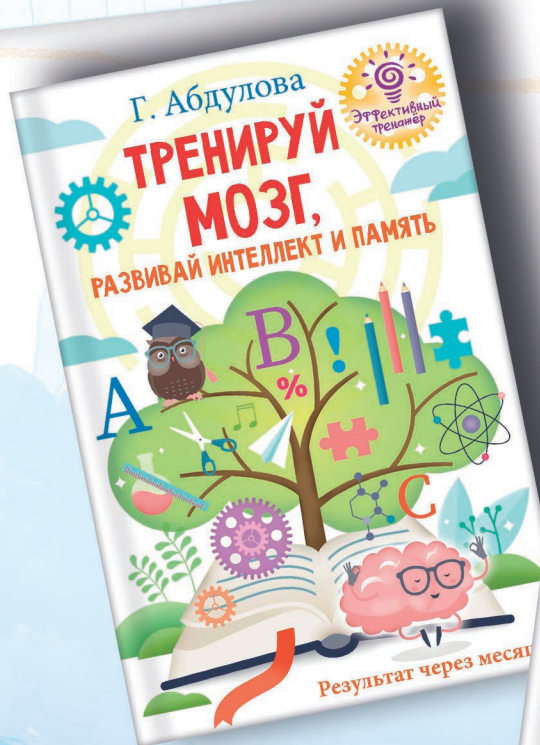




Гюзель Абдулова. Создатель и бессменный руководитель школы развития IQ «Супермозг», известный нейропсихолог, автор книг-бестселлеров по раскрытию потенциала мозга, скорочтению и грамотному письму, автор методики развития интеллектуальных способностей, которую успешно применяют более 25 000 учеников.



ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ «УЧИТЬСЯ В ШКОЛЕ ЛЕГКО И ПРОСТО»

Г. АБДУЛОВА, Ю. ГУРЬЯНОВА

НЕЙРОБИКА

Для хорошей работы всех блоков мозга необходима физическая активность. Это позволяет улучшить кровоснабжение и способствует образованию нервных клеток, увеличению их связей, росту нейронных сетей. Даже лекарства порой не столь эффективны, как активные прогулки на свежем воздухе. Ведь мозг защищён гематоэнцефалическим барьером, который отторгает всю «химию». Существуют специальные двигательные упражнения, которые активизируют различные зоны мозга и улучшают его работу. Такую зарядку для мозга можно назвать нейробикой.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

Очень важно развивать у детей межполушарное взаимодействие при помощи специальных двигательных упражнений. Это по-

ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ «УЧИТЬСЯ В ШКОЛЕ ЛЕГКО И ПРОСТО»

Г. АБДУЛОВА, Ю. ГУРЬЯНОВА

зволит эффективнее использовать потенциал головного мозга, улучшить динамику психических процессов, гармонизировать логическое и творческое начало личности.

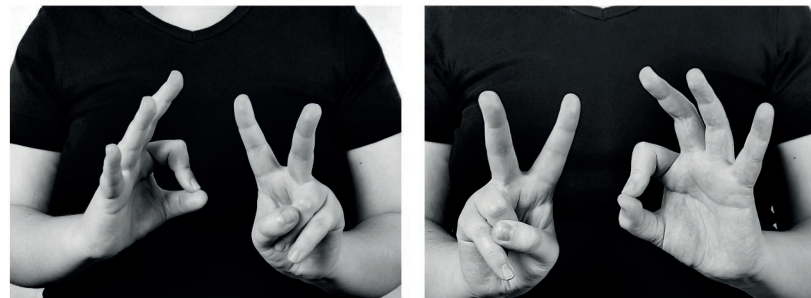
Упражнения лучше всего проводить по 3–5 минут несколько раз в день. Особенно полезно выполнять их утром в качестве зарядки и в перерывах между занятиями в течение дня. Они помогут снять напряжение, переключить внимание. Показываем двумя руками специальные жесты, затем быстро меняем руки.

Хорошо сочетать двигательные упражнения с дыхательными, а также с упражнениями на развитие речи. Например, делаем двумя руками разные жесты и проговариваем на одном выдохе скороговорки.

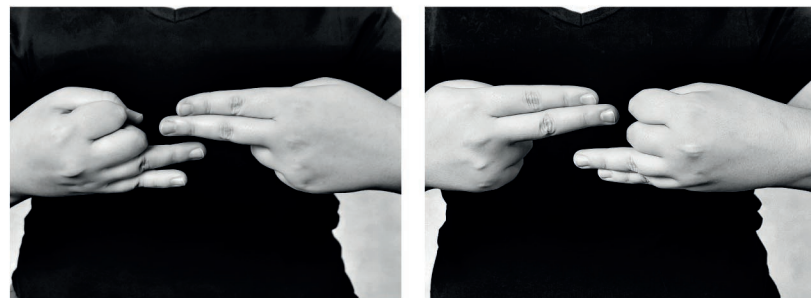
1. «Голова — хвост».



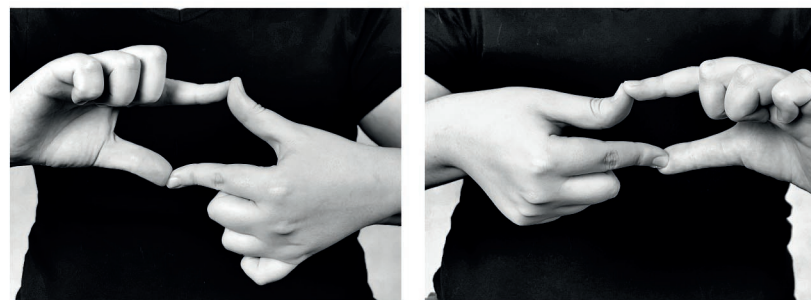
2. «Победа — о'кей».



3. «Лесенка».



4. «Бегущие пальчики».

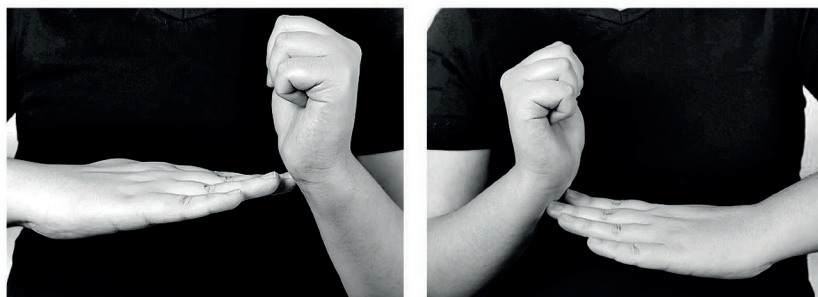


**ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ
«УЧИТЬСЯ В ШКОЛЕ ЛЕГКО И ПРОСТО»**

5. «Кулак — большой палец».



6. «Гриб — поляна».



7. Одной рукой пишем своё имя, другой — слово «молодец».

8. Рисуем человечка одной рукой — из кружочков, другой — из прямоугольников.

9. Раскрашиваем картинку двумя руками. Причём правую часть картинку раскрашиваем левой рукой, а левую часть картинку — правой.

Г. АБДУЛОВА, Ю. ГУРЬЯНОВА

10. Обводим картинку по контуру сразу двумя руками. (См. вкладки 14, 15 в конце книги.)



Упражнения для развития лобных долей коры головного мозга

1. «Пожалуйста».

Показываем различные жесты, а ребёнок должен их повторить, когда слышит волшебное слово «пожалуйста». Постепенно увеличивайте темп демонстрации жестов.

2. «Всё наоборот».

Хлопаем в ладоши. Когда вы хлопните 1 раз, ребёнок должен хлопнуть 2 раза. И наоборот: когда вы хлопаете 2 раза, ребёнок хлопает 1 раз. Варианты: стучим рукой по столу или деревянными ложками, топаем ногой и др. Упражнение улучшает динамику психических процессов, учит быстро переключаться с одного задания на другое.

3. «Руки — ноги — голова».

Называем части тела, а ребёнок должен их показать. Но нужно быть очень внимательным, так как следует показать часть тела, названную ранее. Например, вы говорите «руки», ребёнок ничего не показывает. Затем вы произносите «голова», ребёнок



ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ «УЧИТЬСЯ В ШКОЛЕ ЛЕГКО И ПРОСТО»

показывает руки. Вы называете «ноги», ребёнок дотрагивается до головы.

4. «Колечки».

Соединяем большой палец левой руки с другими пальцами в колечки по очереди, начиная с указательного пальца. Большой палец правой руки соединяем с другими пальцами, начиная с мизинца. Делаем упражнение одновременно двумя руками. Тренируем концентрацию и переключение внимания, а также контроль и порядок выполнения серии движений.



5. Игры нашего детства.

Помогут также игры, знакомые всем с детства: «Съедобное — несъедобное», «Воробы — вороны», «"Да" и "нет" не говори, чёрное с белым не бери».

Г. АБДУЛОВА, Ю. ГУРЬЯНОВА

б. «Ступеньки».

Предлагаем ребёнку переписать слова, начиная с самой большой или самой маленькой буквы, и далее по убыванию или по возрастанию.

От самой маленькой буквы до самой большой

ХмО

дМы

асД

ысР

Сно

ОкТ

ОкМ

АиВ

ысН

ОМл

От самой большой буквы до самой маленькой

кСанТа

кКуиб_и

СхуЗа_а

пСаго_и

ыЗвдёз

беедЛ_и

