Программа

Гимнастика для мозга для людей 60+

«Ясный ум»

Г. Череповец, 2022

**Описание**

С возрастом мозг человека начинает работать медленнее (как говорят "ржавеет") ухудшается память и внимание, что существенно сказывается на работоспособности и социальной активности у людей предпенсионного и пенсионного возраста. Это снижает возможности трудоустройства, а также эффективность работы данной категории населения. Люди в возрасте старше 55 лет находятся на границе зрелости и старости, поэтому психологи считают такой возраст кризисным. Именно в этом возрасте у многих начинают проявляться признаки старческой деменции – постепенное ухудшение кратковременной памяти и концентрации внимания. Возраст наступления старческой деменции индивидуален и зависит от многих причин: состояния здоровья, образа жизни человека, вида его профессиональной деятельности, мозговой активности. Также не последнюю роль в наступлении деменции уже в предпенсионном возрасте играют и современные «гаджеты» - люди отвыкают заучивать и помнить важную для них информацию, доверяя все памяти различных мобильных устройств (телефонов, планшетов, компьютеров), что снижает активность работы головного мозга. Как следствие, начинают проявляться нарушения работы памяти и концентрации внимания. За этим следует ухудшение работоспособности и качества жизни человека. Данная проблема особенно актуальна на сегодняшний день, поскольку в РФ с 1 января 2019 года вступила в действие новая пенсионная реформа, согласно которой возраст выхода на пенсию для мужчин увеличен до 65 лет, а для женщин – до 60 лет (то есть трудоспособный возраст повысился на 5 лет для обоих полов). Следует обратить внимание на тот факт, что как в городе Череповце, так и во всей РФ, наблюдается тенденция «старения» населения – почти 30% людей находятся в предпенсионном возрасте или являются пенсионерами и в ближайшие годы эта тенденция будет только нарастать. На начало 2022 г. численность населения Череповца старше 55 лет составляет более 90 тыс. человек. Вместе с тем по данным статистики медицинских учреждений г. Череповца с различными проблемами нарушений работы головного мозга (постинсультные состояния, нарушения мозгового кровообращения, цереброваскулярные болезни и т.п.) сталкивается каждый пятый житель города в возрасте старше 55 лет (более 18 тыс. человек столкнулись с проявлениями старческой деменции- ухудшением памяти и внимания). Современная политика страны направлена на улучшение качества жизни людей предпенсионного и пенсионного возраста, с целью стимулирования активного долголетия, работоспособности и увеличения продолжительности жизни населения РФ.

Также появление нового заболевания - COVID-19, как показала практика, дает серьезные побочные эффекты –ученые и медики всего мира уже год бьют тревогу по поводу негативного влияния COVID-19 на когнитивные функции головного мозга, которые приводят к развитию ранней деменции, а в будущем к болезни Альцгеймера (всемирно известный журнал The Lancet опубликовал результаты масштабного исследования на эту тему?). Следствие этого - ухудшение работоспособности, быстрая утомляемость и снижение умственных способностей у переболевших людей. Им требуется комплексная помощь, и чем раньше она будет оказана, тем больше шансов восстановить полноценное функционирование головного мозга и трудовые функции человека. Наш опыт показывает, что люди, занятые умственным трудом (педагоги, врачи, экономисты и т.д.), после перенесенного COVID-19, раньше других ощущают ухудшение памяти и внимания и приходят к нам на курсы по ментальной арифметике. По данным официальной статистики на 20.04.22 г. в Вологодской обл. выявлено более 188 тысяч случаев заболевания COVID-19 (<https://vologda-oblast.ru/coronavirus/novosti/> ), более 65 тыс. случаев приходится на Череповец. Около 20% от всех заболевших переносят заболевание в средней и тяжелой форме, находясь в стационаре (и имеют в анамнезе нарушение когнитивных функций головного мозга). Из них более 60% - это люди предпенсионного и пенсионного возраста. Получаем, что потенциальная целевая группа людей в возрасте 55 лет и старше, нуждающихся в восстановлении когнитивных функций головного мозга после COVID-19, в Череповце составляет около 8 тысяч человек. Решением проблемы может являться длительное, дорогостоящее медикаментозное лечение, а также тренировка мозга - регулярные занятия по комплексному восстановлению когнитивных функций головного мозга (внимания, памяти).

Также следует отметить, что специалисты Чернышева Варвара Валерьевна, нейропсихолог для взрослых, более трех лет занимается восстановлением внимания и памяти у людей старше 55 лет, руководит проектом по восстановлению внимания и памяти «Серебряный возраст – Думай, Действуй, Живи!».

Для Женщин Череповца она предлагает авторскую программу по гимнастике для мозга «Ясный ум». Программа прошла апробирование на базе Союза Женщин Череповца и на базе учебного центра развития внимания и памяти «Учусь легко!» и дала положительные результаты.

Десятки женщин отметили улучшение внимания, памяти, скорости мышления. К ним вернулась уверенность в себе и появилось желание жить актинов и полноценно.

Авторская программа предполагает комплексное решение данной проблемы у людей в возрасте 55 лет и старше и использует уникальных комплекс обучающих методик для улучшения памяти и концентрации внимания. Такое обучение в г. Череповце не предлагает на сегодняшний день никто, так как методики уникальны и основаны на комплексном подходе в решении проблемы и опыте команды проекта с людьми пожилого возраста.

Нейропсихологом, участником команды проекта разработана уникальная **инновационная** методика восстановления когнитивных функций головного мозга у людей предпенсионного и пенсионного возраста. На текущий момент в Череповце нет спец. реабилитационных центров для людей, столкнувшихся с возрастной деменцией, а также с ухудшением внимания и памяти после перенесенных болезней - COVID-19 и инсульта, где они могли бы восстановить когнитивные функции головного мозга (память, внимание). Именно на решение когнитивных проблем у людей, столкнувшихся с признаками возрастной деменции, в том числе после перенесенных заболеваний (COVID-19, инсульт и др.) направлен курс семинаров-практикумов, который будет проведен в рамках Проекта. Занятия помогут участникам Проекта вернуться к полноценной жизни, повысить работоспособность, что является важнейшей социальной целью проекта! У педагога-нейропсихолога есть опыт в организации и проведении курсов занятий по восстановлению внимания и памяти у людей в возрасте старше 55 лет. Она реализует программы по восстановлению внимания и памяти у людей старше 55 лет с 2019 г. Это проекты: «Ментальная арифметика 55+», «Серебряный возраст–Думай, действуй, живи!», Марафон здоровья «Радость жизни!». Всего за 3 года в проектах прошло обучение более 300 человек. Эффективность методики доказана практически, что позволяет гарантировать результат: улучшение внимание, памяти и мышление, повышение жизненной и трудовой активности у жителей череповца старше 55 лет.

В рамках проекта планируется провести 10 занятий по программе гимнастика для мозга «Ясный ум». Каждое занятие длительностью 90 минут. Занятия планируется проводить с октября по декабрь 2022.

Кроме этого, предполагается проведение вводной и итоговой диагностики уровня внимания, памяти и мышления для участников проекта от нейроспихолога, а так же лекции о возрастных изменениях внимания, памяти и мышления. Два занятия по 90 минут.

По окончании проекта проводится выпускной праздник для всех участников проекта.

Предполагается набрать 4 группы по 10 человек. Общее число благополучателей – 40 человек.

Всем участникам будут выданы учебные пособия с комплексом упражнений для тренировке внимания, памяти и мышления.

Количественный результат:

1. Количество человек целевой группы, прошедших обучение на занятиях в рамка программы Гимнастика для мозга «Ясный ум» - 40 человек
2. Количество проведенных групповых занятий с участниками проекта – 48 занятий.

Качественный результат:

Комплекс мероприятий, реализованный в рамках проекта, позволит сформировать у его участников навыки стимуляции мозговой активности доступными в повседневной жизни методами. Реализация проекта будет способствовать: повышению концентрации внимания, улучшению краткосрочной и долгосрочной памяти, повышению скорости мыслительных процессов, снижению уровня тревожности, и, как следствие, повышению качества жизни, работоспособности и социальной активности, улучшению физического и психоэмоционального состояния, а также преодолению симптомов возрастной деменции у жителей г. Череповца в возрасте 55 лет и старше, прошедших обучение в рамках курса занятий. Подтвердить, что у благополучателей улучшились внимание и память можно будет на основании сравнения результатов входной и итоговой диагностики. Как показывает наша практика работы с людьми предпенсионного и пенсионного возраста показатели улучшаются в среднем на 25-30% у людей, прошедших полный курс обучения.

Срок реализации:

01.10.2022 – 25.12.2022 г.

Публикации в соцсетях о программах руководителя напраяления, автора программы по смежному проекту. **Публикации в СМИ и соцсетях о проекте:**

Видео о проекте можно посмотреть по ссылкам: <https://vk.com/video-23934536_456239017>

Тема: «Лучший социальный проект 2020 года»

 <https://www.mnogokursov.ru/articles/tag/socialnyj-proekt-serebryanyj-vozrast/>
Премия общественное признание. Черинфо:

<https://cherinfo.ru/news/114029-v-cerepovce-vrucili-premiu-obsestvennoe-priznanie-4>

Городской общественный совет. Итоги.

<https://vk.com/gosche?w=wall-135142271_4204>

12 канал, 21 апреля 2021

[https://youtu.be/gKvqtP2muj4](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FgKvqtP2muj4&cc_key=)

Новости, канал 12, 12 апреля 2021

<https://vk.com/soroban35?z=video-65816843_456239210%2F7b7aa39ac9ab943985%2Fpl_wall_-65816843>

Презентацию Проекта можно посмотреть по ссылке: <https://yadi.sk/d/REL-OtEi5ATCyQ>

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование показателя (мероприятия) | Единица измеренияпо ОКЕИ | Плановое значение показателя | Срок, на который запланировано достижение показателя |
| Наименование | Код |
| 1 | количество участников проекта | человек | 792 | 40 | 31.12.2022 |
| 2 | количество добровольцев (волонтеров), которых планируется привлечь к реализации проекта, в соответствии с [Федеральным законом](http://mobileonline.garant.ru/document/redirect/104232/0) от 11.08.95 № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» | человек | 792 | 4 | 31.12.2022 |
| 3 | иные показатели результативности:Количество проведенных групповых занятий с участниками проекта | Ед. |  | 48 | 31.12.2022 |

Календарный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Задача | Мероприятие | Срок проведения | Целевая аудитория | Ожидаемые результаты с указанием количества участников |
| 1 | 1 | Проведение 12 занятий по гимнастике для мозга по программе «Ясный ум»  | Октябрь - декабрь | жители города Череповца в возрасте 55 лет и старше | Набраны в 4 группы не менее 10 учеников в каждой |
|  |  | Проведение диагностики уровня внимания, памяти и мышления | Первая неделя октября и последняя неделя декабря | жители города Череповца в возрасте 55 лет и старше | Набраны в 4 группы не менее 10 учеников в каждой |
| 2 | 1 | Проведение торжественного мероприятия с вручением сертификатов о прохождении обученияВыпускного праздника для участников проекта | Декабрь 2023 | жители города Череповца в возрасте 55 лет и старше | Не менее 30 участников |

Смета проекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Статья расходов | Запрашиваемая сумма, рублей | Софинансирование, рублей |
| 1. **Учебные пособия** (Каждый обучающийся на семинарах-практикумах в рамках проекта получит в личное пользование (насовсем) комплект учебных материалов (учебное пособие и рабочая тетрадь), которые необходимы для работы на занятиях и выполнения заданий дома. Учебные пособия будут выдаваться на безвозмездной основе каждому участнику проекта, следовательно, необходимо приобрести 40 комплектов учебных пособий. Стоимость одного учебника составляет для 1 учебника формата А4 - 400 рублей. Следовательно, 1 комплект учебных пособий будет стоить - 400\*40= 16000 рублей. Получаем, что расходы на печать 40 комплектов учебных пособий составит: 400\*40= **16 000 рублей**. Учебные пособия планируется приобрести за счет средств Гранта).
 | 16 000 | 0 |
| 1. **Оплата труда педагога по договору** ГПХ(Занятия с участниками проекта будут проводиться в течение 3 месяцев, всего в группе будет проведено 12 занятий по 90 минут каждое. Стоимость одного занятия (исходя из сложившейся стоимости на рынке образовательных услуг города Череповца) составляет в 2022 году 678 рублей (включая НДФЛ) за 1 академический час (45 минут), следовательно за занятие продолжительностью 90 минут оплата составит 678\*2 = 1 356 рублей. Получаем, что оплата труда педагогов в рамках договоров ГПХ составит: 1356 руб.\* 12 занятий = **16 272 рубля**. Также организации необходимо будет оплатить страховые отчисления, которые составляют 27,3% от оплаты труда – 16 272\*27,3% = **4 442,26 рубля.** Получаем, что расходы на оплату труда педагога вместе ос страховыми отчислениями составят: 16 272 + 4 442,26 = **20 714,26 рублей.**
2. **Так как групп четыре, то общая стоимость получается: 20 714,26\*4= 82 856** Оплата труда педагога запланирована за средств гранта.
 | 82 856 | 0 |
| 1. **Оплата труда нейропсихолога по договору ГПХ** (Нейропсихолог проводит вводное и итоговое занятия, на которых проводится диагностика и оцениваются память и концентрация внимания участников проекта.  Нейропсихолог в проекте всего за период реализации проведет 2 групповых занятия с диагностикой по 60 минут каждое (лекция и входная диагностика в начале курса семинаров-практикумов и итоговая диагностика в конце курса занятий). Стоимость одного занятия (исходя из средней стоимости медицинских и психологических консультационных услуг на рынке города Череповца) составляет в 2022 году 900 рублей (включая НДФЛ) за 1 консультацию продолжительностью 30 минут, таким образом, получаем, что лекция-консультация продолжительностью 60 минут составит 900 руб. \*2 = 1 800 руб. Следовательно получаем что оплата труда невролога в рамках договоров ГПХ составит: 1 800 руб.\* 2 занятий **= 3 600 рублей**. Также организации необходимо будет оплатить страховые отчисления, которые составляют 27,3% от оплаты труда – 3 600\*27,3% = 982,8 **рубля.** Получаем, что расходы на оплату труда педагога вместе ос страховыми отчислениями составят: 3 600 + 982,8 = **4 582,8 рубля.** Так как групп будет 4, то общая стоимость составит 4582\*4=18328 Оплата труда нейропсихолога запланирована за счет средств Гранта.
 | 18 328 | 0 |
| 1. **Аренда учебных классов** (Для проведения занятий с волонтерами потребуется учебный класс. Семинары-практикумы в рамках Проекта планируется провести в арендуемом помещении по адресу: г. Череповец, ул, Годовикова, 10 (площадь учебной аудитории 25 кв. м). В помещении по данному адресу имеется оборудованный партами, стульями, досками учебный класс, который можно задействовать для проведения семинаров-практикумов. Стоимость аренды данного помещения в месяц составляет по договору …. . Период проведения занятий в рамках проекта составит 3 месяца (с 1 октября 2023 по декабрь 2023 г). Получаем, что расходы на аренду помещения на период реализации проекта…….. Расходы по аренде помещения понесет инициатор проекта в рамках софинансирования).
 | 0 |  |
| 1. **Услуги связи и интернет** (Стоимость услуг интернет-провайдера для организации устойчивой интернет-связи составляет 2 500 руб. в месяц. Стоимость услуг связи (1 сим-карта) - 600 рублей в месяц. Таким образом, общие расходы в месяц на услуги связи и интернет составят: 2 500+600 = 3 100 рублей. За период обучения волонтеров в рамках проекта расходы составят – 3 100 \* 2= **6 200 рублей**. Расходы планируется понести за счет средств инициатора проекта).
 | 0 | 6 200 |
| 1. **Офисные расходы (Канцелярские товары) -** Офисные расходы по проекту включают в себя расходы на: бумагу, канцелярские товары, расходные материалы для офисной техники (в среднем расходы по данным статьям составят 2 000 рублей в месяц), а также на приобретение дезинфицирующих средств (расчет расхода данных средств и затрат на их приобретение сделан исходя из практики работы). Дезинфицирующие средства будут применяться для обработки учебного класса и всего оборудования перед каждым занятием. Получается что на обработку (14 занятий с группами в рамках курса семинаров-практикумов) потребуется около 1 литра дезинфицирующего средства (например, спиртового раствора хлоргексидина) - стоимость которого в аптеках города составляет 210 рублей за 1 литр, следовательно, на приобретение необходимого объема средства будет потрачено - 210 рублей). Также планируется закупать индивидуальные защитные маски для участников проекта: 14 групповых занятий (по 16 масок для каждого обучающегося в группе). Минимальная стоимость одной маски составляет 5 рублей. Получается, что расходы на приобретение масок составят: 14\* 16 чел. = 224 шт. \* 5 руб. = 1 120 руб. Таким образом, общие расходы по данной статье составят: 2000 руб.\*2 мес. + 210 руб. + 1 120 руб.= **5 330 рублей**. Расходы по данной статье понесет организация- инициатор проекта в рамках софинансирования.
 | 0 | 5 330 |
| **Полиграфическая продукция (Сертификаты) -** Все участники проекта, прошедшие обучение в рамках программы Гимнастика для мозга «Ясный ум» получат Сертификаты об обучении. Стоимость печати одного сертификата (дизайн сертификата уже разработан) составляет 35 рублей. Расходы на печать сертификатов составят - 35 \* 40 шт. = **1 400 рублей**. Расходы на печать сертификатов планируется понести за счет собственных средств гранта.  | 1400 |  |
| Итого | 118584 |  |

***Приложение 1. Конспекты занятий***

***Гимнастика для ума***

***1урок***

*Инвентарь: тетрадь и 2 карандаша*

***ЦЕЛЬ урока***

1. *Диагностика*
2. *Восстановление памяти и внимания, скорость мыслительных процессов.*

**ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ**

1). Сравниваем себя с самим.

2). От простого к сложному и от крупного к малому.

3). Самое трудное – работа над собой.

**УПР №1**

**1.** **« Повтори за мной»**

а) преподаватель показывает руками различные движения ассинхронно. необходимо повторять НЕ зеркально, т.е.то что показывается правой рукой, надо повторить той же рукой. Держать ориентацию право\лево. Все в быстром темпе. Управляя своим телом , развиваем мозг.

**б)** показ пальцами рук ассинхронных движений. При повторе держать ориентацию право\лево. Все в быстром темпе.

**2.**  **«Лесенка»**

Выставить ладони от себя, согнуть 3 пальца от мизинца, а указательный с большим растопырить. Попеременно соединяем большой палец со всеми четырьмя , двигаясь в вверх и вниз ( по 10 раз). Темп не задается.

**3. «Пистолетик – зайчик»**

Синхронно 2 пальца каждой руки изображают пистолет ( плоскость вдоль тела) и зайчика.

***Д\З №1*** Довести до автоматизма 2 и3.

**УПР №2**

**1**.Задается поочередно каждому уменьшаемое и вычитаемое, класс про себя проверяет правильность ответов.

84 – 3= 81,78,75,72,69…

30 – 4 =26,22,18…0

76 – 5 =71,66,61,56,51…

18 – 6 =12,6,0.

Принцип: Длинные вычисления можно прервать, а короткие решаем до нуля.

Тем кто боится, можно задавать простые и короткие примеры.

**2.**Теперь каждый вспоминает у кого какой пример был.

***Д\З №2*** Аналогично составить примеры и выписать ответы (10)

**УПР №3**

1.Каждый из сидящих называет любое двузначное число. Они записываются на доске в виде 2 строчек по 5 на каждой (всего 10). Хором называют поочередно числа с 2 хлопками после каждого. Закрывают глаза и преподаватель стирает 3 любые, ставя точки вместо чисел. Теперь проговаривается весь ряд, восстанавливая стертые, с хлопками. И так несколько раз, пока ничего не останется.

2.Опрашивая вразброс каждого по очереди, восстанавливается весь ряд чисел.

***Д\З №3.*** На квадратиках из плотной бумаги записать числа от 10 до 99. Перемешать их. Вытянуть 10 штук и повторить упражнение. (Методическое пособие).

**УПР №4**

На тетрадном листке посередине проводится вертикальная линия, получаются 2 столбика. От левого края одновременно 2 карандашами рисуются прямые. Аналогично справа, от центра и к центру по 5 раз. Теперь, сохраняя последовательность ,проводим вертикальные, короткие отрезки между этими прямыми. Нельзя выходить за горизонтальную линию.

***Д\З №4.*** Это упражнение повторить.

**УПР №5**

а) Послушать числа, затем их по памяти записать и один кто то проговаривает, остальные проверяют. Ставится +, если верно, - при ошибке. Переставлять местами числа нельзя.

Например: 36 18 44 52

99 75 33 46

а) Аналогично, но записать числа надо через 10 секунд.

**УПР №6** Выдаются на 2 человека по 6 карточек рубашками вверх. По сигналу они переворачиваются на 10 секунд. Необходимо восстановить в тетради рисунки, сохраняя последовательность. Верно +,неверно -.

**УПР №7**

1. Подбросить мяч правой рукой и ею же поймать – 10 раз.

2. Подбросить мяч левой рукой и ею же поймать – 10 раз.

3. На стол отпустить мяч правой рукой и после одного отскока поймать его, рука сверху – 10 раз.

4. На стол отпустить мяч левой рукой и после одного отскока поймать его, рука сверху – 10 раз.

***Д\З №5.*** Это упражнение повторить.

**УПР №8. « Изложение**»

Необходимо удержать фрагмент в памяти , который читается 1 раз и записать(проговорить) слово в слово.

« Тигрица испекла пирог. Мука летела во все стороны. У стола сидел тигренок. Мать посмотрела и увидела. Тигренок был весь белый и без полосок. Малыш горько заплакал и поспешил искать полоски. Тигренок на улице увидел зебру. Тигренок замер от удивления. « Какая она полосатая!» Зебра лизнула тигренка. На шкурке появились полоски. Она лизнула его еще раз. « Вот и полоски»! Тигренок засмеялся. « Спасибо, зебра»!

***Д\З №6.*** Это упражнение повторить. Текст от 50 слов.

**Пожелание**: ежедневно выполнять хотя бы одно упражнение.

***Гимнастика для ума***

***2 урок***

1. *Восстановление памяти и внимания, скорость мыслительных*
2. **Опрос**: каждый рассказывает что и как сделал за неделю.

**УПР №1**

**1.** **« Повтори за мной»**

а). Показывает преподаватель руками различные движения ассинхронно и студенты должны их повторять НЕ зеркально, т.е.то что показывается правой рукой, надо повторить той же рукой. Держать ориентацию право\лево. Все в быстром темпе. Управляя своим телом , развиваем мозг.

б). Показ пальцами рук ассинхронных движений. При повторе держать ориентацию право\лево. Все в быстром темпе.

**УПР №2**

**2.**  **«Лесенка» « Зайчик – пистолетик»** повтор

**3. « Корова– зайчик» -** 3 средних пальца согнуты, а большой и мизинец выставлены как рога.

**4. « Пазл» -**указательный и средний пальцы одной руки против безымянного и мизинца другой.

***Д\З №1.*** Довести до автоматизма 3 и4.

**УПР №3**

**Ритм**: кулак, ребро, ладонь (видео материал)

***Д\З №2.***  Повторять упражнение.

**УПР №4**

22 44 57 49

35 11 47 92

88 16 79 63

Прослушать 1 раз, а потом записать .

**УПР №5**

**Двуручное рисование** ( вправо, влево, от центра и к центру )

1 строчка – кружочки

2строчка – квадратики

3строчка – квадратики и кружочки

4строчка – кружочки и треугольники

5строчка – треугольники и квадратики

***Д\З №3.*** Аналогично дома.

**УПР №6 Нейрогимнастика** (с мячом).

1). Подбросить мяч каждой рукой по 10 раз.

2). Подбросить мяч ( на него не смотрим) каждой рукой по 10 раз.

3). Подбросить мяч ( на него не смотрим и хлопаем) каждой рукой по 10 раз.

4). Подбросить мяч ( на него не смотрим, хлопаем, стоим на одной ноге по очереди) каждой рукой по 10 раз.

5). Подбросить мяч ( на него не смотрим, хлопаем, стоим на одной ноге по очереди, считаем или читаем стихи) каждой рукой по 10 раз.

***Д\З №4.*** Аналогично дома.

« Кто заучил номер телефона? В жизни все бывает, поэтому необходимо всегда держать в голове один, а лучше несколько телефонов тех , кто сможет помочь. Это снимет тревожность. Подключаем ассоциативную память. Пусть надо запомнить номер 8 921 052 81 26.

8 921 – мегафон

052 – это номер дома

81 – год рождения сына

26 – половина от 52

Повторить : 1 день -3 раза

 1 неделя – по 1 разу в день

 1 раз в неделю».

***Д\З №5.*** Учим номера телефонов близких.

**УПР №7.** Выдается по 3 кружочка рубашкой вверх из «Дубля».

1. Перевернуть первый кружочек. Запомнить 8 предметов в течении 10 сек и перевернув, восстановить увиденное. Подсчитать .
2. Перевернуть второй кружочек. Запомнить 8 предметов ( перечислять громко) в течении 10 сек и перевернув, восстановить увиденное. Подсчитать.
3. Перевернуть третий кружочек. Запомнить 8 предметов (придумать самую невероятную историю с предметами) и перевернув, восстановить увиденное. Подсчитать.Можно и послушать сочинения.

« Сочинение небылиц развивает креативное мышление, которым владеет маленькое количество людей».

***Д\З №6.***  *Сочинить сказку или небылицу. Приобрести игру «Дубл****ь»*.**

**УПР № 8. « Учим стихотворение**» - сложнее, чем рассказ.

Послушать 1 раз и восстановить близко к тексту

«Ходит осень по дорожке,

Промочила в лужах ножки.

Льют дожди и нет просвета,

Затерялось где-то лето.

Ходит осень, бродит осень.

Ветер с клена листья сбросил.

Под ногами коврик новый,

Желто – розовый , кленовый».

Послушать 2 раз и восстановить текст.

***Д\З №6 1.***  *Выучить стихотворение*

 *2. Каждое утро делать любую зарядку.*

 *3. Купить Су джок и делать массаж на кисти и пальчики.*

***Гимнастика для ума***

***3 урок***

*Инвентарь: тетрадь, 2 карандаша, 2 теннисных мяча, книга художественная .*

***ЦЕЛЬ урока***

1. *Восстановление памяти и внимания, скорость мыслительных процессов.*

**Опрос**: каждый рассказывает что и как сделал за неделю.

**УПР №1**

**1.** **« Повтори за мной»**

Преподаватель показывает руками различные движения ассинхронно. необходимо повторять НЕ зеркально, т.е.то что показывается правой рукой, надо повторить той же рукой, далее подключаем пальцы рук. Держать ориентацию право\лево. Все в быстром темпе. Управляя своим телом, развиваем мозг.

**2.**  **«Лесенка»**, **«Корова– зайчик», «Пазл» ( 6 мин)**

**УПР №2**

**Ритм**: **«Кулак, ребро, ладонь» .**

Преподаватель показывает различные вариации, сначала отдельно руки, потом обе руки по возрастанию сложности. Молча. Остальные наблюдают ( увидеть, проанализировать, запомнить и восстановить. ) и повторяют ритмический рисунок вместе. Еще раз у кого не получается. Лучше учить на счет (**15 мин).**

Реакция организма: голова понимает , а руки не слушаются;

***Д\З №1.***  Повторять упражнения ежедневно (смотреть видео).

**УПР №3.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **@** |  |  | **@** |  |
| **@**  |  | **\*** | **\*** |  | **@** |
|  | **@** |  |  | **@** |  |
|  |  | **@** | **@** |  |  |
|  | **@** | **\*** | **\*** | **@** |  |
| **@** |  |  |  |  | **@** |
|  | **@** | **\*** | **\*** | **@** |  |
|  | **\*** | **@** | **@** | **\*** |  |
|  |  | **\*** | **\*** |  |  |

**Задание**: Карандашом на скорость перенести картину на тетрадный лист. Проверить наличие ошибок.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **\*** |  |  |  |
|  |  | **\*** |  | **\*** |  |  |
|  |  |  | **\*** |  |  |  |
| **@** |  |  | **\*** |  |  | **@** |
|  | **@** | **\*** |  | **\*** | **@** |  |
|  |  | **@** | **\*** | **@** |  |  |
|  | **@** |  | **@** |  | **@** |  |
|  | **@** | **\*** | **@** | **\*** | **@** |  |
|  |  | **@** |  | **@** |  |  |

**Задание**: Карандашом на скорость перенести картину на тетрадный лист. Внимание! При переносе меняем изображение фигуры одно на другое. Проверить наличие ошибок.

**УПР №4. Тренировка внимания.**

Открыть любую страницу книги и вычеркнуть в течении одной минуты букву «а».

Поменяться с соседом и уже друг у друга проверить задание. Поставить галочку, если не вычеркнута буква а. Посчитать.

***Д\З №2.***  Повторять упражнения ежедневно , отмечать одну из букв алфавита ( одна страница – одна буква). Лучше не менее 3 страниц в день.

**УПР №5. Тренировка памяти и внимания.**

Читаем в течении 1 минуты текст в перевернутом виде. Сосед пересказывает максимально приближенно к оригиналу. Со временем скорость увеличивается ( декодирование).

***Д\З №3.***  Читать ежедневно не менее 3 страниц (книга, которую хочется прочитать).

Читаем на время и вслух (техника чтения увеличивается только при чтении вслух).

**УПР №6.**

1. Подбросить 2 мяча и поймать – 10 раз.

2. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону ) и поймать – 10 раз.

3. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону, хлопнуть ) и поймать – 10 раз.

4. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону, хлопнуть , встать на одну ногу ) и поймать – 10 раз

 5. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону, хлопнуть , встать на одну ногу, считать примеры на счет) и поймать – 10 раз.

**УПР №7.**

1). Считаем, а сосед проверяет правильность

86 – 9 = 77, 77 – 9 = 68. 68 – 9 =59…

15 – 3 =

24 – 6 =

48 – 7 =

24 – 5 =

2). Записать свое число и своего соседа, а лучше соседей.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО**

На доске в разбросанном виде числа 3 однозначные и 5 двузначные. Всем закрыть глаза.

**1 этап**. Стирается число и заменяется на другое. Отгадать. И так 5 двузначные.

**2 этап**. Возвращается то .что было заменено.

**3 этап**. Просто постепенно стираются числа по 1, а если легко, то сразу 2 пока закончатся все числа.

***Д\З №4.*** Из любых двузначных чисел вычитать однозначное.

«Устали, перейдем на творчество».

 **УПР №8.** Выдается по 3 кружочка рубашкой вверх из «Дубля».

1. Перевернуть первый кружочек.Сочиняем рассказ по карточке « дубль», а через минуту пересказ, лучше, если не смотреть. Ответы по желанию.
2. Перевернуть второй кружочек. Запомнить 8 предметов в течение 10 сек и перевернув, восстановить увиденное. Подсчитать верные ответы.
3. Перевернуть третий кружочек. Соединить в течении минуты слова со смыслом. Так запомнить 8 предметов . Подсчитать верные ответы.

***Д\З №6.***  *Сочинять небылицы (сочиняем – запоминаем предметы- тренируем память).*

**Проверка домашнего задания.**

1.Каждый перечисляет номера телефонов ( чем больше, тем сильнее впечатление и теперь их надо вспомнить один раз каждую неделю);

2. Читаем стихи (« Здесь безопасно». Преодолевая волнение, можно подсматривать)

 ***Д\З №7.***

1. Запоминаем уже выученные стихи (новые не надо).

2. Заводим тетрадь ( 48 или 96 листов) и тренируем кратковременную память – записываем в конце дня что купили, сколько потратили, где и во сколько были и т.д. Кому это легко, с кем и о чем говорили. Далее записи можно вести через день .

3. Массаж рук и стимуляция нервных окончаний пальцев ( су джок).

***Гимнастика для ума***

***4 урок***

*Инвентарь: тетрадь, 2 карандаша, 2 теннисных мяча, книга художественная .*

***ЦЕЛЬ урока***

1. *Восстановление памяти и внимания, скорость мыслительных процессов.*

**Опрос**: каждый рассказывает что и как сделал за неделю.

**УПР №1**

1. **« Повтори за мной»**

а). « Пазл» , « лесенка», « коза – корова».

б).

**УПР №2**

 **«Кулак, ребро, ладонь» .**

Левая рука : Кулак, ребро, ладонь**.**

Правая рука: Кулак, ладонь одновременно с левой.

***Д\З №1.***  Повторять упражнения ежедневно ( сложно).

**УПР №3. Тренировка памяти и внимания.**

Читает преподаватель слова : а) бант, клоп, лист, море, снег, тигр, почет, клюв. Отвечает кто- то один либо по 1 слову и по порядку.

а) собака, дверь, папка, пчела, соль, стол, кофта, автобус. Придумать между каждой парой связующее слово и уже через связанный рассказ восстановить цепочку заданных слов. Ответы по порядку.

**УПР №4**

а) Послушать числа, затем их по памяти записать и один кто -то проговаривает, остальные проверяют. Ставится +, если верно, - при ошибке. Переставлять местами числа нельзя.

Например: 16 14 45 18 89 91 16 35 48 14 82 54.

Если успешно, то уже 5 чисел берем :10 18 55 97 33 31 47 65 93 49

***Д\З №3.*** На квадратиках из плотной бумаги записать числа от 10 до 99. Перемешать их. Вытянуть 4 штуки, смотреть 10 сек ,закрыть и пытаться восстановить увиденное. Проверить правильность. Далее 5, 6 и т.д.чисел.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО**

На доске в разбросанном виде числа 3 однозначные и 5 двузначные. Всем закрыть глаза.

**1 этап**. Стирается число и заменяется на другое. Отгадать. И так 5 двузначные.

**2 этап**. Возвращается то .что было заменено.

**3 этап**. Просто постепенно стираются числа по 1, а если легко, то сразу 2 пока закончатся все числа.

**УПР №5**

а) счет от 40 до 70 : начиная с 40 каждый прибавляет 2, а вместо числа, содержащего в написании 6 -хлопок.

б) счет от 1 до 30 : начиная с 1 каждый прибавляет 1, а вместо чисел , содержащих 3 в написании или делятся на 3 – хлопок.

в) задается ряд чисел по некоторому правилу, надо продолжить

Например: 20 18 16 - 14 12 10 ( прибавить 2)

3 7 10 12 13 - 17 20 22 23 ( прибавить по очереди 4 3 2 1 ).

***Д\З №4.***  Придумать 3 примера.

**УПР №6.**

1. Подбросить 2 мяча и поймать – 10 раз.

2. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону ) и поймать – 10 раз.

3. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону, хлопнуть ) и поймать – 10 раз.

4. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону, хлопнуть , встать на одну ногу ) и поймать – 10 раз

5. Мячи отпускаем и ловим тут же на лету сверху - 10 раз.

6. Мячи отпускаем над столом, один подскок, поймать сверху- 10 раз.

7. Подбросить 2 мяча и поймать на скрещенные руки – 10 раз.

***Д\З №5.***  Повторять ежедневно дома.

**УПР №7. Таблица Шульте**

С возрастом уменьшается угол зрения ( рассказать о «туннельном» зрении мужчин. О постепенном формировании его у детей )**.**

1. Найти серединку таблицы и , удерживая вгляд на ней, найти все 25 чисел.
2. То же самое ( поменяться с соседом таблицей).
3. Положить 2 листа рядом, удерживая взгляд на середине, одновременно находим пару одинаковых чисел за 1 минуту. Каждый озвучивает до какого числа он дошел.

**УПР №8.**

Выдается каждому один и тот же текст. Читает первый несколько предложений, встречая заданную букву, хлопает по парте. Остальные проверяют. Далее второй продолжает читать, хлопая при следующей заданной букве.

***Д\З №6.*** Продолжаем читать книгу и на каждой странице прохлопываем букву из алфавита. Одна страница – одна буква.

**Интересная информация:**

1. Психологи доказали, что каждый родитель ради 1 ребенка дольше не дышит в воде ( природа больше вкладывает в первенца, остальных может и не быть).
2. У ребенка при рождении близорукость необходима для выживания ( нельзя у носа водить погремушками).

***Гимнастика для ума***

***5 урок***

*Инвентарь: тетрадь, 2 карандаша, 2 теннисных мяча.*

***ЦЕЛЬ урока***

1. *Восстановление памяти и внимания, скорость мыслительных процессов.*

**Опрос**: **1) Каждый рассказывает как ведет дневник.**

1 – изо дня в день одно и то же, т.к.лежит мама.

2 - «помню все покупки – мало ,не более 2 вещей».

3 – стала запоминать где оставила очки.

P/S : записывать расходы каждого дня, где и в какое время бываете, с кем созваниваетесь в течении суток, о чем беседуете и т.д.

САМАЯ ЛУЧШАЯ НАГРУЗКА В БЫТУ, А НЕ В КАБИНЕТЕ,

ЦЕЛЬ – тренировка. Писать – СЕБЯ ОСОЗНАВАТЬ. Все время усложнять – РАЗВИТИЕ. Писать – ЛЕВОЙ рукой.

1. **Прошел месяц – что то изменилось?**
2. **Мотивация –** заниматься с группой легче, трудности занятий легче преодолевать.

**«Разогрев» - подготовка к занятию.**

- уши очень хорошо растереть.

- прохлопали голову ( ушу) – « я здесь»

- закрыть глаза и 3 раза глубоко вдохнуть и выдохнуть.

**УПР №1**

1. **« Повтори за мной» ( пальчиковая гимнастика).**

а). Вспомнить. « Пазл» , « лесенка», « коза – корова» .

б). Учим «Стул – стол»

***Д\З №1.***  Повторять упражнения ежедневно.

**УПР №2 Ритм :** **«Кулак, ребро, ладонь» .**

Последовательно . Правая рука : ладонь, ладонь, ребро, ладонь.

Левая рука : кулак, ладонь, кулак и.т.д.

***Д\З №2.***  Повторять упражнения ежедневно .

**УПР №3. Тренировка памяти и внимания.**

Читает преподаватель слова : а) дом, квартира, небо, брат,зеленый,человек.

а) собака, дверь, папка, пчела, соль, стол, кофта, автобус. Придумать между каждой парой связующее слово и уже через это восстановить цепочку заданных слов. Ответы по порядку.

***Д\З №3.***  Повторять упражнения ежедневно

**УПР №4**

а) Послушать числа, затем их по памяти записать и один кто -то проговаривает, остальные проверяют. Ставится +, если верно, - при ошибке ( можно проследить динамику). Переставлять местами числа нельзя.

Например: 36 42 11 59 76 12 53 95 69 48 15 26.

Если успешно, то уже 5 чисел берем :47 12 85 93 62 71 34 56 20 88

***Д\З №4.*** На квадратиках из плотной бумаги записать числа от 10 до 99. Перемешать их. Вытянуть 4 штуки, смотреть 10 сек ,закрыть и пытаться восстановить увиденное. Проверить правильность. Далее 5, 6 и т.д.чисел.

**УПР №5**

Заданные орнаменты « зеркалить» в различных направлениях ( выдать листочки).

***Д\З №4.***  Повторить задание , которые выложены в беседе.

**УПР №6**

Выдаются карточки , в которых веселые четверостишия. Учим в течении 10 сек. Рассказывают по желанию.

**УПР №7**

Выдаются по 5 разноцветных карточек каждому

1. Разложить , смотреть 10 мин, перемешать и выложить по памяти.
2. Разложить , смотреть 10 мин соседу, перемешать и восстановить по памяти.
3. Разложить 10 карточек с соседом, смотреть 10 мин , перемешать и восстановить по памяти.
4. Показывается 6 карточек по очереди и надо их восстановить.
5. Если группа готова, можно выложить 10 карточек и восстанавливать вразброс.

***Д\З №4.***

Из плотной цветной бумаги вырезать по 2 прямоугольника ( 16 – 20 шт). Перемешать их. Вытянуть 5 штуки, смотреть 10 сек ,закрыть и пытаться восстановить увиденное. Проверить правильность. Можно, если дома есть кто то, повторить то, что выполняли в кабинете.

**УПР №8.**

1. Подбросить 2 мяча и поймать – 10 раз.

2. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону ) и поймать – 10 раз.

3. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону, хлопнуть ) и поймать – 10 раз.

4. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону, хлопнуть , встать на одну ногу ) и поймать – 10 раз

5. Мячи отпускаем и ловим тут же на лету сверху - 10 раз.

6. Мячи отпускаем над столом, один подскок, поймать сверху- 10 раз.

7. Подбросить 2 мяча и поймать на скрещенные руки – 10 раз.

8. Подбросить 2 мяча накрест с небольшим интервалом и поймать (жонглирование) – 10 раз.

***Д\З №5.***  Повторять ежедневно дома.

Вспомнить стихи, которые учили ( упр 6) (результат обычно вдохновляет – помнится стих).

**Интересная информация:**

1. Очень полезно все делать в « пиратских» очках. Носить на каждый глаз от 15 до 30 мин. Отдых 1 час.
2. Свет должен падать всегда слева.
3. Мообитская тетрадь. Муса Джалиль.

Забыть тот случай – не могу!

Стоит малый в подьезде,

Стоит и тянется к звонку,

И топчется на месте.

Тут взялся я помочь ему.

И говорю: - Давай нажму,

Но сколько раз

И он сказал: - Нажмите пять!

И я нажал.

Я позвонил5 раз подряд.

А он попятился назад:

- Ну, хватит , дяденька!

Бежим!!!

Он из подьезда, я за ним!

***Гимнастика для ума***

***6 урок***

*Инвентарь: тетрадь, 2 карандаша, 2 теннисных мяча, разноцветные карточки – 8шт*

***ЦЕЛЬ урока***

1. *Восстановление памяти и внимания, скорость мыслительных процессов.*

**Опрос**: **1) Каждый рассказывает как ведет дневник.**

Хотя бы первую строчку пишем левой рукой,

Записываем цены на один и тот же продукт в разных магазинах,

Не забываем благодарить.

1. Кто и как выполняет домашние задания ( напомнить , что упражнения необходимо выполнять ежедневно).

**«Разогрев» - подготовка к занятию.**

- уши очень хорошо растереть.

- прохлопали голову ( ушу) – « я здесь»

- закрыть глаза и 3 раза глубоко вдохнуть и выдохнуть.

**УПР №1**

1. **« Повтори за мной» ( пальчиковая гимнастика).**

а) Вспомнить: « Пазл» , «Стул – стол» ,

б). Учим « лесенка» - по 2 раза на один палец вверх и вниз, на пальца в середине , а потом по бокам руки.

***Д\З №1.***  Повторять упражнения ежедневно.

**УПР №2 Тренировка зрительной памяти.**

1. Разложить 8 разноцветных карточек цветом вверх – проговорить. Перевернуть рубашкой вверх. Перевернуть поочередно по заданию преподавателя желтую, зеленую, синею, красную, черную, белую, фиолетовую, коричневую.

Не напрягаться. Не перебирать карточки.

1. Разложить опять 8 карточек цветом вверх. Перевернуть рубашкой вверх. Теперь перевернуть поочередно зеленую, красную, желтую, фиолетовую, черную, белую, коричневую и синею.
2. Разложить опять 8 карточек цветом вверх. Смотреть 10 секунд. Перевернуть рубашкой вверх. Перевернуть поочередно карточки.

*ПРИНЦИП ТРЕНИРОВОК* - любое упражнение выполнять по системе – результат неизбежен!.

а) *ВРЕМЯ* : 60-50-40-30-20-10 сек; Повышается скорость реакции – повышаются способности мозга.

б) *СКОРОСТЬ* : ( « как быстро я называю цвета» - обратное действие)

60-50-40-30-20-10 сек;

в) *ПРИНЦИП :* постепенное усложнение предыдущего урока(ранее 6 карточек, а теперь 8).

4) Работа в парах. Запомнить карточки соседа в течении 10 сек.

5) Разложить карточки и закрыть глаза. Преподаватель меняет местами 2 или 4 карточки местами ( по степени освоения материала учениками).

PS: менять одни и те же позиции у всех, легко запомнить.

6) Запомнить свои карточки. Закрыть глаза . Сосед меняет местами карточки. Повторить то же со вторым соседом.

7) Карточки убрать. Преподаватель поочередно показывает карточки. Все запоминают , озвучивая цвет вслух. Вместе восстанавливают последовательность цвета карточек.

8) Повторить 7 упражнение с соседом( взять 6 карточек) .

***Д\З №2.***  Тренируя память карточками ежедневно довести до 10 сек

***(*** в будущем задача выполнять упражнения за 4 сек) .

**УПР №3. Тренировка периферического зрения. ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ** (на время).

1) Смотреть на середину таблицы и краем зрения находить числа от 1 до 25. Кто закончил упражнение поднять руку и записать время ( от 19 до 54 сек)**;**

2) Поменяться с соседом карточкой и повторить упражнение. Кто закончил упражнение поднять руку и записать время ( от 32 до 47 сек)**;**

3) Получить по 2 карточки. Искать одновременно в 2 карточках числа, помогая себе глазами и пальцами (1 мин 10 сек – 1 мин 48 сек ).

PS : Фиксация времени необходима для оценки динамики развития,

Не помогаем, если не трудно.

**УПР №4. Двуручное рисование.**

*Схема* –слева направо; справа – налево; к середине и от середины.

*СИСТЕМА* **:**

1 уровень – прямые горизонтальные и вертикальные отрезки.

2 уровень – наклонные отрезки.

3 уровень – квадраты, треугольника, кружочки одинаковые обеими руками.

4 уровень – квадраты, треугольника, кружочки разные обеими руками.

5 уровень – числа от 1 до 9 по разному обеими руками.

***Д\З №3.***  Повторять 5 уровень ежедневно.

**УПР №5. Дубль. Креативное мышление.**

Раздать по 1 кружочку. В течении 10 сек придумать небылицу. Если не успели, еще 10 сек. По карточке проверяя, слушаем рассказ по очереди и по желанию ( « мы все сочиняли в детстве и утеряли эту способность»).

***Д\З №4.*** Сочинять истории по карточкам по схеме 60 – 50 – 40 -30 – 20 – 10 сек. Ежедневно.

**УПР №6. Метафорические карточки** (анализ ,обобщение), время ограничить.

1). Выдать 3 карточки. Брать по очереди с 1-2-3 словами обозначить тему картины на карточке соседу ( всего 6 слов).

2). Каждый по памяти, не глядя на содержимое карточек соседа, назвать 6 слов , ранее им озвученных.

**УПР №7. Учим стих** ( чем быстрее «рисуем», тем быстрее запоминаем).

Преподаватель зачитывает загадки для малышей из 6 строк. Можно 2 объединить. После этого надо записать по памяти в тетрадь. И так все по очереди. Просим восстановить. Не запомнил – читать**.**

***Д\З №5. Утром учим 6 строк ( включаем анализ, а вечером вспомнить).***

**Интересная информация:**

20 ЗAГАДОК C ПOДВОХОМ.

1) Mужчина вёл бoльшой гpузовик. Oгни нa мaшине нe были зaжжены. Лyны тoже нe былo. Жeнщина cтала пeреходить дoрогу пeред мaшиной. Kак yдалось вoдителю pазглядеть eё?

2) Утвeрждают, чтo oни нe клeятся, xотя иx дaже нe пpобовали клeить.

3) Hа oдном oстрове cтоит яблoня c мaльчиком, a нa дpугом — бoльница c бaбушкой. Mежду oстровами мoст. Mальчику нaдо пpинести бaбушке 2 яблoка, нo мoст выдeрживает тoлько oдного мaльчика и oдно яблoко. Пoсле тoго, кaк мaльчик пpойдет, мoст pазрушится. A в вoде вoдятся aкулы. Kак eму пeренести яблoки?

4) Тюрьма. Bокруг тюpьмы oбводная pека. 3 зeка плaнируют пoбег в pазное вpемя, дpуг o дpуге нe знaют. 1-й зeк cбегает из тюpьмы, плывёт чeрез pеку, нeожиданно eго cъедает aкула. Умeр 1-й зeк. 2-й cбегает, плывёт чeрез pеку, вдpуг eго зaметила oхрана тюpьмы, быcтро пoдплыла нa кaтерах, oглушили eго, вытaщили зa вoлосы и зaстрелила пpи пoпытке бeгства. Умeр и 2-й зeк. 3-й зeк cбегает. Пeреплывает чeрез pеку, ничeго eму нe пoмешало, пoбежал дaльше и иcчез. Cбежал 3-й зeк. Bопрос: гдe я тeбя oбманул в тpёх мeстах? Eсли oтгадаешь вcе тpи oбмана, yгощу пивoм.

5) Mарина мeчтала o шoколадке, нo eй нa пoкупку нe xватало 10 pублей. Bася тoже мeчтал o шoколадке, нo eму нe дoставало вcего 1 pубля. Дeти pешили кyпить xотя бы oдну шoколадку нa двoих, нo им вcе pавно нe xватило 1 pубля. Kакова cтоимость шoколадки?

6) Чтo в нaшей жизни вcегда yвеличивается и никoгда нe yменьшается?

7) Kак чиcло 666 yвеличить в пoлтора pаза, нe пpоизводя нaд ним никaких aрифметических дeйствий?

8) Kакое cлово мoжно зaписать cправа нaлево, pазвернуть ввeрх нoгами, oтразить зeркально, и oно вcё pавно oстанется нeизменным?

9) Чeм мoжно пoделиться тoлько oдин pаз?

10) Kак «дa» пpоизнести кaк «нeт»?

11) Чтo нeвозможно yдержать и дeсяти минyт, xотя oно лeгче пёpышка?

12) Hе вeрблюд, a плюётcя. Hе кaлькулятор, a cчитает. Hе pадио, a вeщает.

13) Cоветским двoрникам взяли и yкоротили мeтлы. Зaчем?

14) Hа тaрелке лeжало пять яблoк для пятeрых дeтей. Kаждый pебёнок взял пo яблoку. Oднако oдно яблoко oсталось нa тaрелке. Kак тaкое вoзможно?

15) Теща oчень нe любилa зятя и xотела eго oтравить. Hо зять был oсторожный и вcегда eл тoлько тo, чтo eла и тeща. Oднажды зa yжином тeща pазрезала кyсок мяcа пoполам, oдну пoловину cъела cама, a втoрую oтдала зятю. Тот пoсле этoго пoмер. Kак этoй cтерве yдалось этo cделать?

16) Kак пpавильно? Пять плюc cемь бyдет «oдиннадцать» или «aдиннадцать»?

17) Чтo чeловек дeлать нe xочет, нo тaкже нe xочет этo тeрять?

18) Oдин фoкусник зaявил, чтo мoжет пoставить бyтылку в цeнтре кoмнаты и впoлзти в нeё. Kак этo?

19) Hа cтоле лeжат двe мoнеты, в cумме oни дaют 3 pубля. Oдна из ниx - нe 1 pубль. Kакие этo мoнеты?

20) Cегодня нe вoскресенье, a зaвтра нe cреда. Bчера былa нe пятницa, a пoзавчера был нe пoнедельник. Зaвтра нe вoскресенье, и вчeра былo нe вoскресенье. Пoслезавтра нe cуббота и нe вoскресенье. Bчера был нe пoнедельник, и нe cреда. Пoзавчера былa нe cреда, a зaвтра нe втoрник. Дa, и cегодня нe cреда. Kакой жe cегодня дeнь нeдели, eсли yчесть, чтo oдно yтверждение в cписке - лoжно?

ПPАВИЛЬНЫЕ OТВЕТЫ:

1) Дeло днём былo
2) Дeла
3) Mальчик бyдет жoнглировать
4) 1) B pеке нe aкул 2) Зeки лыcые 3) Hе yгощу я тeбя
5) Cтоимость - 10 pублей ( y Mарины нeт дeнег вoобще )
6) Bозраст
7) Hаписать нa бyмажке 666 и пeревернуть eё ввeрх нoгами
8) Oно
9) Cекретом
10) Mожет быть
11) Дыxание
12) Чeловек
13) Cоветские двoрники любили пoстоять oпершись нa мeтлу.
14) Пoследний pебенок взял яблoко вмeсте c тaрлкой
15) Oдна cторона нoжа былa cмазана ядoм.
16) Двeнадцать
17) Pаботу
18) B нeё - в кoмнату
19) 2 pубля и 1 pубль. Oдна тo нe 1 pубль, a вoт дpугая - 1 pубль.
20) Cегодня BОСКРЕСЕНЬЕ

Cтаринные pусские oбзывательства

Пoжалуй, мы eще никoгда нe pугались тaк вeсело и изoщренно.

Oбзывательства пpо yм

Баламошка — полоумный, дурачок
Божевольный — худоумный, дурной
Божедурье — дурак от природы
Глуподырый — глупый
Дуботолк, Дроволом, Остолбень — дурак
Королобый — крепкоголовый, тупой, глупый
Лободырный — недоумок
Межеумок — человек очень среднего ума
Мордофиля — дурак, да еще и чванливый
Негораздок — недалекий

Обзывательства про внешность

Пентюх — пузатый человек с выдающейся кормой вдобавок
Безпелюха, тюрюхайло — неряха
Брыдлый — гадкий, вонючий
Затетёха — дородная женщина
Загузастка — круглая, толстая женщина с большой попой
Ерпыль — малорослый
Скоблёное рыло — с выбритой бородой
Захухря — нечёса, неряха, растрепа
Шпынь голова — человек с безобразием на голове
Псоватый — на пса похожий
Фуфлыга — невзрачный маленький мужичок

Обзывательства про характер

Маракуша — противный человек
Елдыга — ворчливый
Хобяка, Михрютка, Сиволап — неуклюжий, неловкий
Свербигузка — девка-непоседа, у нее свербит в одном месте (гузка — это попа). Она же Визгопряха
Ащеул — пересмешник, зубоскал
Ветрогонка — вздорная баба
Баляба — рохля, разиня
Белебеня, Лябзя — пустоплет
Бобыня, Буня — надутый, чванливый
Бредкий — говорливый, болтливый (от слова «бред», как вы понимаете)
Колотовка — драчливая и сварливая баба. Она же Куёлда
Гузыня или Рюма — плакса, рёва
Пыня — гордая, надутая, недоступная женщина
Пятигуз — ненадежный человек, дословно можно перевести как «пятижоп»
Расщеколда — болтливая баба
Разлямзя — неповоротливый, вялый
Попрешница — женщина, которую хлебом не корми, дай поспорить
Суемудр — ложно премудрый
Костеря, кропот, скапыжник — брюзга, ворчун
Шинора — проныра
Чужеяд — паразит, нахлебник
Хобяка — неуклюжий, неловкий

Обзывательства про поведение

Волочайка, Гульня, Ёнда, Безсоромна — все это великолепие эпитетов посвящено распутным женщинам
Дрочёный — избалованный
Бзыря, Блудяшка, Буслай — бешеный повеса, гуляка
Валандай, Колоброд, Мухоблуд — бездельник, лодырь
Глазопялка — любопытный
Мимозыря — разиня
Печная ездова — лентяйка
Трупёрда — неповоротливая баба
Тьмонеистовый — активный невежа
Ерохвост — задира, спорщик
Ендовочник — охочий до пива, браги, попоек
Ёра — озорная, бойкая на язык женщина
Киселяй, колупай — вялый, медлительный человек
Шлында — бродяга, тунеядец
Потатуй — подхалим
Насупа — угрюмый, хмурый

И еще хорошие синонимы к привычным нам словам

Сдёргоумка — полудурок
Вяжихвостка — сплетница
Лоха — дура
Шаврик — кусок дерьма
Окаём — отморозок
Курощуп — бабник
Чёрт верёвочный — псих
Облуд, обдувало — врун
Огуряла, охальник — безобразник и хулиган
Сняголов — сорвиголова
Пресноплюй — болтун
Тартыга — пьяница
Туес — бестолочь

Ученье – свет, и нет ему предела,

Всего познать нельзя , как оказалось,

Барто читаю – вроде поумнела,

Открою Канта – вижу- показалось.

 Любовь Лорекс

***Гимнастика для ума***

***7 урок***

*Инвентарь: тетрадь, 2 карандаша, 2 теннисных мяча, разноцветные карточки – 8шт*

***ЦЕЛЬ урока***

1. *Восстановление памяти и внимания, скорость мыслительных процессов.*

**1. «Разогрев» - подготовка к занятию.**

- уши очень хорошо растереть.

- прохлопали голову ( ушу) – « я здесь»

- закрыть глаза и 3 раза глубоко вдохнуть и выдохнуть.

**УПР №1**

1. **« Повтори за мной»**

а). Показывает преподаватель руками различные движения ассинхронно и студенты должны их повторять НЕ зеркально, т.е.то что показывается правой рукой, надо повторить той же рукой. Держать ориентацию право\лево. Все в быстром темпе. Управляя своим телом , развиваем мозг.

1. б). Показ пальцами рук ассинхронных движений. При повторе держать ориентацию право\лево. Все в быстром темпе.

**УПР №2**

 **«Лесенка»** по 2 раз**. « Зайчик – петушок»** повтор

**« Колечки»** - навстречу, вправо, влево.

 **« Пазл»**.

Сначала соединить средний с указательным, затем указательный со средним и безымянный с мизинцем.

***Д\З №1.*** Довести до автоматизма .

**УПР №2 Тренировка зрительной памяти.**

1. Разложить 8 разноцветных карточек цветом вверх – проговорить. Перевернуть рубашкой вверх. Перевернуть поочередно по заданию преподавателя желтую, зеленую, синею, красную, черную, белую, фиолетовую, коричневую.

Не напрягаться. Не перебирать карточки.

2) Работа в парах. Запомнить карточки соседа в течении 10 сек.

Перевернуть рубашкой вверх. Перевернуть поочередно по заданию соседа желтую, зеленую, синею, красную, черную, белую, фиолетовую, коричневую.

***Д\З №2.***  Тренируя память карточками ежедневно довести до 10 сек

Тренируем ассоциативную память.

**УПР №3. Тренировка внимания.**

1. Первый называет одно слово, второй первое и свое второе и. д. цель – все слова связаны по смыслу.
2. Называется слово из 3(4.5) букв, надо его повторить наоборот.
3. 1-40. Хлопаем вместо чисел, в которых используется число 4 или оно делится на 4.

***Д\З №3.*** Называем слова наоборот из 3 (4,5) букв ежедневно.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО**

На доске в разбросанном виде числа 3 однозначные и 5 двузначные. Всем закрыть глаза.

**1 этап**. Стирается число и заменяется на другое. Отгадать. И так 5 двузначные.

**2 этап**. Возвращается то .что было заменено.

**3 этап**. Просто постепенно стираются числа по 1, а если легко, то сразу 2 пока закончатся все числа.

**УПР №4. Двуручное рисование.**

1. Пишем одновременно имя зеркально от середины строки.
2. Одной рукой имя свое ,а другой дату рождения.

***Д\З №3.*** Тренируемся ежедневно.

**УПР №5. Дубль. Креативное мышление.**

Раздать по 1 кружочку. В течении 10 сек придумать небылицу. Если не успели, еще 10 сек. По карточке проверяя, слушаем рассказ по очереди и по желанию ( « мы все сочиняли в детстве и утеряли эту способность»).

***Д\З №4.*** Сочинять истории по карточкам по схеме 60 – 50 – 40 -30 – 20 – 10 сек. Ежедневно.

**УПР №6. Нейрогимнастика.**

1. Подбросить 2 мяча и поймать – 10 раз.

2. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону ) и поймать – 10 раз.

3. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону, хлопнуть за спиной ) и поймать – 10 раз.

4. Подбросить 2 мяча ( смотреть в сторону, хлопнуть , встать на одну ногу ) и поймать – 10 раз

5. Мячи отпускаем и ловим тут же на лету сверху - 10 раз.

6. Мячи отпускаем над столом, один подскок, поймать сверху- 10 раз.

7. Подбросить 2 мяча и поймать на скрещенные руки – 10 раз.

8. Подбросить 2 мяча накрест с небольшим интервалом и поймать (жонглирование) – 10 раз.

***Д\З №5.***  Повторять ежедневно дома.

**УПР №7. « ДАНЕТКИ».**

Необходимо разгадать странную загадочную историю. Ведущий – только часть истории, остальные, задавая вопросы ( ответ -«да» ,» нет», « несущественно»), восстановить ее до конца. ( В приложении примеры).

***Д\***З проверяем – стихи детские или загадки.

**Психология.**

1. **Восточная**. Жен – 7 14 21 28 35 42 49

 Муж 8 16 24 32 40 48 56 64

 ---- жен в 14 лет больной ребенок, а муж в 16 лет – здоровый. Ребенок- есть сила в почках.

--- 21-24 -сексуальные связи разумные, здоровое потомство.

---28-32 –заканчивается физическое развитие тела (до этого нельзя пить, курить и т.д).

--- пик физического расцвета, появляется первая седина и первый кариес. У мужчин проблемы с сердечно – сосудистой системой. Надо поберечься).

--- жен 49 лет – ведунья, нет менопаузы ( очистка организма от шлаков).только

***Гимнастика для ума***

***8 урок***

*Инвентарь: тетрадь, 2 карандаша, 2 теннисных мяча, разноцветные карточки – 8шт*

***ЦЕЛЬ урока***

1. *Восстановление памяти и внимания, скорость мыслительных процессов.*

**УПР №1. «Разогреть внимание».**

1-40. Хлопаем вместо чисел, в которых используется число 4 или оно делится на 4. *Усиление*: если кто –то **сбился**, то счет начинается сначала.

**УПР №2. Проверка домашнего задания.**

 **«Лесенка»** по 2 раз**. « Зайчик – петушок»** повтор

**« Колечки»** - навстречу, вправо, влево.

 **« Пазл»**.

Сначала соединить средний с указательным, затем указательный со средним и безымянный с мизинцем.

**УПР №3. « Кодирование информации» . Тренировка внимания.**

Выдается табличка. Заранее обговаривается направление движения. Это может движение слева направо или справа налево. Можно змейкой ( это сложно!) . Направление – вверх или вниз.

1). По очереди называют фигуры : « Белый круг, черный круг, белый и черный квадрат». Все отслеживают.

2). Заменяем цвет, а форма та же. **Сбилис***ь* – снова.

3). Меняем форму, сохраняем цвет. Читаем снизу вверх.

4). Меняем форму и цвет ( Трудно держать в голове).

 --- Белый круг на черный квадрат и белый квадрат на черный круг. ( неизменно- черный круг и черный квадрат). Двигаемся по змейке сверху вниз.

 --- черный круг на белый квадрат, черный квадрат на белый круг. (неизменно – белый квадрат и белый круг).

 ---черный квадрат на белый квадрат, белый круг на черный квадрат.

( Я на третьей группе дала направление 1 – все время слева направо, двигались вниз; 2- все время справа на лево, двигались вверх; 3- змейкой вниз; 4 – змейкой вверх).

***Д\З №1.*** По фото сделать на листочках образец и ежедневно по аналогии повтор.

**УПР №4. Нейрогимнастика.** Работа в парах за столом

1. Перекладываем мяч со своей руки на свою -10 раз.

2. Перекладываем мяч со своей руки на свою, затем соседу, на свою, соседу. Получается квадрат. – 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против.

3. Перекладываем крест накрест, один раз рука сверху, следующий – снизу. Смена направления – по 10 раз в обе стороны.

4. Перекладываем мяч со своей руки на свою , два раза соседу перекрестно ( как в 3) и вернуть опять на свою руку, с которой начиналось движение мяча.– по 10 раз в обе стороны

\*Лучше всего тренируется внимание в быту. Необходимо запоминать все – что осталось на столе перед уходом – по возвращении проверить. Цены в магазине на продукты; сравнивать цены в разных магазинах на одни и те же продукты и т.д.

\*Вопрос: «Зачем писать левой рукой?»

Ответ: « Левая рука – самый простой инструмент. Никогда ранее не пользовались. Помним – чем труднее, тем полезнее!».

**УПР №4. Тренировка зрительной памяти.**

1. Разложить 6 разноцветных карточек цветом вверх – проговорить. Перевернуть рубашкой вверх. Перевернуть поочередно по заданию преподавателя желтую, зеленую, синею, красную, черную, белую.

Не напрягаться. **Не перебирать** карточки. Если не нашел сразу

1. Разложить 6 разноцветных карточек цветом вверх – используем технику **«Дворец памяти».**

а) Красный цвет – в прихожей висит красный шарф. Зеленый –в ванной зеленое мыло. И так далее по комнатам.

б) Можно окрашивать в разные цвета и стены комнат.

в) Можно раскладывать по шкафам.

Перевернуть рубашкой вверх. Перевернуть поочередно по заданию преподавателя желтую, зеленую, синею, красную, черную, белую.

1. Можно цвета закодировать начальной буквой каждого цвета.

***Д\З №2.***  Тренируя память карточками из 2 комплектов ежедневно. Разложить один комплект разноцветных карточек, закрыть , а 2 комплект по памяти разложить и проверить с исходным. Время довести до 10 сек и менее.

**УПР №4. Тренировка памяти. Устный счет.**

9+9+3 =21

2+1+5+4 =12

41+69 = 110 всего примеров 18.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО**

На доске в разбросанном виде числа 3 однозначные и 5 двузначные. Всем закрыть глаза.

**1 этап**. Стирается число и заменяется на другое. Отгадать. И так 5 двузначные.

**2 этап**. Возвращается то .что было заменено.

**3 этап**. Просто постепенно стираются числа по 1, а если легко, то сразу 2 пока закончатся все числа.

**Интересная информация:** Oднажды ученый медик решил проверить свою теорию. Для этого ему нужно было найти волонтера, который умрет в последнюю минуту. Наконец он нашел осужденного мужчину, которого должны казнить на электрическом стуле. Ученый предложил осужденному: он будет участвовать в научном эксперименте, который состоит из сокращения сердечного ритма до минимума, пока кровь медленно вытекает до последней капли. Он пояснил, что у осужденного есть лишь минимальная вероятность выживания, но его смерть точно пройдет без страданий и боли. Осужденный согласился, потому что так умереть было лучше, чем на электрическом стуле. Его положили на носилки и привязали тело так, чтобы он не мог двигаться. Затем врач сделал небольшой разрез на его запястье и положил ему под руку маленькую алюминиевую миску. Срез был плоский, только первые слои кожи, но осужденный поверил, что его вены были разрезаны. Под носилки положили сосуд с небольшим клапаном, регулирующим ход жидкости в виде капель, что попали в сосуд. Осужденный мог слышать капельницу и считать каждую каплю того, что считал своей кровью. Пока испытуемый не видит, ученый прикрыл клапан, чтобы капли капали медленнее, с намерением заставить поверить, что у него заканчивается кровь. Через несколько минут лицо осужденного побледнело, а сердцебиение ускорилось. Когда отчаяние достигло пика, ученый закрыл клапан полностью и у осужденного вскоре остановилось сердце - он умер. Этот ученый смог доказать, что все, что мы воспринимаем, будь то положительное или отрицательное, влияет на нас, на весь наш психологический и соматический аппарат.
Когда людям говорят, что у них смертельный вирус, люди умирают от чистого страха перед ним.
Впитывая информацию через СМИ, день и ночь мы полны страха и иммунитет все более ослабляется этим страхом.
Сегодня известно, что опасность смерти от вируса на самом деле невелика — но ваш разум делает другое. На самом деле осложнения могут быть только если иммунитет очень слабый.
Ни один вирус не имеет силы, если здоровье хорошее, а у вас нет страха перед заболеванием. Может быть, это та же причина, по которой многие дети выживают в очень серьезных ситуациях, потому что их ум не знает страха смерти.
Так что будьте осторожны с тем, чем поддерживаете свой дух и во что вкладываете свои убеждения и веру.

***Гимнастика для ума***

***9 урок***

*Инвентарь: тетрадь, 2 карандаша, 2 теннисных мяча, разноцветные карточки – 8шт*

***ЦЕЛЬ урока***

1. *Восстановление памяти и внимания, скорость мыслительных процессов.*

**УПР №1. «Разогреть внимание».**

1-40. Хлопаем вместо чисел, в которых используется число 6 или оно делится на 6. *Усиление*: если кто –то **сбился**, то счет начинается сначала.

**УПР №2. Проверка домашнего задания.**

 **А) «Лесенка»** по 2 раз**. « Зайчик – петушок»** повтор

**« Колечки»** - навстречу, вправо, влево.

 **« Пазл»**.

Сначала соединить средний с указательным, затем указательный со средним и безымянный с мизинцем.

**Б**) Цветные карточки не менее 8 штук.

**В)** Двузначные числа по карточкам.

**УПР №3. « Повтори за мной»**

1. Показывает преподаватель пальцами и кистями (кулачки) различные движения , повтор ассинхронно. Держать ориентацию право\лево. Все в быстром темпе. Управляя своим телом , развиваем мозг.

2). **Ритм ( долго и сложно). Ладонь, ребро и кулак.**

Кулаки выкладывать в 3 видах: горизонтально, вертикально и горизонтально на 2 ряда косточек**.**

Для запоминания сразу кодировать – считать и т. д. кратковременная память уплывает.

**УПР №4.** Диктуются числа , необходимо записать левой рукой.

----- 26 18 44 5 – запись через 2 минуты,

----- 7 12 11 98 – через 10 сек,

---- 56 34 25 18 – через 10 сек,

=== 7 42 10 55 15 – можно записать на доске и затем закрыть

=== 37 12 84 51 32

=== 64 29 33 15 87 .

**УПР 5. На концентрацию внимания.**

1. Под диктовку пишем бесконечный ряд чисел.

3 5 9 8 12 7 6 5 2 7 4 6 3 2 2 14 21 т 36 т 1 7 8 9 7 179 . Сложить однозначные числа . Второй раз сложить все числа на примере другого ряда.

1. 200 – 1 – 3 -5 – 2 -8 – 8 -9 – 7 – 6….34- 1….

**ДЗ №1.** Записать бесконечный ряд чисел и пробуем складывать / вычитать по 2 раза.

 **УПР 6.** **На зрительную память .**

Таблица Шульте – числа не связанные друг с другом. Раньше работали с цветом.

Лучше таблица из 16 чисел – легче начинать.

ЗАДАНИЕ : Запомнить 2 верхних ряда за 10 сек. 2 подхода.

**ДЗ №2.** Работа по памяти с 2х значными числами.

**УПР 7.** **Задания на переключения ( креативное мышление).**

Фантазия – живость ума. Анализ. Карточки из игры «Дримикум». Работа в парах.

1. Смотреть 10 сек и рассказать соседу историю из запомнящихся предметов.
2. Всего 10 слов – о чем карточка. Не важно какие слова – вычленить.
3. Сжать до 1 идеи (одно предложение\несколько связанных слов).

**УПР №8. Нейрогимнастика.**

1. В ладони 2 мяча – крутим без помощи вправо\ влево по кругу.
2. Отскок мяча от стола, ловить скрестно.

Работа в парах за столом

3) Перекладываем мяч со своей руки на свою -10 раз.

 4) Перекладываем мяч со своей руки на свою, затем соседу, на свою, соседу. Получается квадрат. – 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против.

5) Перекладываем крест накрест, один раз рука сверху, следующий – снизу. Смена направления – по 10 раз в обе стороны.

6) Перекладываем мяч со своей руки на свою , два раза соседу перекрестно ( как в 3) и вернуть опять на свою руку, с которой начиналось движение мяча.– по 10 раз в обе стороны

**УПР №9. « Кодирование информации» . Тренировка внимания.**

Выдается табличка. Заранее обговаривается направление движения. Это может движение слева направо или справа налево. Можно змейкой ( это сложно!) . Направление – вверх или вниз.

1). По очереди называют фигуры : « Белый круг, черный круг, белый и черный квадрат». Все отслеживают.

2). Меняем форму и цвет.

3). Частичная кодировка.( Трудно держать в голове).

 --- Белый круг на черный квадрат и белый квадрат на черный круг ( неизменно- черный круг и черный квадрат). Двигаемся по змейке сверху вниз.

 --- черный круг на белый квадрат, черный квадрат на белый круг. (неизменно – белый квадрат и белый круг).

 ---черный квадрат на белый квадрат, белый круг на черный квадрат.

( Я на третьей группе дала направление 1 – все время слева направо, двигались вниз; 2- все время справа на лево, двигались вверх; 3- змейкой вниз; 4 – змейкой вверх).

***Д\З №3.*** По фото сделать на листочках образец и ежедневно по аналогии повтор.

Продолжаем заполнять дневник.

Учим стихи.

***Гимнастика для ума***

***10 урок***

*Инвентарь: тетрадь, 2 карандаша, 2 теннисных мяча, разноцветные карточки – 8шт*

***ЦЕЛЬ урока***

1. *Восстановление памяти и внимания, увеличить скорость мыслительных процессов.*

**УПР №1 .«Разогрев» - подготовка к занятию.**

- уши очень хорошо растереть.

 - прохлопали голову ( ушу) – « я здесь»

- закрыть глаза и 3 раза глубоко вдохнуть и выдохнуть.

**УПР №2. Разминка пальцев.**

 **А) === «Лесенка» -** вправо, влево, навстречу

 **=== « Колечки»** - вправо, влево, навстречу

 **===** Большой палец одной руки и мизинец другой параллельно полу - движения вправо\влево\к середине\от середины.

Б) Учим « ухо – нос» . Добавить для отвлечения хлопок.

В**) РИТМ** (ладонь, ребро,кулак)

**ДЗ №1.** Тренируем А) и учим Б).

**УПР №3. Тренировка памяти.**

Написать в тетради в столбик числа от 1 до 20. В течении 1 минуты выписать

1. Существительные на букву В – проверяем количество у каждого.
2. Любые мужские имена – проверяем.
3. По алфавиту пишем женские имена (трудно).

**УПР №4. На творчество.** Работа в парах.

1. Один задает слово из 5,6 и 7 букв( 3 раза), а сосед составляет предложение ,каждое слово которого начинается с букв из слова и наоборот.

Например: КОБРА – копытом очень больно ранит Анну.

1. Один задает слово, а сосед для него дает название из практического назначения.

Например: ШПРИЦ – лекарствоопрыскиватель.

Если нет фантазии, то можно дать подсказку – мозг, аптека, школа.

Это лучше записать. Можно оценить самые интересные.

**ДЗ №2.** Дома по 1-3 заданию по аналогии можно посочинять.

**УПР №5. На логику и внимание. Учимся решать КЕН-КЕН.**

На доске подробно разбираем 2 примера и на дом еще 3. Можно проверить на следующем занятии.

Рассуждения: 10 = 1+2+3+4; 8= 2\*4\*1; 24= 4\*3\*2= 4\*3\*2\*1; 1= 4-3 =3-2=2-1; 48=4\*4\*3\*1=4\*2\*2\*3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10+ |  |  |  |
| 48\* | 5+ | 8\* |  |
|  |  |  |  |
|  |  | 1- |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | 1 | 4 | 3 |
| 3 | 2 | 1 | 4 |
| 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | 4 | 3 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1- | 4\* | 24\* |  |
|  |  | 10+ |  |
| 5+ | 1- |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | 4 | 3 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 4 |
| 4 | 3 | 1 | 2 |
| 1 | 2 | 4 | 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3- |  | 11+ | 3 |
| 18\* | 2 |  |  |
|  |  |  |  |
| 7+ |  | 2\* | 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 2 | 3 |
| 3 | 2 | 4 | 1 |
| 2 | 1 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 1 | 2 |

ДЗ №3. 1)Можно самостоятельно поискать эти таблицы.

2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 24\* | 10+ | 3: |  |
|  |  |  |  |
|  |  | 12+ |  |
| 2- |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 48\* |  | 12\* |  |
|  |  |  |  |
| 48\* |  | 8+ |  |
| 1 |  |  |  |

**УПР №6 ЭФФЕКТ СТРУППА** (развивает навыки концентрации внимания, повышает продуктивность, тренирует принятие оптимальных решений в различных ситуациях).

Выдаются карточки по 1 на пару.

1. Сверху вниз один другому называет цвета. Наоборот второй первому называет цвета.
2. В течении 10 секунд надо запомнить 1 или 1и2 строчки Какое слово каким цветом записано. Другой снизу вверх то же самое.

**УПР №7.**

На доске в разбросанном виде числа 3 однозначные и 5 двузначные. Всем закрыть глаза.

**1 этап**. Стирается число и заменяется на другое. Отгадать. И так 5 двузначные.

**2 этап**. Возвращается то .что было заменено.

**3 этап**. Просто постепенно стираются числа по 1, а если легко, то сразу 2 пока закончатся все числа.

**ДЗ№4**

1. **Тренируем внимание с отвлекающим фактором.** Смотрим телепередачу и ставим перед собою часы. в самый интересный момент смотрим на часы в течении 2х минут. Нельзя смотреть на экран. Повторять в течении 2х недель по несколько раз в день.
2. **Ежедневно в течении месяца делаем хотя бы одно дело до конца не отвлекаясь.**
3. Меняем привычки – ходим по разным дорогам домой, расчесываемся, чешемся и т.д. левой\правой рукой.

**Интересная информация**

Согласно науке и исследованиям в области неоналогии,- первое, что создается после зачатия ,- это **пупок**. Все наши вены связаны с пупком- центром нашего тела. «Печоти» расположены за пупком, начало в котором берут более 72000 капилляров, сосудов и вен, общее количество кровеносных сосудов в нашем теле в 2 раза больше окружности Земли. Кстати, после смерти пупок остается теплым и слабо пульсирует от 3 до 18 часов.

 Нанесение различных масел на пупок лечит сухость глаз плохое зрение поджелудочную потрескивание пяток и губ устраняет боли в коленях снимает озноб онемение и т. д.

1. Сухость глаз, плохое зрение, грибок на ногтях и коже, для блеска кожи и волос – перед сном в пупок 3 капли КОКОСОВОГО масла и на 1,5 дюйма вокруг пупка.
2. Боль в коленях – КАСТОРОВОЕ также.
3. При треморе , головной боли, боли в суставах и сухости кожи – ГОРЧИЧНОЕ также.

Пупок может сам определить какие вены и капилляры нуждаются в пластичности , высохли, он быстро, не изменяя состава , проводит его по ним и восстановит.

1. У ребенка болит живот или температура – масло в пупок.

Лапшинов предлагает замасливать организм касторовым, черного тмина и оливковым, в которые можно добавлять эфиры.

А) паразиты и жкт – чайное дерево,копайба,зендокрин, мускатный орех и все «пищевые» -перец, кориандр и др.

Б) профилактика сосудистых заболеваний – кипарис,копайба, мирра.

В) для позвоночника и суставов –хвойные и ладан.

Г) ГВОЗДИКА на ВСЕ случаи жизни.