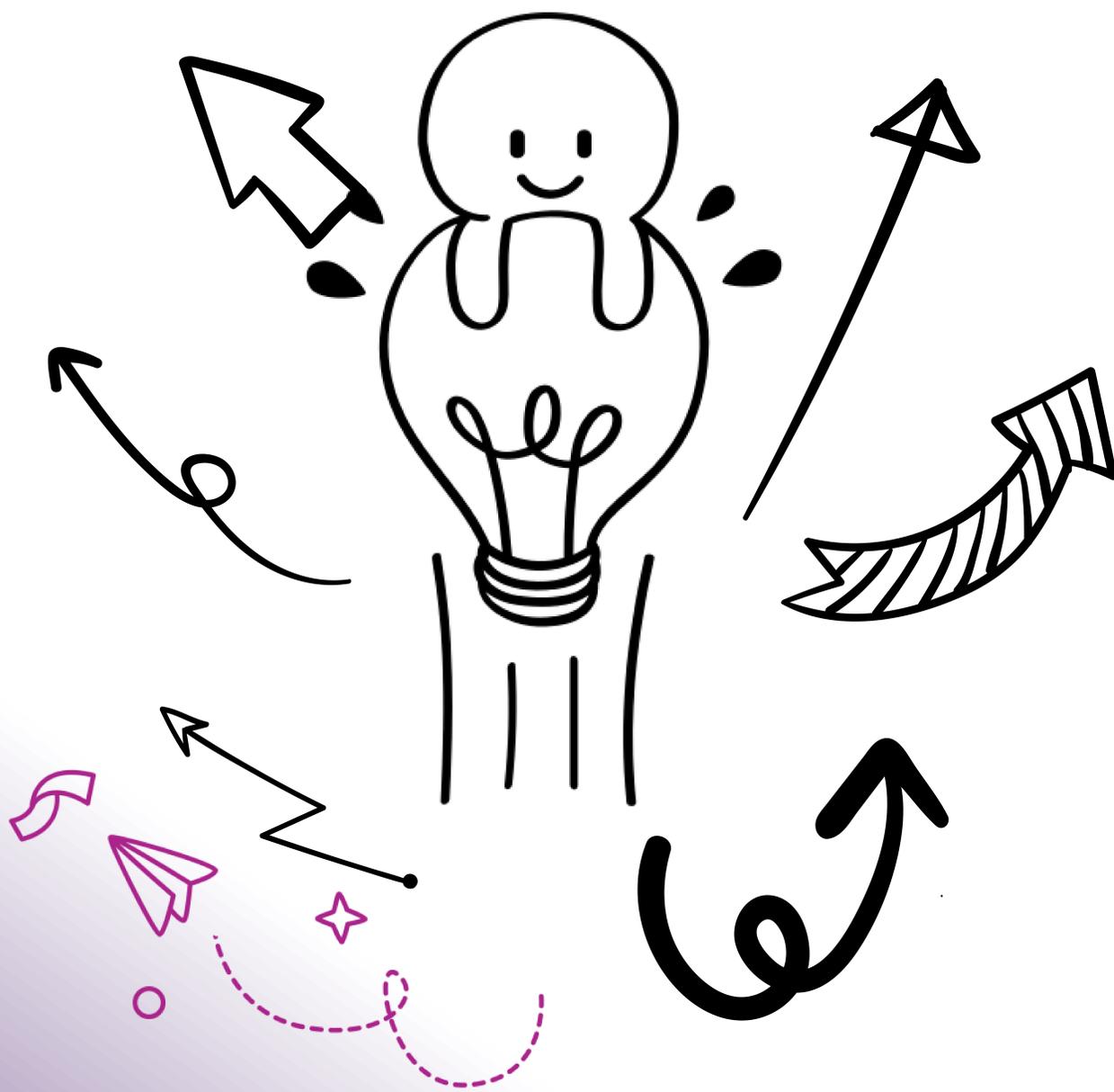


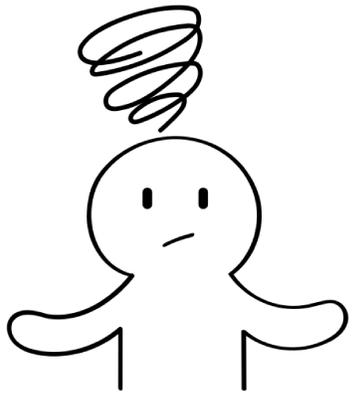
МЫШЛЕНИЕ

ВНИМАНИЕ

ПАМЯТЬ

# НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ





# О ЧЁМ ЭТОТ СБОРНИК?

Сборник направлен на развитие базовых когнитивных функций: **внимания, памяти, мышления, скорости, эффективности восприятия информации и др.**

Это фундаментальные процессы, которые и определяют успешность или неуспешность школьника.

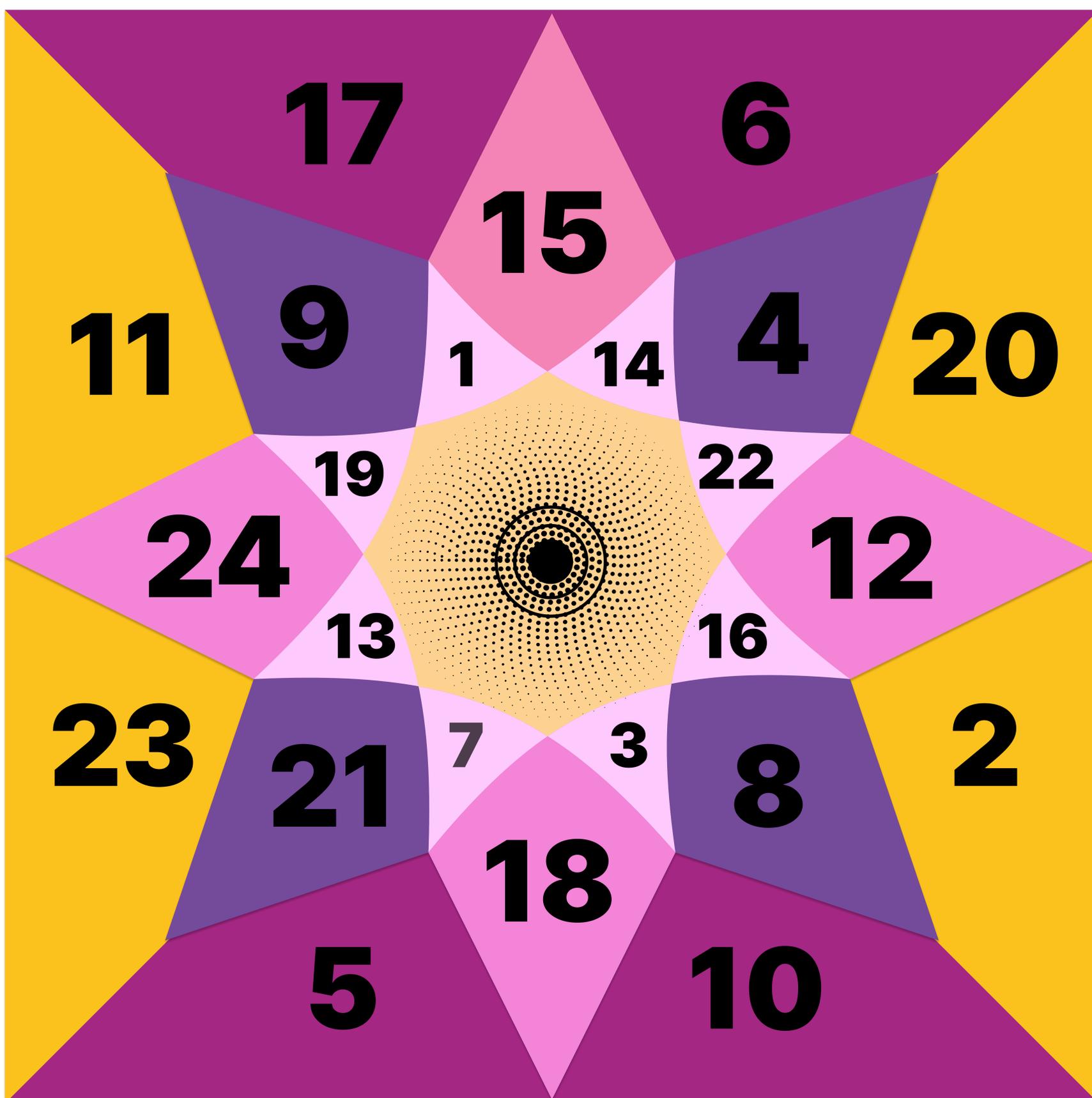
Все упражнения основываются на передовых педагогических и нейропсихологических исследованиях и помогут значительно развить внимание, улучшить память, развить скорость мышления, скорочтение, повысят эффективность воспринимаемой информации.

Это задания не из школьной программы. Но регулярное их выполнение позволят гораздо эффективнее усваивать академические знания

## 1. Таблица Шульте

Эти таблицы помогут тебе тренировать поле зрения и внимание.

Возьми в левую и правую руку по карандашу. Зафиксируй взгляд на центре таблицы. Находи по порядку число от 1 до 24. Работай правой и левой рукой. Старайся найти нужное число боковым (периферическим) зрением.



## 2. Таблица Шульте

Немного усложним упражнение. Теперь цифры лежат набок. Возьми в левую и правую руку по карандашу. Зафиксируй взгляд на центре таблицы. Находи по порядку число от 1 до 30. Работай правой и левой рукой. Старайся найти нужное число боковым (периферическим) зрением.



### 3. Струп-тест

Этот тест поможет тебе тренировать логику и внимание. Для этого мы будем сравнивать реальный цвет и его название. Как это работает? За восприятие цвета отвечает правое полушарие, а за понимание текста - левое полушарие. Выполняя это упражнение, мы тренируем межполушарные нейронные связи.

Не читай слова, называй их цвет!

синий красный жёлтый красный  
красный зелёный синий чёрный  
синий чёрный красный жёлтый  
синий чёрный красный красный  
жёлтый красный синий чёрный  
красный зелёный синий чёрный  
синий чёрный красный жёлтый  
красный красный синий красный  
синий чёрный синий красный

#### 4. Скороговорка

Скороговорки развивают речевой аппарат, делают его более совершенным и подвижным. Речь становится правильной, выразительной, четкой, понятной. Без этого просто невозможно правильно и выразительно читать. Здесь важно торопиться медленно.

Разучивай скороговорку медленно, не съедай окончания, не пропускай слоги.

На дворе трава, на траве дрова.  
Не руби дрова на траве двора.

Теперь добавим движение руками! Когда мы выполняем разные движение правой и левой рукой, мы также тренируем межполушарные нейронные связи.



На дворе трава, на траве дрова.

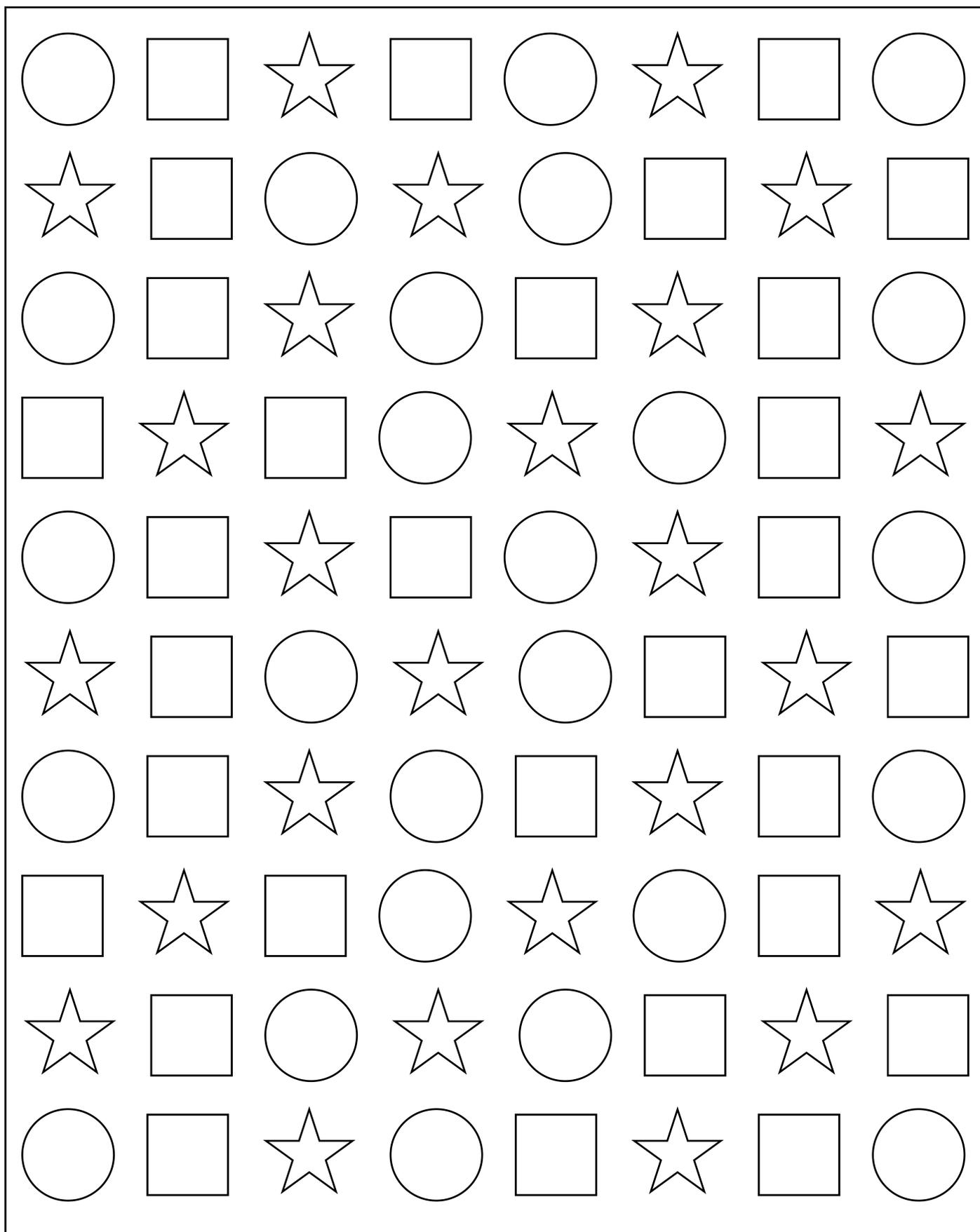
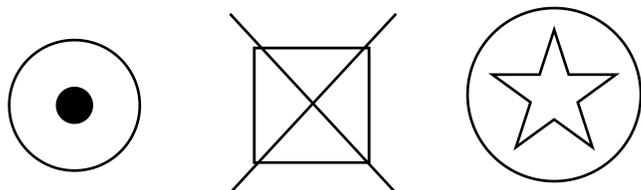


Не руби дрова на траве двора.

## 5. Корректирующая проба

Корректирующая проба – это метод развития внимания, концентрации, что позволяет допускать как можно меньше ошибок при письме, счете и чтении.

Выполняй задания по образцу. Работай как можно быстрее.



## 6. Зеркальный текст

При чтении текста слева направо мозг учится работать в одном алгоритме, а при чтении справа налево — в другом. Ни «правый», ни «левый» алгоритм работы мозга не лучше и не хуже, они разные и являются основами различных стратегий мышления. Владелец «правой» и «левой» стратегий мышления обладает увеличенным количеством доступных вариантов реагирования на задачу. Читай текст справа налево и тренируй свой мозг!



Животное

Важно помнить, что в мозгу мыслительный процесс происходит в обратном

порядке. Например, если вы читаете текст справа налево, то ваш мозг

будет воспринимать его как обычный текст. Это поможет вам лучше понять

структуру текста и его содержание. Если вы хотите улучшить свои навыки

чтения, попробуйте читать текст справа налево. Это поможет вам лучше

понять структуру текста и его содержание.

Теперь давайте рассмотрим пример. Если вы читаете текст справа налево,

то ваш мозг будет воспринимать его как обычный текст. Это поможет вам

лучше понять структуру текста и его содержание. Если вы хотите улучшить

свои навыки чтения, попробуйте читать текст справа налево. Это поможет

вам лучше понять структуру текста и его содержание. Если вы хотите

улучшить свои навыки чтения, попробуйте читать текст справа налево. Это

поможет вам лучше понять структуру текста и его содержание. Если вы

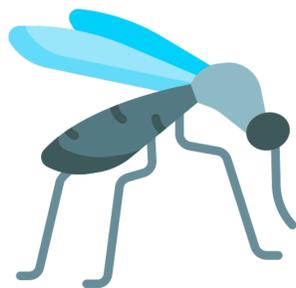
хотите улучшить свои навыки чтения, попробуйте читать текст справа налево.

Это поможет вам лучше

понять структуру текста и его содержание. Если вы хотите улучшить

свои навыки чтения, попробуйте читать текст справа налево. Это поможет

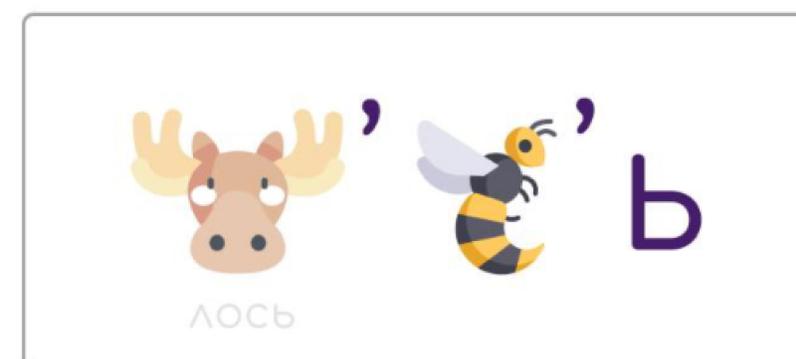
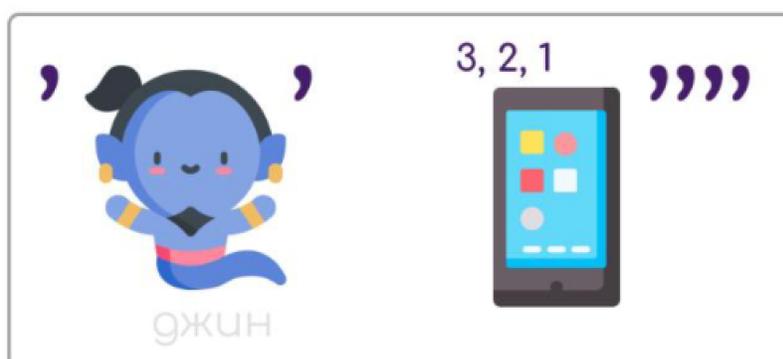
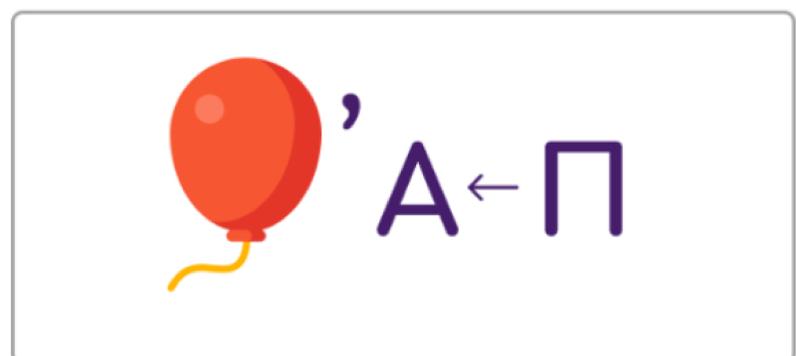
вам лучше понять структуру текста и его содержание.



## 7. Ребусы

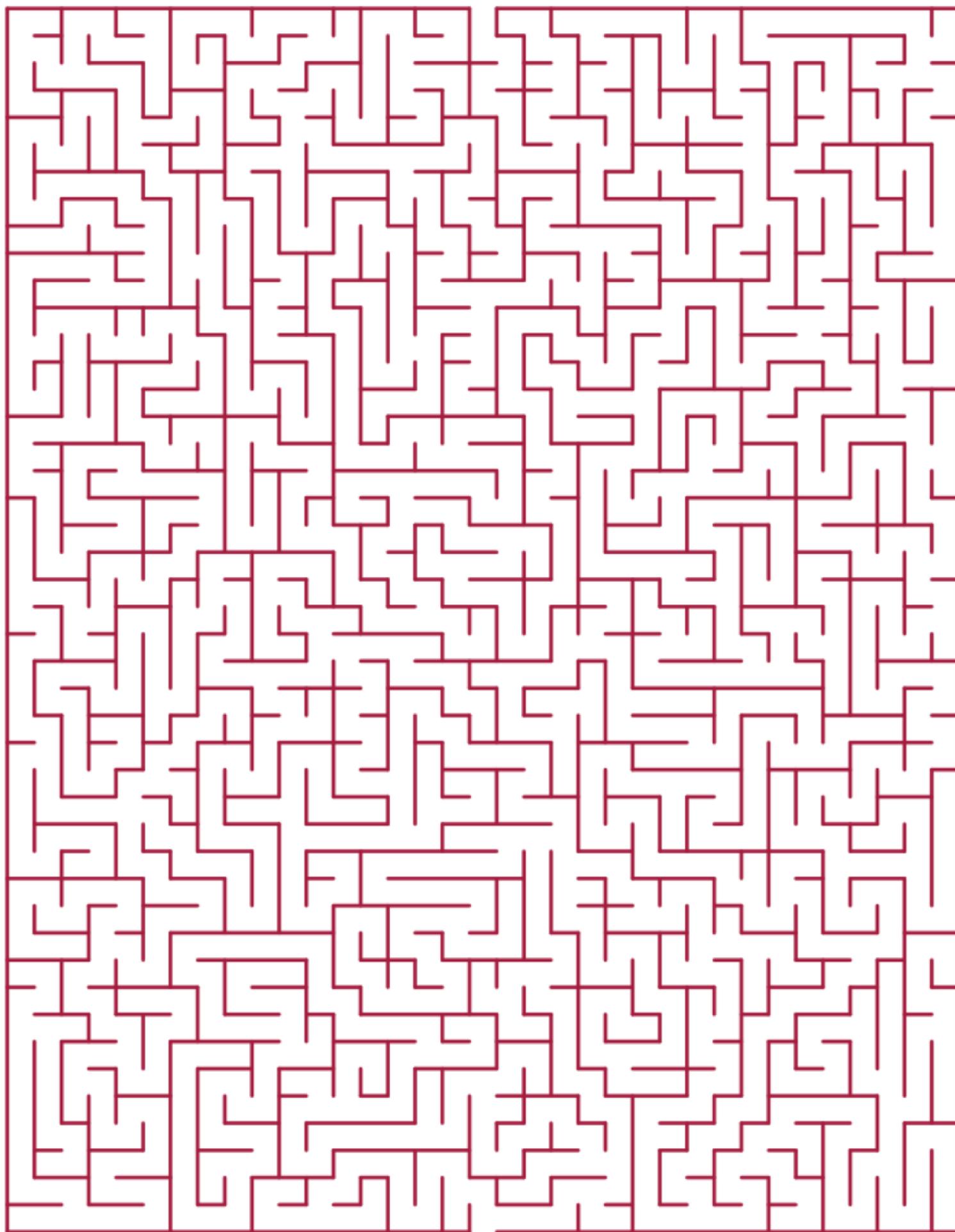
Ребусы - это игровой способ развивать логическое мышление, внимание, память и усидчивость у детей. Они помогают развить навыки анализа, синтеза и оценки информации, что является важным для усвоения математики, естественных наук и общения в целом.

При решении ребусов дети учатся абстрагироваться от лишних деталей, выделять главное и сопоставлять факты. Решение ребусов также требует концентрации внимания и терпения, поэтому регулярное занятие ребусами помогает развивать эти качества.



## 8. Лабиринт

Лабиринт учит ориентироваться в пространстве, развивает память и координацию движений.



## 9. Логика

Логические задачи развивают умственные способности, которые так необходимы для обучения в школе: память, логическое, ассоциативное и пространственное мышление, воображение, умение анализировать и приходить к верному решению.



Валя, Галя и Катя пришли на праздник в платьях разного цвета: одна — в жёлтом, другая — в синем, а третья — в красном. Катя была не в красном платье, Валя — не в красном и не в жёлтом. Определи имя каждой девочки и подпиши.

## 10. Логика

Иголки



Ножницы



Нитки



В коробках находятся нитки, иголки и ножницы, но все надписи неверные. Что где находится, если в красной коробке не нитки? Сделай на коробках правильные надписи.