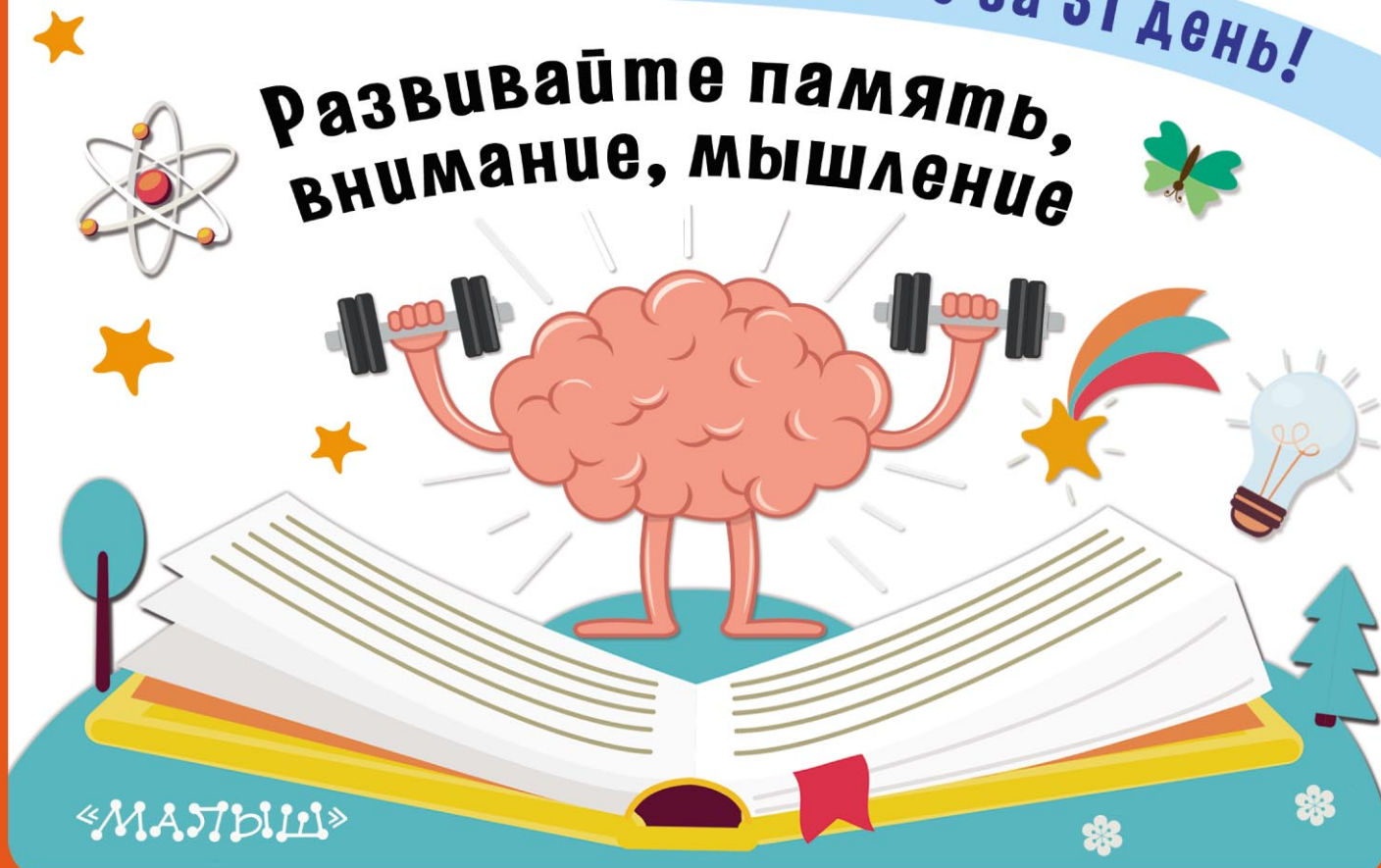


Г. АБДУЛОВА, Р. МУРАСАКИ

ТРЕНАЖЁР для СУПЕРМОЗГА

Ощутимый результат всего за 31 день!

Развивайте память,
внимание, мышление



Дорогие читатели!

Мозг человека заслуживает звание самой большой загадки во Вселенной! Он, как компьютер, собирает информацию со всех частей тела, управляет всеми его функциями — от регулирования дыхания, сердцебиения до сложного поведения и мышления.

Но мозг нужно тренировать, чтобы он показал все свои огромные возможности. Это напоминает занятия фитнесом в тренажёрном зале. Только мы наращиваем не мышцы, а цепочки нервных клеток.

Открывайте книгу и приступайте к нейрофитнесу. Всего за месяц вы всей семьёй сможете прокачать память, внимание, мышление, воображение. Ваш мозг будет работать намного быстрее и эффективнее!

Обязательно фиксируйте свои успехи: экспресс-оценка с помощью смайликов в конце каждого занятия, подробнее — в дневничке успехов (см. с. 63). Больше хвалите себя, чтобы мотивировать мозг на новые свершения! В конце книги вы найдёте подсказки-ответы к самым сложным заданиям.

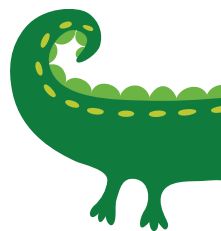
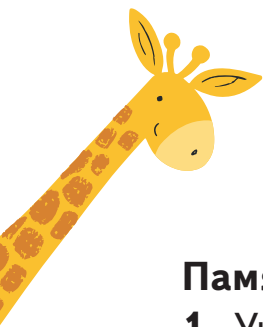
Желаем приятных и полезных тренировок!

Авторы

Задание 1 ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ



Определите вместе с ребёнком, каким он хочет стать после тренировок по книге. Используйте сравнения со сказочными животными. Например: сообразительный, как лиса; решительный, как лев, и т. д. Памятка поможет сформулировать цель так, чтобы мозг её легко принял.

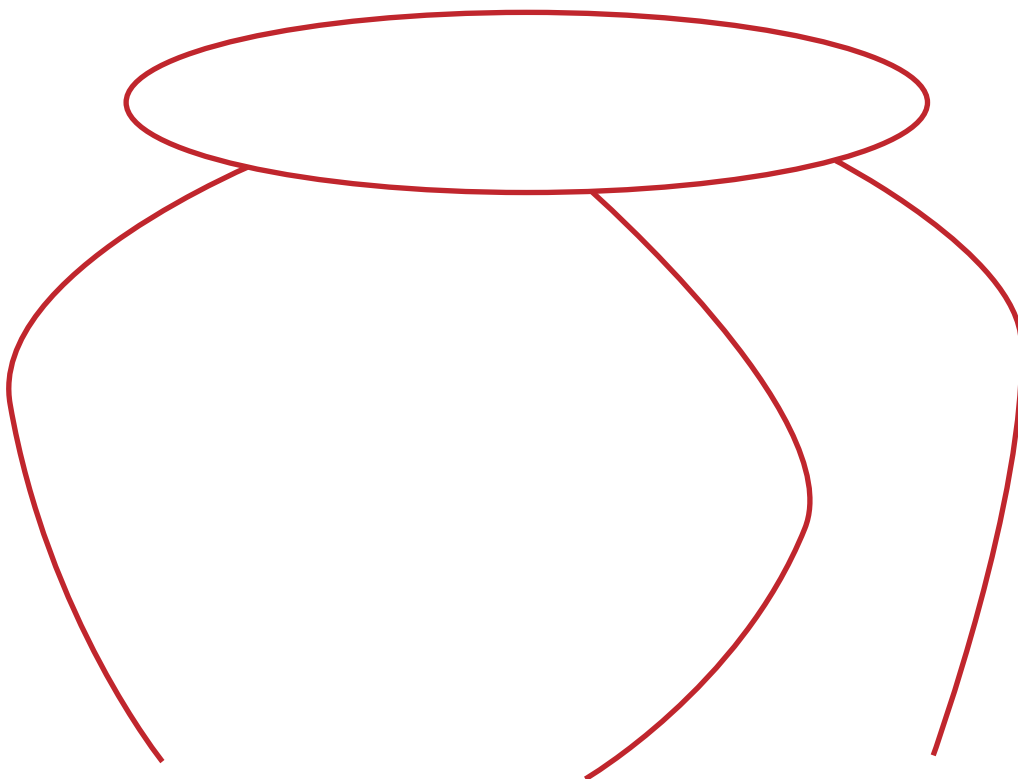


Памятка по постановке цели тренинга

1. Укажите, кто должен достичь цели: «Я» либо «Я, Петя Сидоров».
2. Используйте глаголы в настоящем времени. Мы существуем только здесь и сейчас.
3. Оцените измеримость своей цели. Как вы проверите, что цель достигнута?
4. Помогите адекватно оценить свои возможности, ведь цель должна быть достижимой.
5. Обязательно запишите (не печатайте) свою цель!

Задание 2 РАСШИФРОВКА ДРУДЛА

Ваша задача — подобрать от 5 до 10 возможных объяснений к картинке (друдлу), можно юмористических. Изображение можно вертеть в разные стороны, смотреть сверху и снизу, мысленно дорисовывать элементы.



Задание 3

«ОЖИВЛЕНИЕ» СЛОВА, СОЗДАНИЕ 7D-КАРТИНКИ

Суть этого задания в том, чтобы вы смогли «оживить» указанное ниже слово, используя все ощущения.

Слово для «оживления» сегодня: **ЛЕС**

Как это сделать?

1. Представьте картинку.
2. Услышьте звук.
3. Представьте тактильные ощущения.
4. Ощутите запах.
5. Ощутите вкус.
6. Представьте в движении.
7. Испытайте эмоции.



Задание 1 СЛОВА ХОДЯТ ПАРАМИ



Сегодня работаем с ассоциациями. Ассоциации помогают быстро и легко запоминать сложную информацию.

Примеры ассоциаций по смежности, то есть по близости предметов в пространстве или во времени: ложка — вилка, лыжи — палки, сок — стакан, пульт — телевизор.



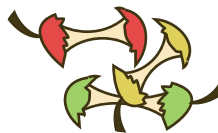
Попробуйте за 30 секунд вспомнить любые 10 слов и подобрать к ним ассоциативную пару.

Задание 2 ПРОБУЖДЕНИЕ СООЩУЩЕНИЙ

Многим бывает трудно «оживлять» слова, потому что не достаточно хорошо развито восприятие. И если зрительно человек легко может представить предмет или явление, то зачастую трудно представить запах, вкус, тактильные ощущения. Иногда их нужно просто разбудить! Легче всего это сделать, когда мы едим.

Сегодня в течение дня любую пищу принимайте с закрытыми глазами. Можно надеть на глаза маску для сна. Некото-

рые продукты (яблоко, хлеб и др.) сначала берите руками и узнавайте на ощупь. Затем нужно ощутить все запахи и наконец распробовать вкус. Побудьте гурманом, слушайте себя, свои ощущения и эмоции.

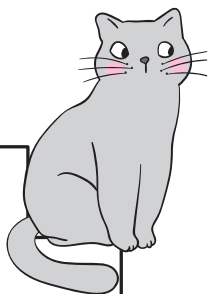
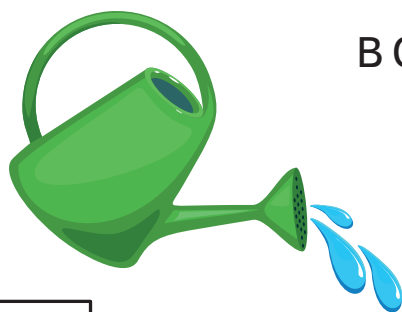


Задание 3 «ОЖИВЛЕНИЕ» СЛОВА — 7D-КАРТИНКА

Вчерашнее задание с «оживлением» слов. Продолжаем заниматься, так как здесь важна регулярность.

Сегодня нужно «оживить» 5 слов:

ВОДА, СОЛНЦЕ, ЧАСЫ,
ЛЕСТНИЦА, КОТ



Экспресс-оценка занятия			
1	2	3	

Задание 1 СМЫСЛОВЫЕ ЦЕПОЧКИ



Вчера вы подбирали к словам подходящие пары. Сегодня ваша задача — связать по смыслу (подобрать ассоциацию, придумать историю) слова из списка. Первое слово должно быть связано со вторым, второе — с третьим, третье — с четвёртым и т. д. Такие связки слов ещё называют **смысловыми цепочками**.

Например, вам даны слова: **правило, транспорт и мастер**.

Важно! Логические связки обычно быстрее и проще подбирать. Но они менее эффективны для запоминания, чем необычные или даже абсурдные связи слов.

Сравните

Логическая связка для слов «транспорт» и «мастер»: мастер чинит транспорт.

Необычная связка: транспорт угнал какой-то мастер.

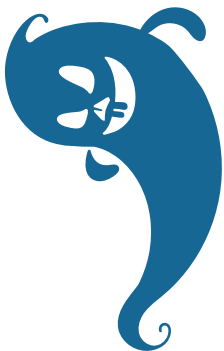
Второй вариант сложнее придумать, но легче запомнить.

Вы можете использовать ассоциации по сходству: **мяч** похож на **планету**, **лестница** похожа на **гармошку**.



Итак, слова, которые вам нужно связать:

ОПЫТ, ЗАМОК, СОБРАНИЕ,
ВОДА, СПИСОК,
ЗДОРОВЬЕ, ДУХ, ЧАСТЬ,
РОЗА, УГРОЗА





Если понравилось, то потренируйтесь ещё:

ОФИЦЕР, РЕШЕНИЕ, ДОЛЯ, ЭКСПЕРИМЕНТ, ПРЕМИЯ,
РЕБЁНОК, ДНО, ОСТРОВ, МЕЧТА, ЯНВАРЬ, ИМЯ,
АДМИНИСТРАЦИЯ, ДОЖДЬ, СУМКА, ВНИМАНИЕ.

Задание 2 ВСПОМНИТЕ СЛОВА

Вчера в первом задании вы подбирали 10 пар ассоциаций по смежности. Вспомните эти слова (без подглядывания!) и запишите.

Задание 3 АНАГРАММА

Анаграмма — это слово с переставленными буквами.
Разгадайте анаграмму.

Заывчбивотьс ыбла бы дроам бгово, слеи
бы ожнмо ылбо азыватбь по елжнияю.

Экспресс-оценка занятия			
1	2	3	

Задание 1 ВСПОМНИТЕ ЦЕПОЧКУ СЛОВ



Вспомните вчерашнюю цепочку слов (не подглядывайте). Насколько быстро и легко у вас получилось? Все ли слова вспомнили?

Задание 2 АНАГРАММА

Вчера вы уже разгадывали анаграмму-фразу. Сегодня нужно разгадать лишь одно слово. Перед тем как начнёте разгадывать, включите секундомер.



КАГДЗАА



Задание 3

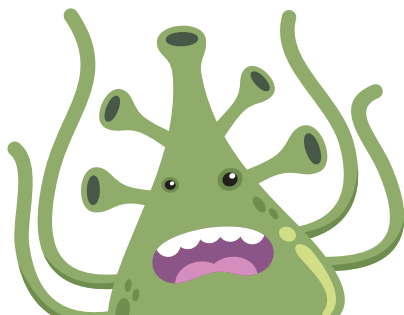
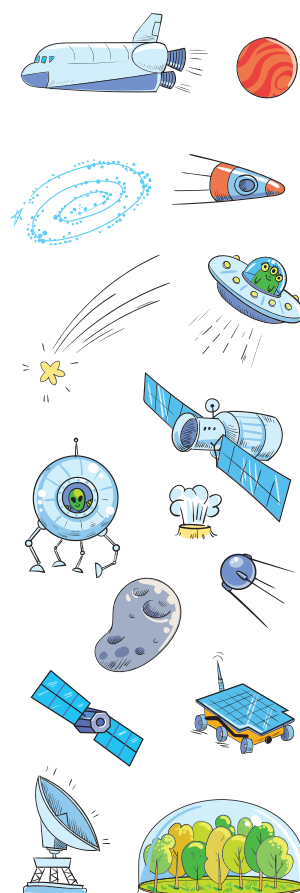
ПОДБЕРИТЕ АССОЦИАЦИИ

В этот раз вам нужно подобрать 20–50 ассоциаций к слову, которое было в анаграмме выше.

Задание 4

ТРЕНИРУЕМ ВНИМАНИЕ

Найдите на картинке 15 предметов.



Экспресс-оценка занятия

1 2 3 4

Задание 1 ОБРАТНЫЙ СЧЁТ



Один из лучших способов разбудить свой мозг — устный счёт. Он развивает память на цифры, образное мышление и внимание.

Что делать?

Включите секундомер и посчитайте в уме максимально быстро от 100 до 1 с шагом 4. (Для дошкольников — обратный счёт от 20.) То есть:

100, 96, 92, 88 и т. д.

Готовы? Засекайте время!



Задание 2 ТРЕНИРУЕМ ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

Ранее вы уже связывали слова между собой с помощью ассоциаций. По аналогии вы можете запоминать картинки, связывая первую со второй, а вторую с третьей и т. д. Так как эта таблица небольшая и картинки в ней не повторяются, то можно просто связать все картинки по порядку. Но чтобы не запутаться в рядах, легче всего воспользоваться правилом: один ряд (или столбец) — одна история. В данном случае вам будет проще делить истории по столбцам, так как их всего три.

И ещё подсказка: чтобы легче потом вспомнить историю, дайте ей название. Удобнее всего назвать по первым картинкам либо по самому интересному моменту в цепочке.

На это задание у вас не больше 3 минут. Если не успели, то переходите к следующему заданию. Главное — расслабьтесь. Воспринимайте это как игру.



Задание 3 КАКИЕ АССОЦИИ?

Вчера вы подбирали ассоциации к слову «загадка». Но сколько из них вы сможете вспомнить сегодня? Запишите их.

.....

.....

Экспресс-оценка занятия

1

2

3

Задание 1 СЛУХОВАЯ ПАМЯТЬ



По аналогии с запоминанием слов и картинок мы запоминаем слова на слух, то есть связываем их в цепочки.

Что делать?

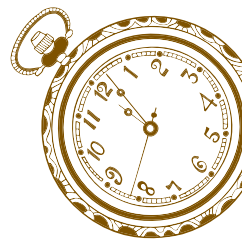
- Попросите, чтобы вам кто-то назвал 10 слов.
- Прослушайте слова, сразу же связывая их в цепочку-историю.
- Вспомните и запишите слова.

Задание 2 ТРЕНИРУЕМ ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

Сегодня для вас задача ещё интереснее. Нужно запомнить таблицу из менее понятных картинок. Вы уже тренировались с друдлами, поэтому знаете, что подобные картинки можно мысленно дорисовывать до более понятных. Но вопрос ещё и в том, чтобы запомнить всю таблицу.

Что делать?

- Подготовьте лист бумаги и ручку.
- Включите таймер на 1–2 минуты (какой вызов вы себе бросаете?).
- За 1–2 минуты подберите ассоциацию к каждой картинке и составьте 4 истории (один ряд — одна история). Вспомнить будет легче, если вы каждой истории дадите своё название.



- Нарисуйте по памяти таблицу на листке бумаги, потратив на это не более 5 минут.
- Проверьте себя.

Задание 3 ВСПОМНИ ТАБЛИЦУ

Вчера вы запоминали таблицу из картинок. Без повторения назовите все картинки.

Экспресс-оценка
занятия






1
2
3

Задание 1 ПОХВАЛИТЕ СЕБЯ



Чтобы идти к своей цели, несмотря на трудности, важно уметь мотивировать себя. Один из таких способов — похвала. В день желательно хвалить себя минимум семь раз. Давайте выполним это упражнение сегодня.

Что делать?

- Вспомните, какие задания вы выполнили на этой неделе.
- Сколько из них вам дались легко? Сколько раз вы можете себя похвалить?

Задание 2 ПРОГУЛКА

Устройте сегодня прогулку во дворе и обратите внимание на детали.

- Какие растут деревья? Есть на них листья? Может, набухли почки?
- Какие висят афиши, объявления?
- Какие стоят автомобили? В каком порядке?
- Увидели что-то, на что раньше не обращали внимание?

Если у вас нет возможности выйти из дома, то хотя бы выгляните в окно и понаблюдайте. Запишите свои наблюдения.

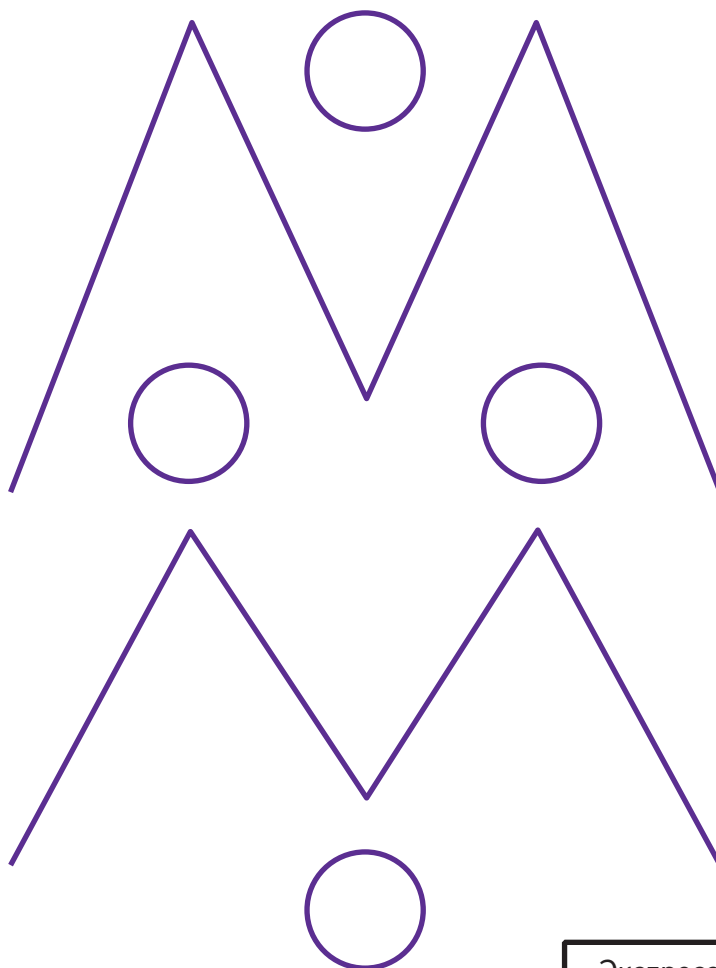


Задание 3 ДРУДЛ

Ранее вы уже подбирали ассоциации к друдлу.

Что делать?

Перечислите, на что эта картинка похожа. Запишите от 20 до 50 ассоциаций к картинке. Картинку можно вертеть в разные стороны, смотреть на неё сверху и снизу, мысленно дорисовывать элементы.



Экспресс-оценка занятия			
1	2	3	

Задание 1 ПРОГУЛКА



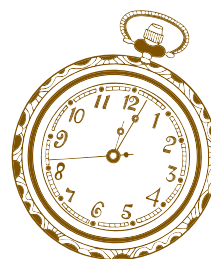
Вчера вы уже гуляли во дворе и делали наблюдения. Сегодня вам нужно снова погулять (даже если на балконе или у окна) и посмотреть, что изменилось со вчерашнего дня. Запишите наблюдения.

Задание 2 КАРТИНКА

Это упражнение поможет потренировать и память, и внимание.

Что делать?

- Включите таймер на 20 секунд.
- Рассмотрите картинку за это время.
- По памяти ответьте на вопросы на с. 16.



Вопросы к картинке

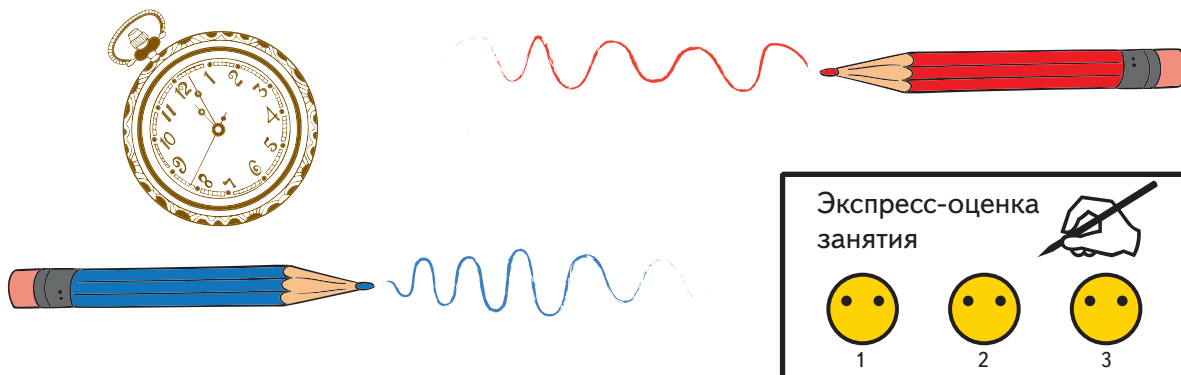
1. Сколько в комнате подушек?
2. Где висят часы?
3. Есть ли на окнах шторы?
4. Где расположено кресло?
5. Есть ли в комнате стол?
6. Сколько в комнате растений?

Задание 3 РИСУЕМ ДВУМЯ РУКАМИ

Рисование двумя руками одновременно способствует не только развитию внимания, но и синхронизации работы обоих полушарий мозга, что улучшает динамику психических процессов.

Что делать?

- Возьмите 2 карандаша и лист бумаги. Одновременно рисуйте разные геометрические фигуры каждой рукой. Правой рукой вы рисуете треугольник, а левой — круг, целую строчку или столбик.
- Теперь поменяйте руки.левой рукой рисуйте треугольник, а правой — круг. И снова нарисуйте целую строку или столбик.
- Теперь чередуйте фигуры. Рисуйте таким образом 5 минут.



Задание 1 ВНИМАНИЕ



Сегодня вам предстоит выполнить интересное задание из нейробики, то есть зарядки для мозга.

Ниже дан список с буквами алфавита, почти всеми. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В.

Что делать?

- Проговаривайте верхние буквы.
- Делайте движения руками по схеме согласно условным обозначениям. Упражнение нужно выполнить в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой.

Условные обозначения:

Л — левая рука поднимается в левую сторону,
П — правая рука поднимается в правую сторону,
В — обе руки поднимаются вверх.

Буквы:

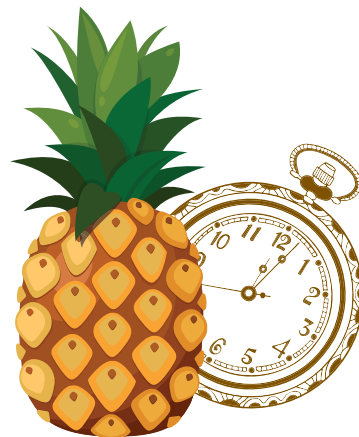
А _Л	Б _П	В _П	Г _В	Д _Л
Е _В	Ж _Л	З _П	И _В	К _Л
Л _Л	М _П	Н _Л	О _Л	П _П
Р _В	С _П	Т _Л	У _П	Ф _В
Х _Л	Ц _В	Ч _В	Ш _П	Я _Л

Задание 2 ВСПОМНИ ВСЁ

Потренируйте долговременную память.

Что делать?

- Включите таймер на 20 секунд.
- Вспомните за это время 20 слов (существительных), которые начинаются на букву А.



Задание 3 ПИШЕМ ДВУМЯ РУКАМИ

Выполните упражнение, где надо рисовать/писать двумя руками для улучшения межполушарного взаимодействия.

Что делать?

Возьмите 2 карандаша и лист бумаги. Одновременно пишите разное каждой рукой. Правой рукой вы пишете числа от 10 до 30, а левой от 30 до 10. Самое главное — делать это одновременно. (Для дошкольников: 1-5, 6-10.)

Пример:



Правой пишете	10,	левой	—	30.	
Правой	—	11,	левой	—	29.
Правой	—	12,	левой	—	28 и т. д.



Задание 1 СЧЁТ

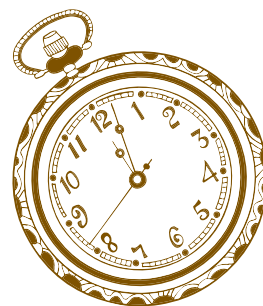


Сегодня вам снова нужно применить навык устного счёта: от 200 до 1 с шагом 12. (Для дошкольников — счёт от 20 с шагом 2.)

200, 188, 176, 164 и т. д.

Включите секундомер.

Напишите, как быстро справились с заданием.



Задание 2 ЧИТАЕМ И СЧИТАЕМ

Что делать?

Прочитайте текст про себя, считая вслух слова.

Л. Н. Толстой ВОДЯНОЙ И ЖЕМЧУЖИНА

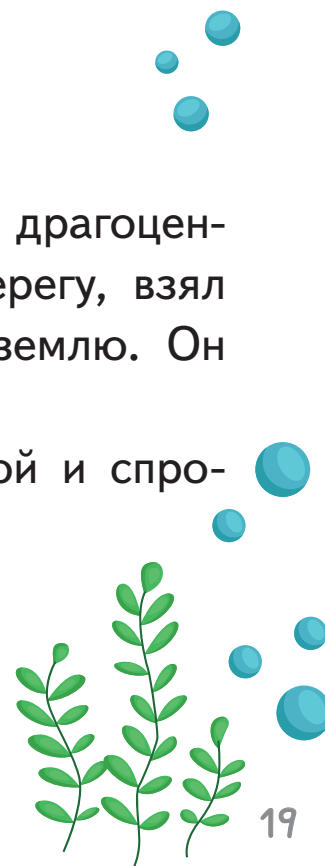
Один человек ехал на лодке и уронил драгоценный жемчуг в море. Человек вернулся к берегу, взял ведро и стал черпать воду и выливать на землю. Он черпал и выливал три дня без усталости.

На четвёртый день вышел из моря водяной и спросил:

— Зачем ты черпаешь?

Человек говорит:

— Я черпаю затем, что уронил жемчуг.



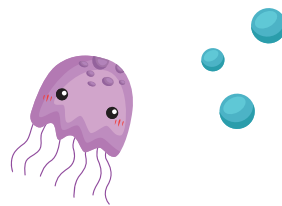
Водяной спросил:

— А скоро ли ты перестанешь?

Человек говорит:

— Когда высушу море, тогда перестану.

Тогда водяной вернулся в море, принёс тот самый жемчуг и отдал человеку.



Теперь ответьте на вопросы по тексту.

1. Зачем человек хотел вычерпать море?
2. Сколько дней человек черпал воду?
3. Кто вышел из моря?
4. Почему водяной вернул жемчужину?



Задание 3 ПИШЕМ ДВУМЯ РУКАМИ

Что делать?



- Возьмите 2 ручки/карандаша/фломастера любого цвета и лист бумаги.
- Держите одну ручку в одной руке, а другую во второй.
- Одновременно пишите разное каждой рукой. Например, правой рукой пишите своё имя, левой рукой — слово «мо-лодец». (Дошкольники пишут буквы).
- Повторите 10 раз.



Похвалите себя!



Задание 1 ПРОГУЛКА ПО КОМНАТЕ

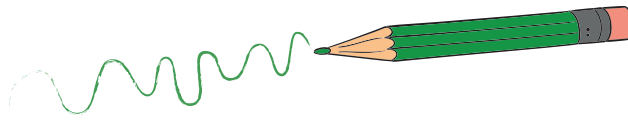


Сегодня вам нужно прогуляться по своей комнате и запомнить все предметы зелёного цвета. Сделайте это максимально быстро. А теперь закройте глаза и вспомните все предметы красного цвета, синего, жёлтого.

Задание 2 РИСУЕМ ДВУМЯ РУКАМИ

Что делать?

- Возьмите 2 ручки/карандаша/фломастера любого цвета и лист бумаги.
- Одновременно рисуйте разное каждой рукой. Одной рукой рисуете человечка из треугольников, другой — из кружочков.
- Теперь поменяйте руки.



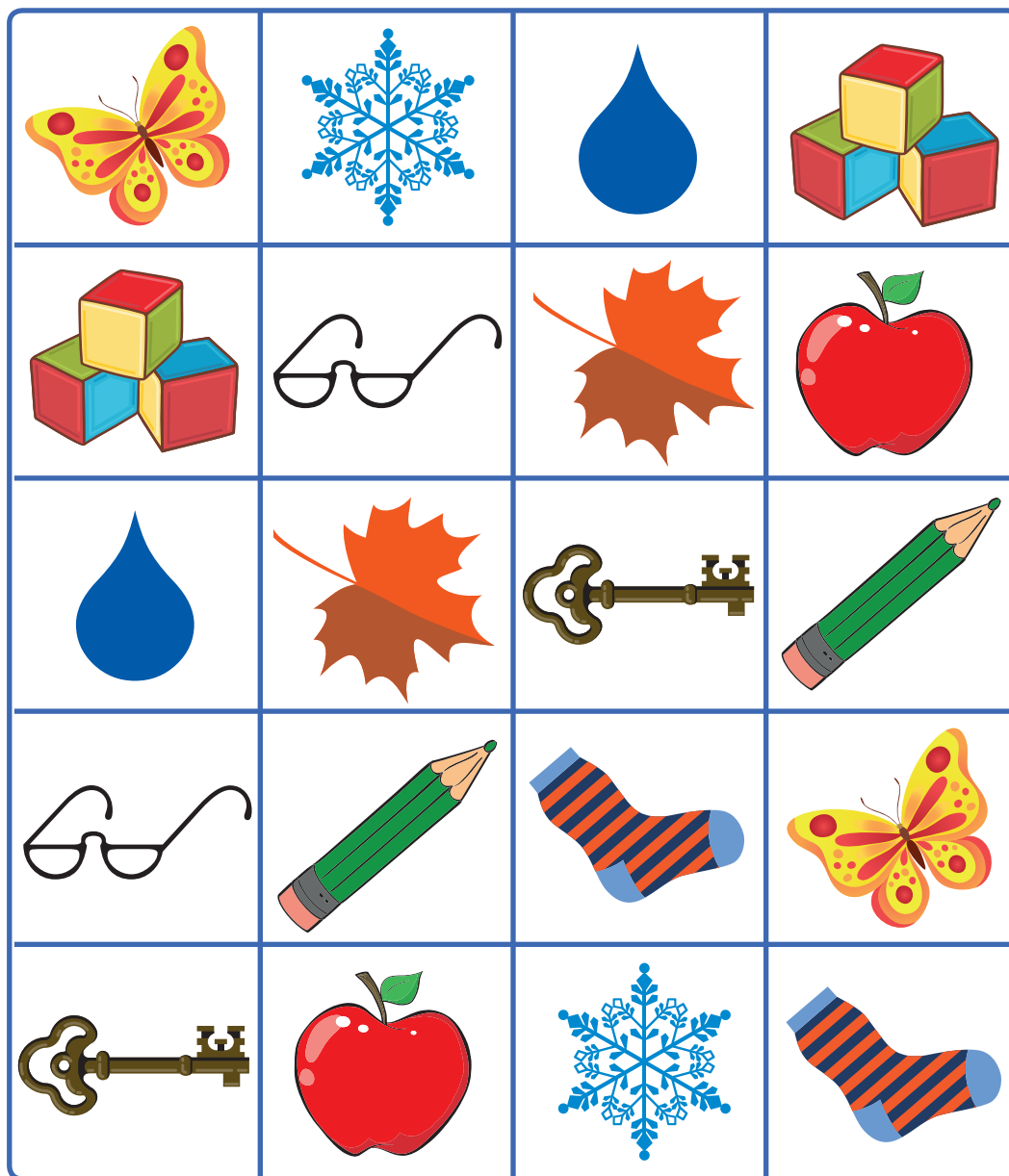
Задание 3 ЗАПОМИНАЕМ КАРТИНКИ

Прошло уже довольно много дней с последнего запоминания картинок. Давайте вспомним, как это делать.

Что делать?

- Запомните картинки в таблице, составляя из картинок историю. Один ряд — одна история.

■ Дайте название каждой истории.



■ Вспомните, в каком порядке были картинки, и запишите их названия.

Экспресс-оценка
занятия
 





1 2 3

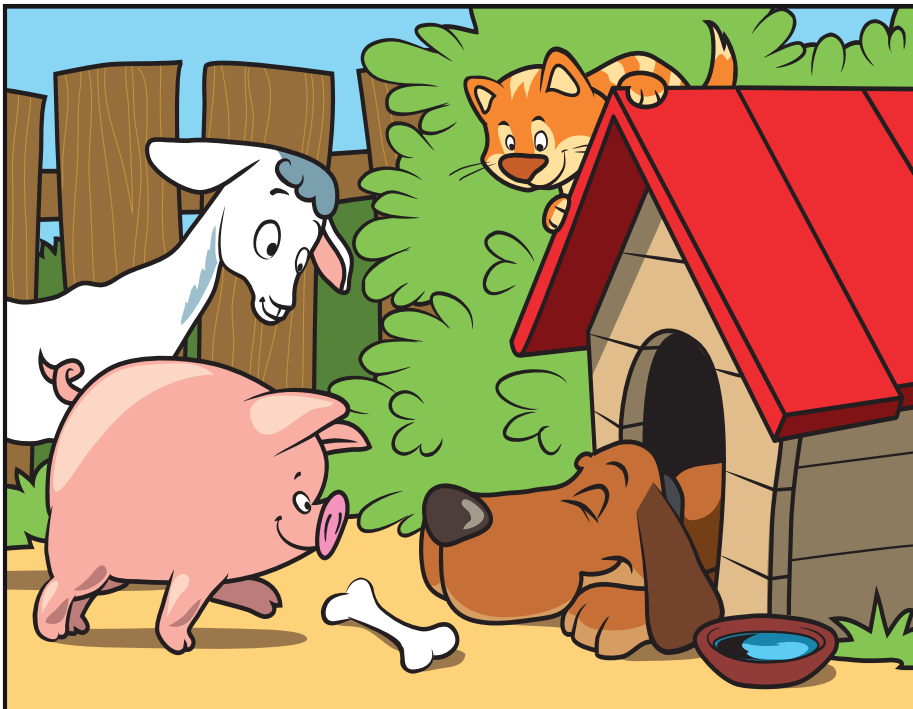
Задание 1 НАЙДИТЕ ОТЛИЧИЯ

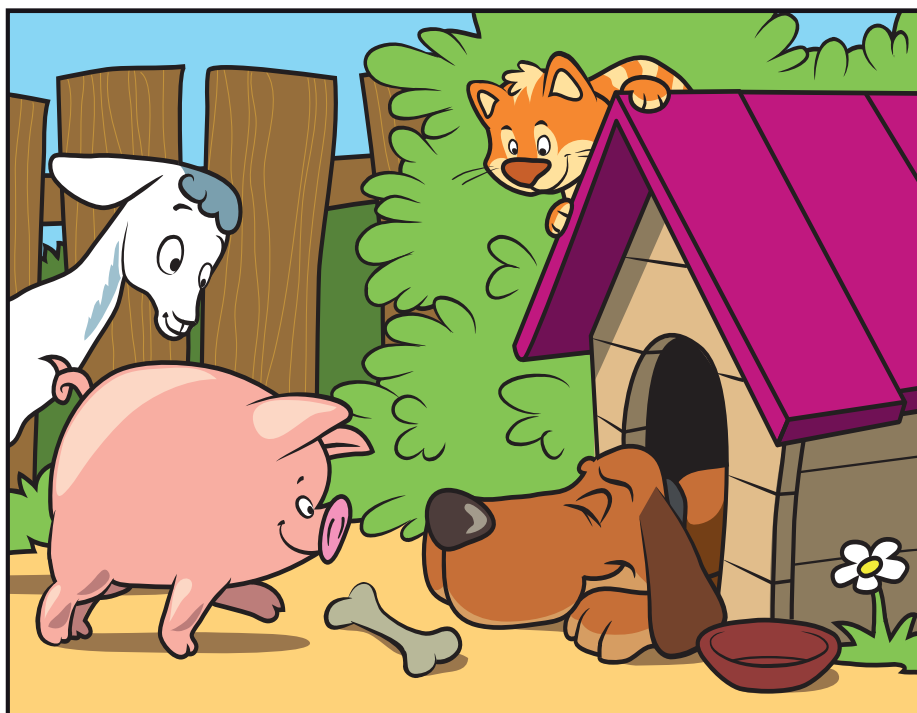


Вы наверняка знаете игру, когда нужно смотреть на две очень похожие картинки, на которых есть небольшие отличия. Сделайте это упражнение более эффективно.

Что делать?

- Подготовьте таймер. Его нужно включить буквально на 20 секунд.
- В течение 20 секунд внимательно рассмотрите первую картинку.
- Затем закройте первую картинку и внимательно рассмотрите вторую картинку (см. с. 24). Ваша задача по памяти найти 10 отличий. Подглядывать категорически запрещено!





Задание 2 ВСПОМНИ ВСЁ



Что делать?

Включите таймер на 20 секунд. Вспомните за это время минимум 20 животных.

Задание 3 ФРАЗА-АНАГРАММА

Подготовьте секундомер, чтобы зафиксировать, сколько времени уйдёт на расшифровку. Сегодня вам нужно расшифровать фразу:
ЯРНАВЬ — ОДГУ ЧЛОААН, ИМЗЕ АДНЕИЕСР.

Экспресс-оценка
занятия



1



2



3

Задание 1 ПОХВАЛА



Как много раз вы и ваш ребёнок хвалили себя на этой неделе? Почему это очень важно, мы уже обсуждали.

Что делать?

- Возьмите лист бумаги и ручку.
- Запишите левой рукой 7 пунктов — за что вы себя хвалите.
- Лучше всего использовать формулировку: «Я молодец, потому что...», а не просто перечислять свои действия.

Задание 2 ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ

Вы уже выполняли упражнения из нейробики, то есть зарядки для мозга. Сейчас я хочу поделиться с вами моим самым любимым упражнением «Победа — о'кей». Выполняйте движения одновременно двумя руками и считайте до 10.

Что делать?



Задание 3

ЦЕПОЧКА СЛОВ

Давайте сегодня покрутим цепочки. Ваша задача — запомнить слова по порядку, связывая их в историю. (Для дошкольников достаточно 5-7 слов из списка.)

Слова для запоминания:

ФОТОГРАФИЯ

КРЕСЛО

РАДОСТЬ

МИГ

ДАЧА

ФЕВРАЛЬ

ГУБА

ПРОИЗВЕДЕНИЕ

МУЖЧИНА

ПОЛОЖЕНИЕ



КНИГА

ВЕК

ШУМ

МАСШТАБ

ЗАПИСЬ

КРАСОТА

ДАВЛЕНИЕ

КОМЕТА

ЗАВОД

СЛОВО



ЗРИТЕЛЬ

СУЩНОСТЬ

ПРОЦЕНТ

ТАНК

ПАКЕТ

СРАВНЕНИЕ

ОТКАЗ

ЗАБОТА

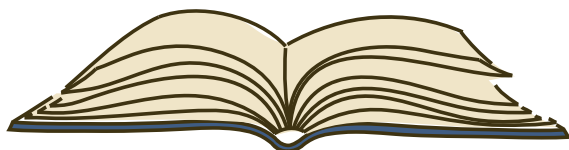
ЛЁД

ГЛАЗ



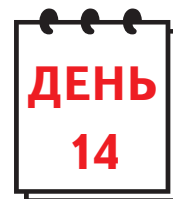
Что делать?

Вам нужно вспомнить слова с начала до конца (желательно записывая их). Затем попробуйте вспомнить цепочку в обратном порядке, то есть начиная с конца и до первого слова. Если у вас получилось составить крепкую цепочку, связав по смыслу все слова друг с другом, то задание должно вам даваться легко.



Экспресс-оценка занятия			
1	2	3	

Задание 1 НЕ ОТВОДИ ГЛАЗ



Данное упражнение поможет вам одновременно: расслабиться и отдохнуть, потренировать своё внимание (особенно полезно для концентрации).

Что делать?

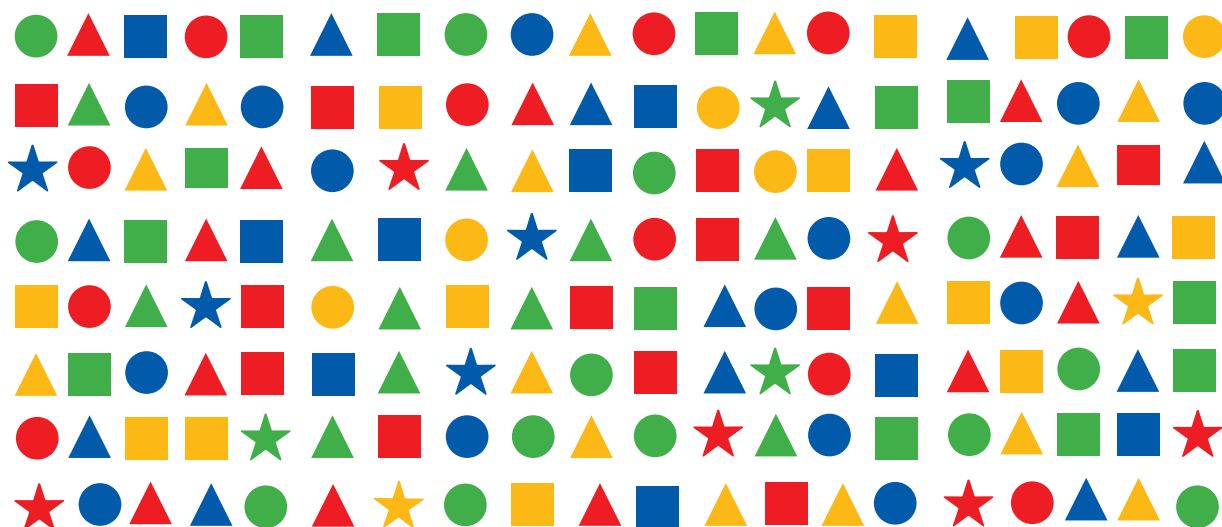
- Возьмите какой-то предмет: часы, ручку, стакан, статуэтку (также можно использовать картину или гвоздь, прибитый к стене).
- В течение 5 минут внимательно смотрите на предмет, думая только о нём.

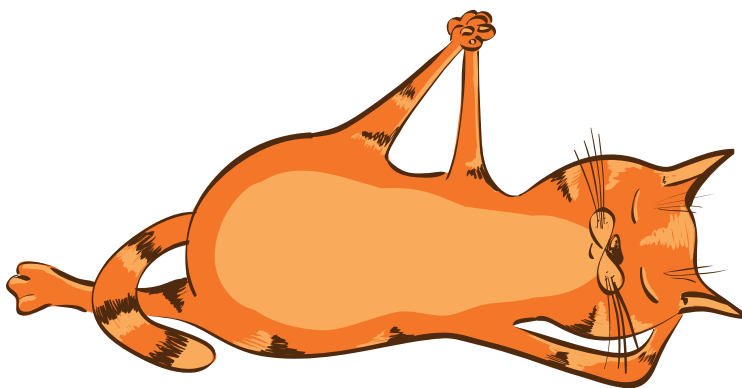
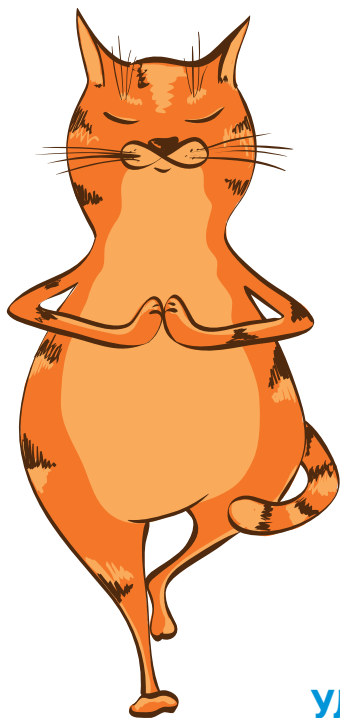
Задание 2 ЗАЧЕРКУШКИ



Что делать?

Включите таймер на 30 секунд. Треугольники обведите в кружок, квадраты зачеркните.





Задание 3 УЛЫБКА ЧЕШИРСКОГО КОТА

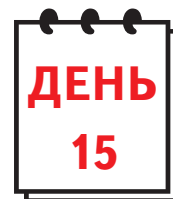
Когда мы работаем или читаем, то часто не замечаем, что сильно напрягаемся. Особенно обычно напрягается затылок или лоб. Но для эффективной работы нужно максимально расслабиться.

Что делать?

- Закройте глаза.
- Представьте у себя на затылке большую широкую улыбку.
- Начните растягивать эту улыбку, чтобы она становилась всё шире и шире.
- Подержите улыбку в течение 1–2 минут. Время засекайте не нужно, ориентируйтесь на свои ощущения.
- Запишите свои ощущения.

Экспресс-оценка занятия			
1	2	3	

Задание 1 ЗАПОМИНАНИЕ ЦИФР



Очень многие люди с трудом запоминают цифры. Проверьте себя. Попробуйте запомнить ряд цифр:

1 4 1 5 9 2 6 5 3 6 8 9 7 9 3 2 3 8 4 6

Давайте попробуем подружиться с цифрами и немного поиграем.

Что делать?

- Замените каждую цифру из списка выше на слово, которое начинается с той же буквы или первого слога. Например: 2 — дверь, 5 — пятка, 7 — семья и т. д.
- Расшифруйте числа. Придумайте свои варианты.

1) Двинь, Сеня, носорога пяткой. Одень девушке серьгу червонную.

2) Серая ворона дебилу дворянину новости шептала: вокзальная дворняга ночью дебоширила.

Задание 2 ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ

Что делать?

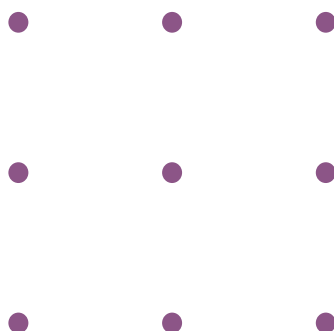
Смотрите на точку в центре таблицы и, не бегая глазами по ячейкам, используя боковое (периферическое) зрение, находите цифры от 1 до 12 (сначала чёрные, затем зелёные).

3	1	11	5	7
5	2	10	3	12
6	7	●	1	8
2	4	4	6	9
8	9	11	12	10

Задание 3 ЧЕТЫРЕ ЛИНИИ

Что делать?

- Возьмите лист бумаги и ручку.
- Даны 9 точек (рисунок ниже). Ваша задача — соединить их все четырьмя (!) линиями, не отрывая руки.



Задание 1 ЗАГАДКИ-ШУТКИ



Сегодня развиваем творческое мышление и воображение.

Разгадайте загадки.

1. Человек попал под дождь. Ему негде и нечем было укрыться. Домой он пришёл весь мокрый, но ни один волос на его голове не промок. Почему?
2. Оно всегда перед нами, но видеть его мы не можем. Что это?
3. Чем можно поделиться только один раз?

Задание 2 РИСУЕМ ДВУМЯ РУКАМИ И ЗАПОМИНАЕМ

Сегодня мы немного усложним упражнение с рисованием двумя руками.



Что делать?

- Одной рукой вы рисуете солнце, другой домик. Затем чередуете рисунки.
- Одновременно вы должны запомнить цепочку слов: занятие, озеро, имя, вариант, характер, оценка, бой, зрение, степень, отдых, шаг.

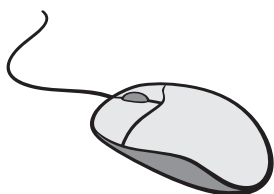
Задание 3 ФИЛВОРД

Максимально быстро найдите все слова. Включите секундомер и засекайте время.



колонки, принтер, диск, сканер,
клавиатура, мышь, плата,
винчестер, планшет, монитор

К	О	Л	Ю	П	Р	М	Е	Ч	З
Л	У	О	Н	К	И	О	Н	И	Т
А	В	И	В	И	Н	Ч	Е	С	О
С	К	А	Н	Е	Т	Е	Р	Т	Р
М	У	Т	У	Р	А	У	Ц	Е	Р
Ы	Л	Е	Р	Д	И	С	К	М	Д
Ш	П	Л	А	Н	У	Ц	Е	С	М
Ь	У	Ц	Я	Ш	Е	Т	В	С	У
П	Л	А	Т	А	В	Я	Т	О	Р



Экспресс-оценка
занятия

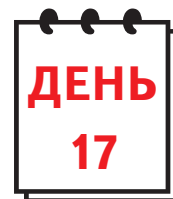






1
2
3

Задание 1 11 ПАЛОЧЕК



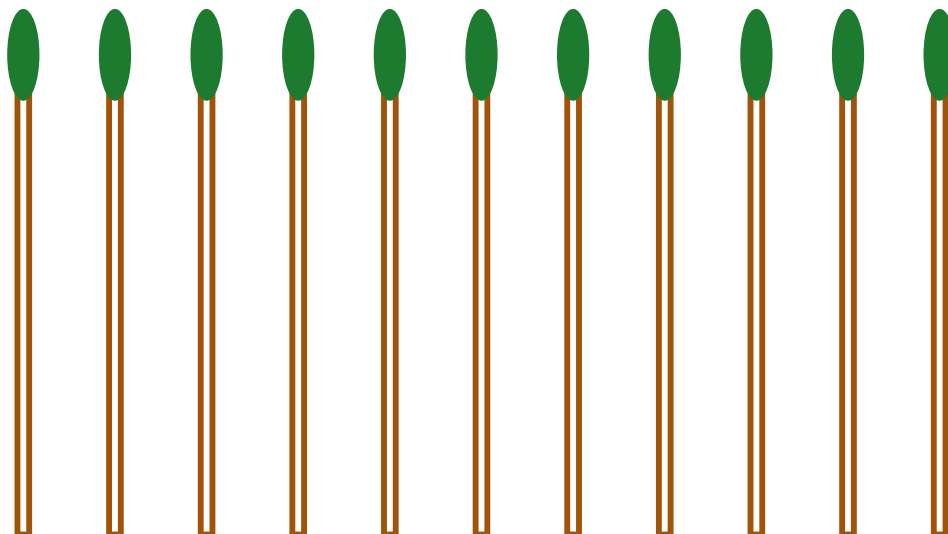
Сегодня вам предстоит интересная игра.

Вы можете использовать счётные палочки, спички, зубочистки, ручки, карандаши. Если у вас ничего нет, то попробуйте играть с нарисованными палочками.

Игра рассчитана на двух игроков, так что желательно вам привлечь к этому заданию кого-то из близких. Но вы можете также сами делать по очереди ходы за игроков.

Что делать?

- У двух игроков 11 палочек.
- Ходят по очереди, забирая палочки. За один раз можно взять одну, две или три палочки.
- Кто возьмёт последнюю, тот проиграл.
- Ваша задача — разгадать алгоритм победы, то есть догадаться, как выигрывать.



Задание 2

ТАБЛИЦА 6 НА 5

Что делать?

Запомните таблицу из фотографий. Помните: один столбец — одна история. Вам нужно составить пять небольших цепочек.



Экспресс-оценка
занятия



1



2

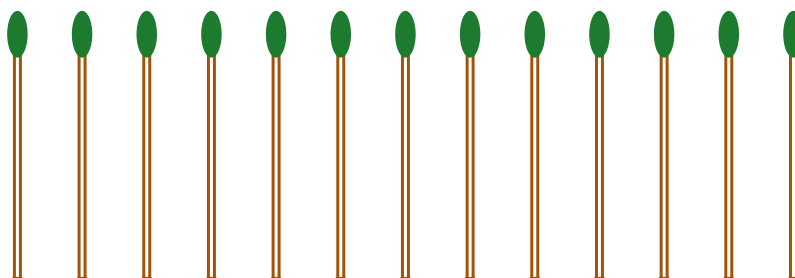
Задание 1 13 ПАЛОЧЕК



Сегодня снова игра в палочки. Меняется количество палочек и стратегия выигрыша. Вы можете использовать счётные палочки, спички, зубочистки, ручки, карандаши или играть с нарисованными палочками. Игра рассчитана на двух игроков. Но вы можете и сами делать по очереди ходы за игроков.

Что делать?

- У двух игроков 13 палочек.
- Ходят по очереди, забирая палочки. За один раз можно взять одну, две или три палочки.
- Кто возьмёт последнюю, тот проиграл.



Задание 2 АЛФАВИТ

Что делать?

- Включите секундомер.
- Максимально быстро называйте слова, начинающиеся на буквы алфавита от А до Я (1 буква — 1 слово). Кроме букв, на которых нет слов.



Задание 3

ЧТЕНИЕ С ПОДВОХОМ

Что делать?

- Читайте текст, стараясь понять смысл.
- Произносите вслух первую и последнюю букву каждого слова.

Л. Н. Толстой

ТЕЛЁНОК НА ЛЬДУ

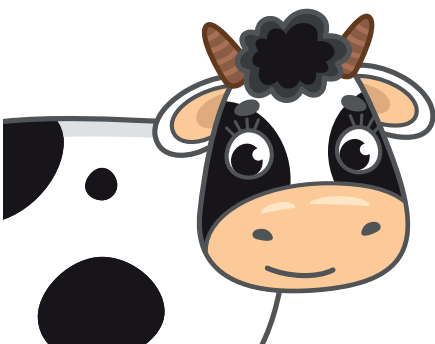
Телёнок скакал по закуте и выучился делать круги и повороты. Когда пришла зима, телёнка выпустили с другою скотиною на лёд к водопою. Все коровы осторожно подошли к корыту, а телёнок разбежался на лёд, загнул хвост, приложил уши и стал кружиться. На первом же кругу нога его раскатилась, и он ударился головою о корыто.

Он заревел:

— Несчастный я! По колено в соломе скакал — не падал, а тут на гладком поскользнулся.

Старая корова сказала:

— Кабы ты был не телёнок, ты бы знал, что, где легче скакать, там труднее держаться.



Экспресс-оценка занятия			
1	2	3	

Задание 1 ШИФРОВКА 1

ДЕНЬ
19

А	Ш	А	К	Ч
2	3	5	4	1

Л	Р	С	К	Т	А	Ю	Я
7	5	3	1	4	2	6	8

А	Е	А	Т	Р	К	Л
7	4	2	1	3	6	5

Т	Н	А	С	А	К
2	6	3	1	5	4

Обязательно похвалите себя!

Задание 2 ШИФРОВКА 2

Уберите из слов одну букву, чтобы получилось новое слово. Соберите все вычеркнутые буквы и разгадайте зашифрованное слово.

ВОДА
ОЛЕНЬ
ЛОСЬ
КОШМАР
ПОЛЕ
ОБВАЛ
НУТРО
ИРИС
ПАРК



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

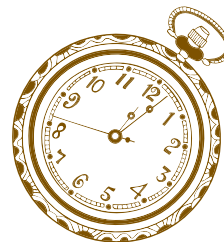
Задание 3

ВХОЖДЕНИЕ В КАРТИНКУ

Сейчас попробуем «поместить» вас в картинку.

Что делать?

- Включите секундомер.
- Почувствуйте себя внутри картинки.
- Посмотрите, что находится за пределами картинки.
- Напишите минимум 20 существительных для описания того, что увидели и почувствовали.
- Отметьте, сколько минут потребовалось.



Экспресс-оценка
занятия



1



2



3

Задание 1 ПРИДУМАЙ ПРИМЕНЕНИЕ



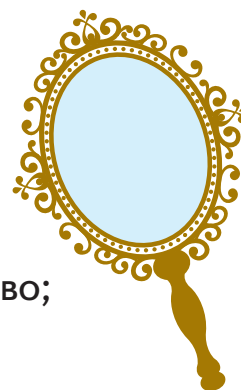
Сегодня предлагаем вам попробовать интересное упражнение, которое развивает нестандартное мышление.

Что делать?

- Возьмите любой предмет.
- Придумайте 20 вариантов применения этого предмета.
- Запишите все ваши варианты.

Например, **ЗЕРКАЛО**:

- 1) можно рассмотреть себя;
- 2) можно украсить дом или расширить пространство;
- 3) можно разжечь огонь;
- 4) можно подать сигнал бедствия;
- 5) можно запустить солнечного зайчика и т. д.



Задание 2 НЕ СОБЬЮСЬ!

Потренируем вашу память, внимание и навык устного счёта.

Что делать?

- Считайте вслух от **1** до **100**. (Для дошкольников счёт до 20.)
- Каждое третье число (то есть число, которое делится на три) заменяйте на фразу: «**Не собьюсь!**»

Например:

1, 2, не собоюсь,
4, 5, не собоюсь.

Задание 3

ДЫХАТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Медитация — один из самых эффективных методов избавления от стресса и напряжения. Это также хорошее упражнение для тренировки концентрации внимания.

Что делать?

- Сядьте удобно на стуле, кресле или диване.
- Включите таймер на 10 минут.
- Закройте глаза и сосредоточьтесь на своём дыхании.
- Ваша задача — думать только о дыхании, не отвлекаясь на посторонние мысли. Дыхание менять не нужно, просто отслеживайте, какое оно.



Экспресс-оценка занятия		
1	2	3

Задание 1 СЛОВА ИЗ СЛОВА



Тренируем внимание, память и речь. Вам дано слово:

удовлетворительный

Что делать?

- Составьте из слова как можно больше других слов, минимум 10.

Например:

тень, ветер и т. д.

- Запишите все слова в обратном порядке букв (от последней буквы к первой).

Например:

ьнет, ретев и т. д.

Задание 2 АНАГРАММА-ЦИТАТА

Сегодня вам предстоит разгадать ещё одну анаграмму-цитату.

Что делать?

- Улыбнитесь.
- Расшифруйте анаграмму.
- Похвалите себя.



ОКТ УТЧИЯС СООЛМДУ, ЕН
ЗАТНЕ НА САРСТТОИ ОГДЛОУ.

Задание 3

ЧИСЛОВАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Что делать?

- Определите закономерность.
- Найдите лишнее число.
- Какого числа не хватает?

2	4	6	8	10	12	14	16
18	20	22	24	26	28	30	
32	34	36	38	40	42	44	
46	48	50	52	54	56	57	
58	60	62	64	66	68	70	
72	74	76	78	82	84	86	
88	90	92	94	96	98	100	

Экспресс-оценка
занятия



1



2



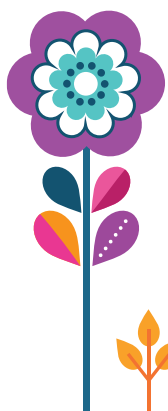
3

Задание 1 МОРЕ БУКВ



Что делать?

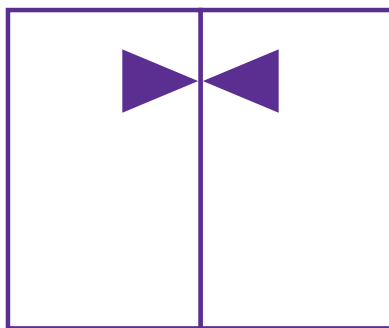
- Улыбнитесь!
- В каждой строчке спрятались слова. Найдите их максимально быстро и разгадайте загадку.
- Напишите 10 ассоциаций, которые связаны с этим словом.
- Похвалите себя!



П Л Н Т П Т В Д И М Ч В Б Р О Д И Т Ш К О
П З У Щ П О О Д И Н О К О А Щ Р Ц
У Щ Ф П И Т О Г Н Е Н Н О Е Ц Щ А Р Щ Ж
О К О Щ Ц Щ Ш П В С Ю Д У М Г И Ч
Ы П Р С М Г Д Е Щ У Ш Ф Ы Б Ы В А Е Т Ы
С Ы Ц В Ц Ы В З Г Л Я Д О М В Ц У В У
Ы В С Ц У А С Ы С С О Г Р Е В А Е Т Ы Ц У В



Задание 2 ДРУДЛ



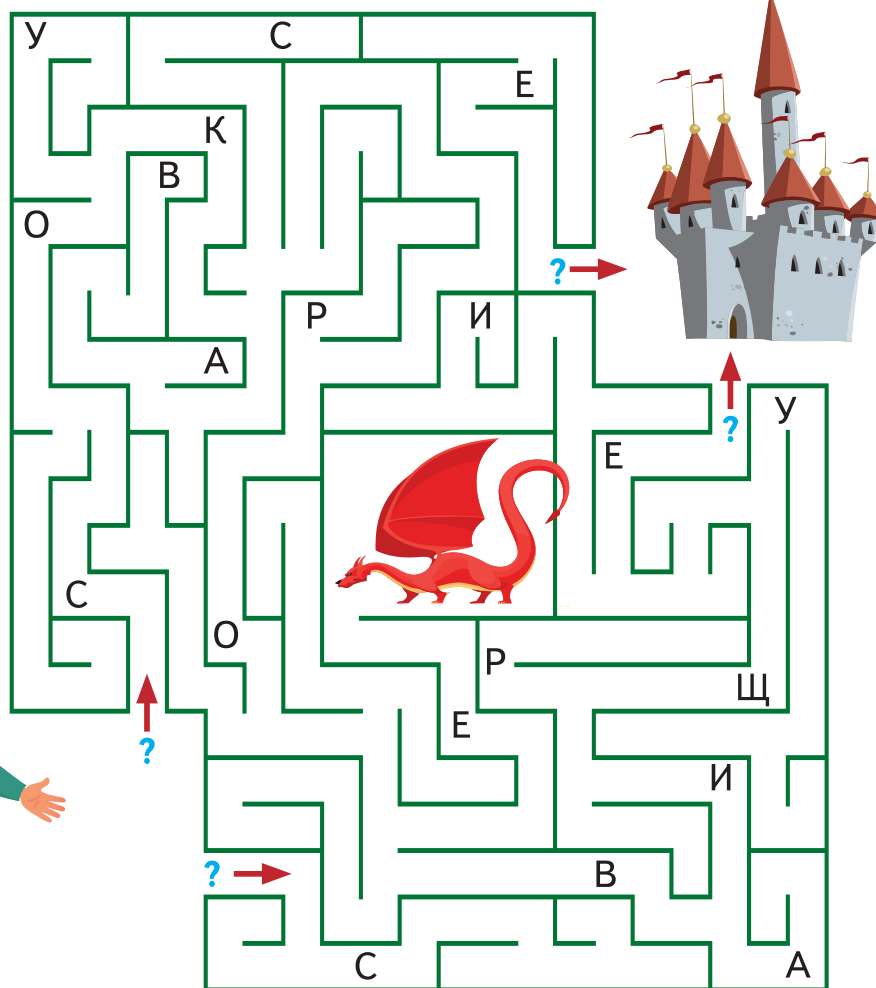
Что делать?

Придумайте как можно больше ассоциаций (не меньше 10, а лучше 50) к рисунку (см. выше). Рисунок можно крутить.

Задание 3 ЛАБИРИНТ-КВЕСТ

Что делать?

Пройдите лабиринт только глазами, без помощи рук. Соберите слово.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Экспресс-оценка
занятия
 





1 2 3



Задание 1 ГЕНЕРАЦИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

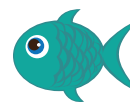
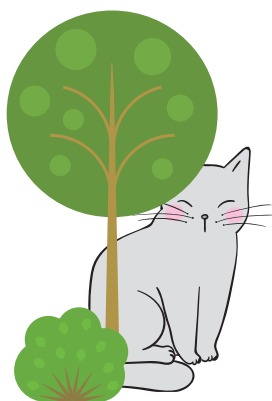


Что делать?

- Соберите из слов в столбиках 7 предложений.
- Запишите их.
- Похвалите себя!



Пёстрая	ры́бка	растёт	в норé.
Стáрая	змея́	пря́чется	под лопухóм.
Высо́кая	мы́шка	спит	на дивáне.
Золотáя	гусеница	сиди́т	в мо́ре.
Сéрая	ко́шка	зелене́ет	в саду́.
Мохна́тая	ябло́ня	ныря́ет	в лесу́.
То́лстая	ёлка	шипíт	под кустóм.



Задание 2 ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ

Тренируем внимание.

Что делать?

Смотрите на точку в центре таблицы и, не бегая глазами по ячейкам, используя боковое зрение, находите цифры от 1 до 12, а затем буквы от А до Л по порядку.

Задача состоит в том, чтобы выполнить задание за определённое время. Начинайте с 30 секунд. Постепенно уменьшайте время до 8–10 секунд.



Л	Е	З	Г	5
А	2	И	8	З
11	В	●	6	10
Ж	12	4	К	Б
9	М	Д	1	7

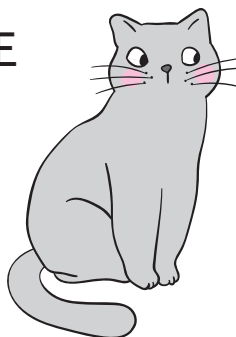
Задание 3 СЛОВА ИЗ СЛОВА

Что делать?

- Придумайте как можно больше слов из слова:

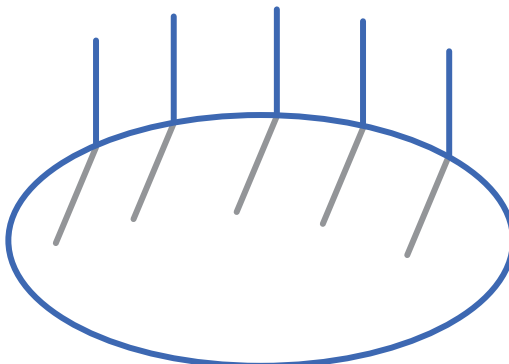
С К О Р О Ч Т Е Н И Е

- Похвалите себя!



Задание 1 ДРУДЛ

Что делать?



Придумайте как можно больше ассоциаций (не меньше 10, а лучше 50) к рисунку (см. выше). Рисунок можно крутить, смотреть на него сверху и снизу, мысленно дорисовывать элементы.

Задание 2 ПОСЛОВИЦА

Что делать?

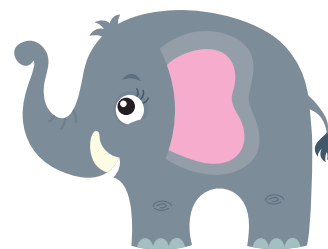
Расшифруйте пословицу. Каждой цифре из таблицы справа соответствует буква из таблицы слева. Буквы и цифры расположены на одинаковых клетках.

В	О	О	М	Х
И	Н	Д	В	
Д		О	З	И
О	И	К	Л	Л
Й	С	Й	М	Я

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



Задание 3 ИГРА «КАЖДЫЙ ЗНАЕТ»



Сегодня активизируем словарный запас.

Что делать?

Подумайте и напишите как можно больше вариантов продолжения следующих фраз.

Каждый знает, что жёлтым бывает

Каждый знает, что сильным бывает

Каждый знает, что новым бывает

Каждый знает, что лёгким бывает

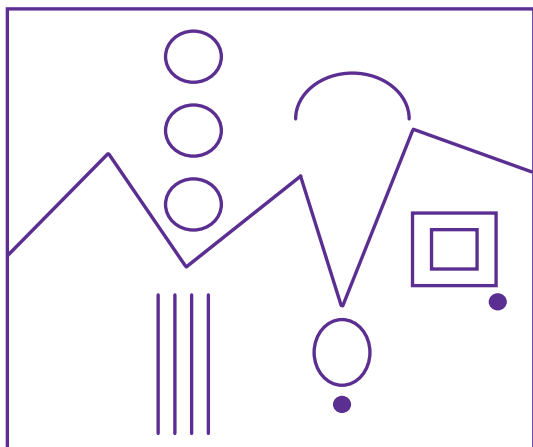
Каждый знает, что круглым бывает

Задание 4 КОПИРОВАНИЕ

Тренируем зрительную память.

Что делать?

- Внимательно рассмотрите рисунок в течение 30 секунд.
- Нарисуйте его по памяти.

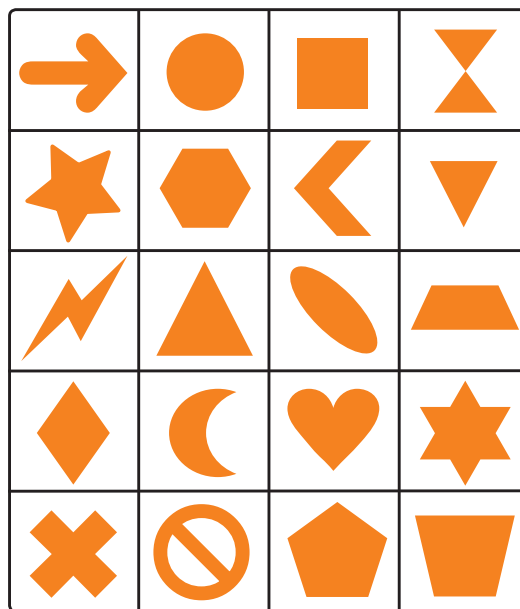


Задание 1 ЦЕПОЧКИ ФИГУР



Что делать?

- Посмотрите на картинку и запомните расположение фигур.
- Нарисуйте фигуры по памяти. Проверьте себя.
- Похвалите себя!



Задание 2 АССОЦИАТИВНЫЙ РЯД

Что делать?

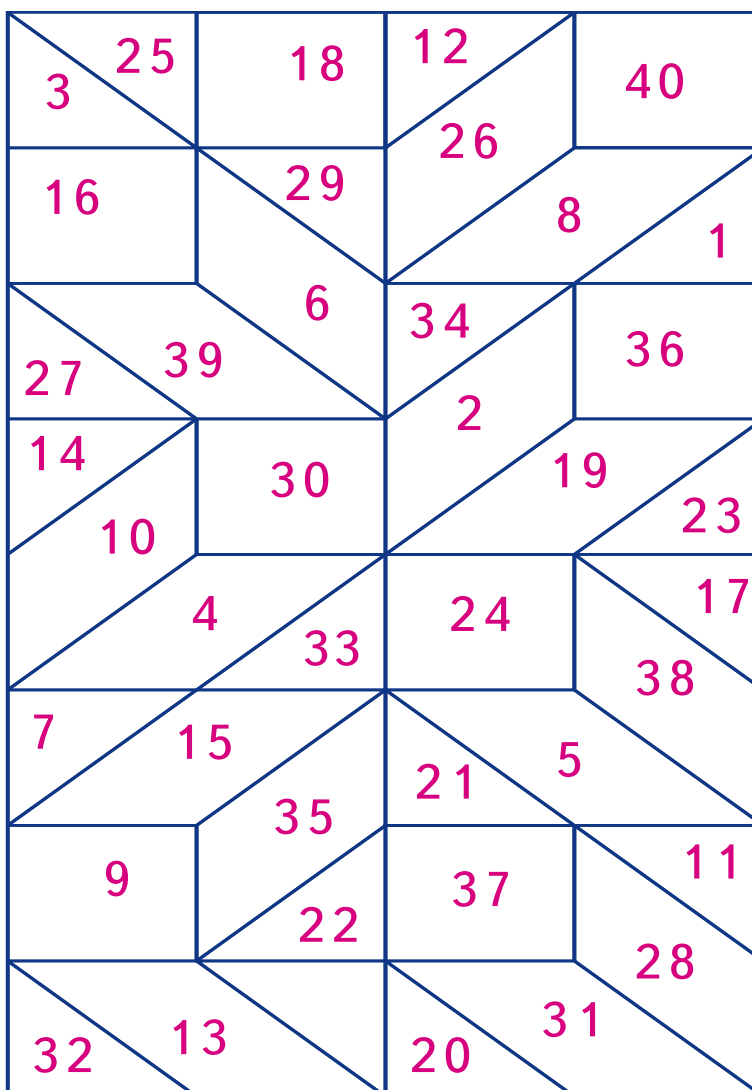
- Придумайте как можно больше (не менее 10) ассоциаций к слову: ЭЛЕКТРИЧЕСТВО.
- Запомните их, соединив в цепочку.
- Перечислите через 20 минут. Похвалите себя!



Задание 3 ЧИСЛОВОЙ КАЛЕЙДОСКОП

Что делать?

- Максимально быстро найдите числа: 33, 11, 38.
- За 1 минуту найдите все числа по порядку: от 1 до 40.



- Похвалите себя!

Экспресс-оценка занятия

1 2 3

Задание 1 ЧИСЛОВОЙ КВЕСТ



Упражнение на тренировку внимания.

Что делать?

Расслабьтесь и максимально быстро найдите пропущенное число в таблице.

22	51	33	21	6 28	41	30
1		10	39	32	12	4
14		46				44
40	16	27	47	25	13	
		18	38		34	
17	26	3 43	37 20	50	5	36 11
35	48	45	2	24		
	31		15	8		
9	42	7	23	49	29	

Задание 2 СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС

Тренировка памяти.

Что делать?

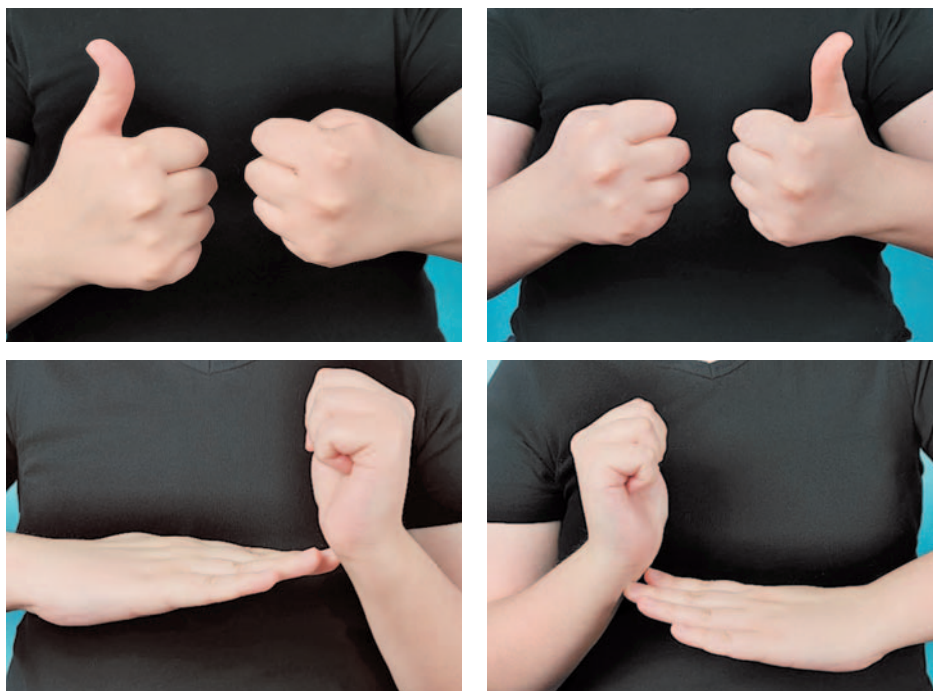
За 20 секунд вспомните и назовите 20 слов на букву Я.



Задание 3 НЕЙРОБИКА

Развиваем двигательную память и переключение внимания.

Что делать?



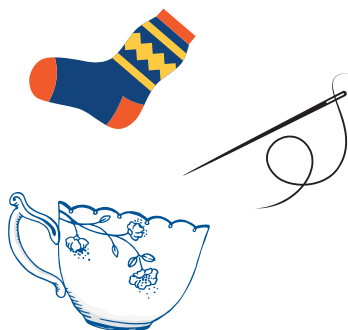
Экспресс-оценка занятия			
1	2	3	

Задание 1 НЕОЖИДАННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ



Что делать?

- Сравните предметы. Что у них может быть общего?



ЩЁТКА + КРАСКА
НОСКИ + КРОВАТЬ
СОВОК + ИГОЛКА
ЦВЕТОК + ДИВАН
ЧАШКА + ОКНО



- Похвалите себя!



Задание 2 НЕОБЫЧНЫЕ ЗАГАДКИ

Что делать?

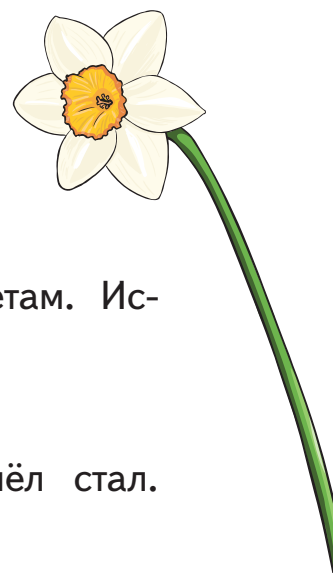
Подберите как можно больше ассоциаций к предметам. Используйте эти ассоциации для составления загадок.

Например:

Кусочек радуги на землю упал, угощением для пчёл стал.
На одной ножке стоит, за солнцем следит. Что это?

Слова:

НАСТОЛЬНАЯ ЛАМПА, РОЗЕТКА, ЦВЕТОК
СВЕТОФОР, БУТЫЛОЧКА С ВОДОЙ, КОТ

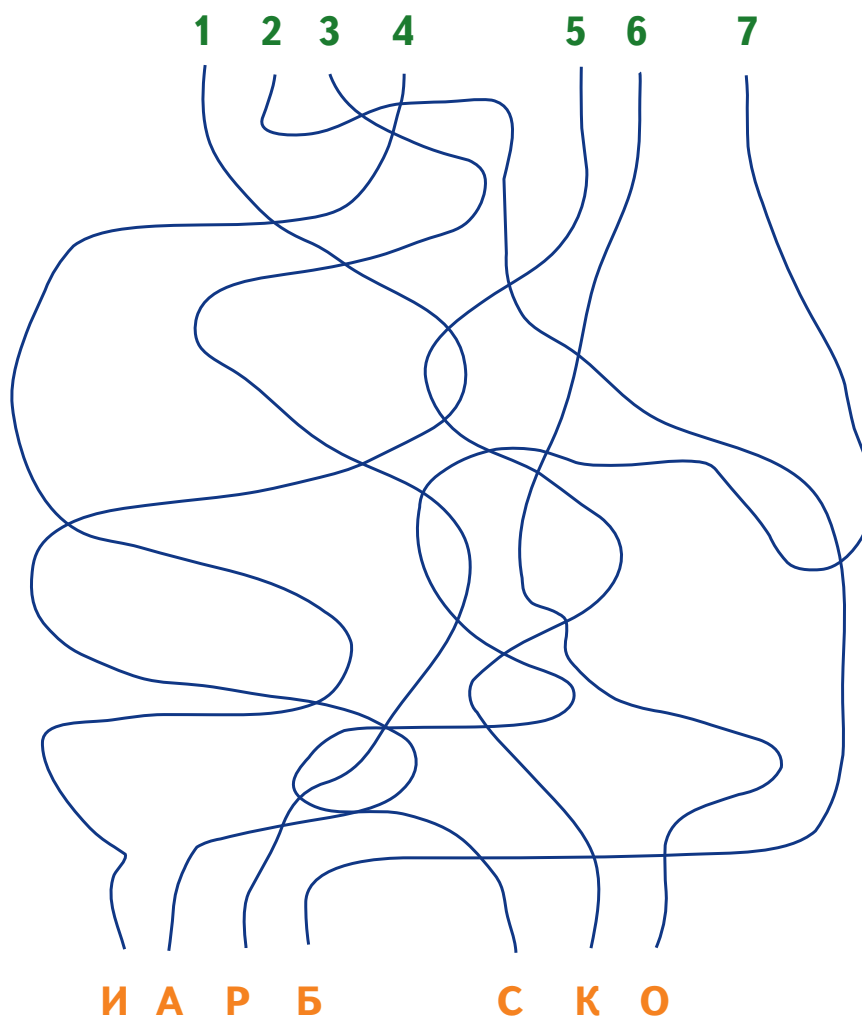


Задание 3

ПЕРЕПУТАННЫЕ ДОРОЖКИ

Что делать?

- Только взглядом пройдите по путанице и расшифруйте слово.



- Придумайте за 1 минуту как можно больше слов, начинающихся с первой буквы зашифрованного слова.
- Похвалите себя!

Экспресс-оценка занятия			
1	2	3	

Задание 1 «ЖИВЫЕ» ЦИФРЫ



Что делать?

- Подберите звуковые ассоциации к цифрам (3—9), то есть слова, похожие по звучанию по первому слогу.

Например: ноль — норка, нос, ножницы, номер;
один — однажды, одиночество;
два — дверь, дворник, дворец.

- Придумайте фразы к числам: 24, 57, 318, 1962, 1812.

Через день повторите фразы по памяти.

Например: дворец черепахи — 24.



Задание 2 УСТНЫЙ СЧЁТ НАОБОРОТ

Развитие памяти, образного мышления, внимания. (Для дошкольников — счёт в пределах 20 с шагом +3, -3.)

Что делать?

- Быстро посчитайте от **100** до **1** с шагом минус **7**:
100, 93, 86, 79, 72, 65 и т. д.
- Шаг с переходом через десяток. Например: **100** минус **12**.
100, 88, 76, 64 и т. д.

Задание 3 НЕОБЫЧНОЕ ЧТЕНИЕ

Читаем текст новым способом.

Что делать?

Читайте текст справа налево, снизу вверх.

Л. Н. Толстой ОРЁЛ И КОШКА

.акнёток огонненарзи огеовс ьтавыз-
илбо ьсалянирп ,ынар еынневтсбос иовс выбаз ,и
уволог уме ано алисукто утуним еж ут В .юлмезан
алро алилавоп и кожырпйиквол алаледс ,ылис еин-
делсоп иовс аларбос ано еж окандо ;алатсу ежу ак-
шок а ,нёлис ьнечо лыб ёще ёсв лёро он ;икшок
уноротс ан ясьтинолк алатс адебоп ежу ьрепеТ
.олырк еоварп уме алисукереп и имятгок алро в ьсал-
ипецв окперк ,автсежум аляретоп ен акшок оН .залг
нидо йе лавелкыв и икшок ужок лавр но :овтсещуми-
ерп еошьлоб улро илавад имятгок имывирк имыннилд
с ыпал еыньлис ,вюлк йикперк ,яьлырк еичугоМ
.ьтремсан автиб алепикаЗ .йокшок йоратс ос яслитавхс
и акнёток лисорб кинщиХ .оген в ежу ьсалипецв ьтам
как ,ясьтяндоп лёро ёще лепсу ен оН .акиток огондо
литавхс и ынишыв с но яслитсупс яинлом как :лёро
йонпетс йынморгo — ,ьсимьзов ин адукто ,гурдВ
.авилтсачс ьнечо алыб яьмес якьнелам и ,олерг ок-
шынлос ееннесеВ .иматяток имиовс ос акшок аларги
олесев йенверед аЗ



Задание 1 НЕОБЫЧНОЕ ЧТЕНИЕ



Что делать?

Прочитайте текст максимально быстро и правильно.

Л. Н. Толстой КТО ПРАВ?

Один человек сказал, что он хочет так жить, чтобы враги боялись его.

А другой сказал, что лучше так жить, чтобы враги боялись, а друзья любили.

А третий сказал:

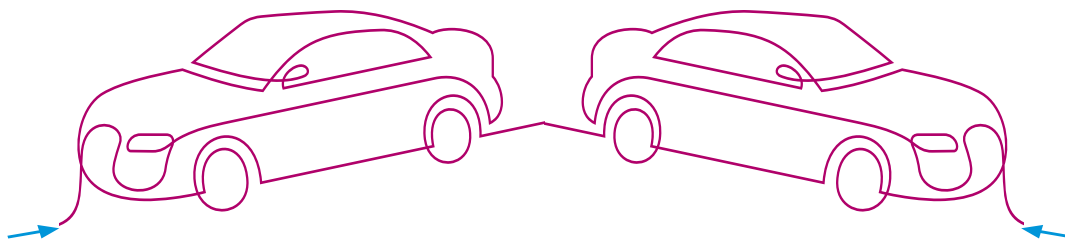
— Лучше так жить, чтобы не было врагов, а чтобы все были друзья.

Задание 2 МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЭСКИЗ

Что делать?

Нарисуйте машинки одновременно двумя руками и считайте от **0** до **100** с шагом плюс **5**. (Для дошкольников — счёт в пределах 20.)

0, 5, 10, 15 и т. д.



Задание 3

НЕОБЫЧНОЕ ЧТЕНИЕ

Что делать?

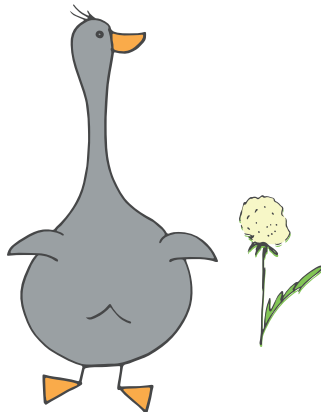
- Прочитайте текст про себя, одновременно вслух произнося первую и последнюю букву каждого слова.
- Затем перескажите текст.

К. Д. Ушинский

ГУСЬ И ЖУРАВЛЬ

Плавают гусь по пруду и громко разговаривает сам с собою: «Какая я, право, удивительная птица! И хожу-то я по земле, и плаваю-то по воде, и летаю по воздуху; нет другой такой птицы на свете! Я всем птицам царь!»

Подслушал гуся журавль и говорит: «Прямой ты гусь, глупая птица! Ну можешь ли ты плавать, как щука, бегать, как олень, или летать, как орёл? Лучше знать что-нибудь одно, да хорошо, чем всё, да плохо».



Экспресс-оценка занятия			
1	2	3	

Задание 1 СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС



Что делать?

Придумайте за 1 минуту как можно больше существительных, в которых есть буква В и которые начинаются на букву С, например: сова, свинья, свая и др.

Задание 2 НЕОБЫЧНОЕ ЧТЕНИЕ

Что делать?

- Читайте максимально быстро текст, вставляя в слова пропущенные буквы.
- Придумайте окончание истории.
- Похвалите себя.



Л. Н. Толстой ВИЗИРЬ АБДУЛ

Был у персидского царя правдивый визирь Абдул. Поех...л он раз к царю через город. А в гор...де собрался народ бунтовать. Как только увид...ли визиря, обступили его, остановили л...шадь и стали грозить ему, что они его убьют, если он по-ихнему не сд...-лет. Один чел...век так осмелился, что взял его за бор...ду и подёргал. Когда они отпустили ви...иря, он

приехал к ц...рю и упросил его пом...чь народу и не наказывать за то, что они его так оби...ели.

На другое утро пришёл к визирю лавочник. Виз...рь спросил, что ему надо. Лавочн...к говорит:

— Я пришёл выдать тебе того самого че...овека, который тебя о...идел вчера. Я его знаю — это мой со...ед, его звать Нагим; пошли за ним и нака...и его!

Визирь отпустил лав...чника и послал за Нагимом. Нагим догад...лся, что его выдали, пришёл ни жив ни мёртв к ви...ирию и упал в ноги.

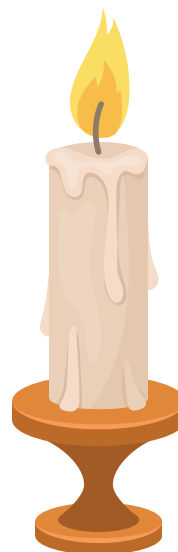


Задание 3 СВЕЧА

Тренировка внимания.

Что делать?

Для выполнения задания вам понадобится горящая свеча. В течение 5 минут смотрите на горящее пламя и думайте только о нём. Если нет свечи, можно сконцентрировать внимание на любом другом предмете.



Экспресс-оценка занятия		
1	2	3

Задание 1 ФРАЗА ИЗ СЛОВА



Что делать?

Используя буквы слова, придумайте фразу.

Например:

К У Б — круто умным быть.

Слово:

С К А З К А

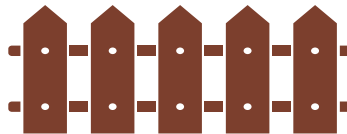


Задание 2 УДИВИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

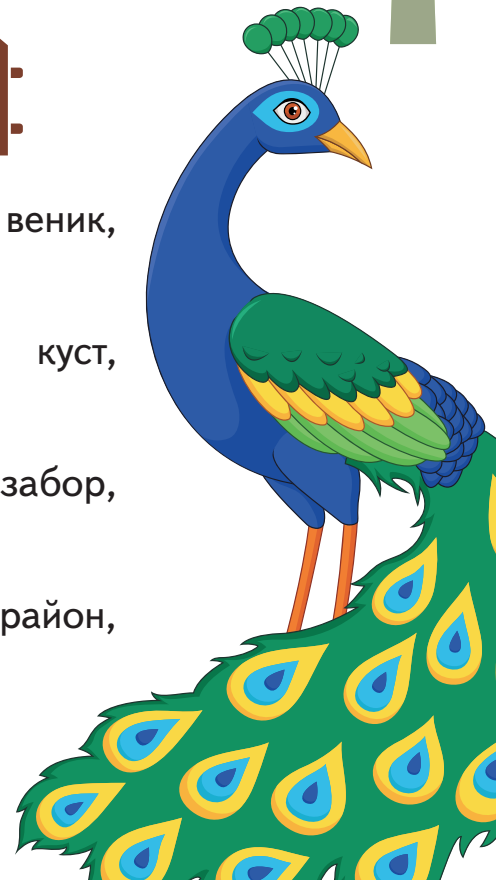
Что делать?

Запомните группы слов и назовите их в прямом и обратном порядке. Подсказка: соедините их в историю с помощью ассоциаций.

Слова:



- гора, костюм, холод, человек, клетка, веник, здоровье, враг, батарея, салют;
- грибы, обед, лапа, небо, берёза, танец, куст, кошмар, мандарин, день;
- телевизор, новости, флаг, блокнот, забор, водолаз, клякса, садик, паста, пластилин;
- журнал, солнце, место, газета, забор, район, программа, юг, язык, павлин;



- пуговица, настроение, бабушка, радость, ленточка, остров, тропинка, гирлянда, гений, буква.

Задание 3

НЕОБЫЧНОЕ ЧТЕНИЕ

Что делать?

- Прочитайте как можно быстрее текст с «дырками».
- Выделите главные мысли. Перескажите текст.

Л. Н. Толстой

УТКА И МЕСЯЦ

Утка плавала по (...), отыскивала рыбу и в целый день не нашла ни одной. Когда пришла ночь, она (...) месяц в воде, подумала, что это (...), и нырнула, чтоб поймать месяц. Другие утки увидали это и стали над ней (...). С тех пор утка так застыдилась и заробела, что когда и видала рыбу под водой, она уж не (...) её и умерла с голода.



Экспресс-оценка занятия			
1	2	3	

ДНЕВНИЧОК УСПЕХОВ

Каждый день фиксируйте в этом дневничке даже самые небольшие успехи ребёнка при прохождении тренинга. Необязательно писать, можно использовать рисунки-смайлики. Такая мотивация очень важна для мозга! Она позволяет раскрыть его огромный потенциал. Заполняя вместе с сыном или дочкой дневничок, вы совершенствуете также навыки самоконтроля и самопроверки, необходимые для покорения вершин образования.

ДЕНЬ	УСПЕХИ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

УДК 327.3/.4
ББК 74.102
А13

Серия «Супермозг: методика развития детей»
Издание для досуга
Демалысқа арналған баспа
Для широкого круга читателей
Оқырманның кең ауқымы үшін

Гюзель Абдулова, Рейн Мурасаки ТРЕНАЖЁР ДЛЯ СУПЕРМОЗГА

Дизайн обложки *Т. Баркова*
Редактор *Т. Гавердовская*. Технический редактор *Е. Кудиярова*
Корректор *Р. Низяева*. Компьютерная вёрстка *М. Мельниковой*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008) — 58.11.1 — книги, брошюры печатные
Книжная продукция — ТР ТС 007/2011

Подписано в печать 10.09.2021. Формат 84x108/16
Произведено в Российской Федерации. Дата изготовления: октябрь 2021 года
Печать офсетная. Бумага офсетная. Гарнитура TextBook. Усл. печ. л. 6,72. Тираж экз. Заказ №
Изготовитель: **ООО «Издательство АСТ»**
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, стр. 1, ком. 705, пом. I, 7 этаж
Наш электронный адрес: ask@ast.ru. Home page: www.ast.ru

Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:

Российская Федерация, г. Москва, 123112, Пресненская набережная, дом 6, строение 2. Деловой комплекс «Империя», 14, 15 этаж

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

<https://vk.com/ast.deti>; <https://www.instagram.com/ast.deti>; <https://www.ok.ru/ast.deti>; <https://www.facebook.com/ast.deti>

«АСТ баспасы» ЖШҚ 129085, Мәскеу қ., Жұлдызды гүлзао, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,
Домбровский көш., 3«а», Б литері, офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90, 91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2021. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификаттау қарастырылған

ISBN 978-5-17-114995-6.

© Абдулова Г. Ф., текст, 2021
© Мурасаки Р. С., текст, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2021
В оформлении использованы материалы, предоставленные фотобанком
Shutterstock/FOTODOM
В книге использованы фотографии, предоставленные автором Г. Абдуловой

ОТВЕТЫ

3-3

Забывчивость была бы даром богов, если бы можно было забывать по желанию.

4-2

Загадка.

12-3

Январь — году начало, зиме середина.

15-1

1) 2705, 1974; 2) 789206, 8209.

15-3



16-1

1) он был лысым; 2) будущее; 3) секретом.

17-1, 18-1

Подсказка: сколько бы ни взял первый игрок, нужно довести общее количество до 4.

19-2

Волшебник.

21-2

Кто учится смолоду, не знает на старости голоду.

21-3

Шаг +2, 57 — лишнее число, 80 — пропущено.

22-1

Бродит одиноко огненное око. Всюду, где бывает, взглядом согревает. Ответ: солнце.

22-3

Сокровище.

24-2

В зимний холод всякий молод.

26-1

Число 19.

27-2

Цветок.

27-3

Абрикос.



Хотите иметь супермозг?!
Займитесь нейрофитнесом!
В этой книге содержится уникальный тренинг,
разработанный опытным нейропсихологом,
руководителем школы интеллектуального
развития «Супермозг» Гюзелью Абдуловой.
Всего за месяц вы и ваш ребёнок сможете достичь
ощутимых результатов, «прокачать» память,
внимание, мышление, воображение.

Используйте ресурсы мозга на 100%!



РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВОК:



Активизация работы мозга, увеличение синаптических связей
всего через месяц занятий.



Развитие ключевых познавательных процессов (память, внимание,
мышление), необходимых для успешного обучения.



Лёгкое ориентирование в море сложной информации,
быстрое запоминание.



Увеличение скорости чтения минимум в 2 раза.



Игры и упражнения для досуга с ребёнком.

ISBN 978-5-17-114995-6



9 785171 149956

Присоединяйтесь к нам!

www.ast.ru/redactions/malysh

[instagram.com/ast.deti](https://www.instagram.com/ast.deti)

vk.com/ast.deti

facebook.com/ast.deti

ok.ru/ast.deti

