Г. АБДУЛОВА, Р. МУРАСАКИ

Тренажёр для СуперМозга

Ощутимый результат всего за 31 день!

Развивайте память, внимание, мышление



«Малыш»

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 мекенжаймыз : 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.

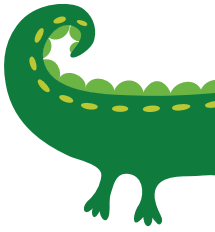
27-3
Абрикос.

ДЕНЬ 1

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.

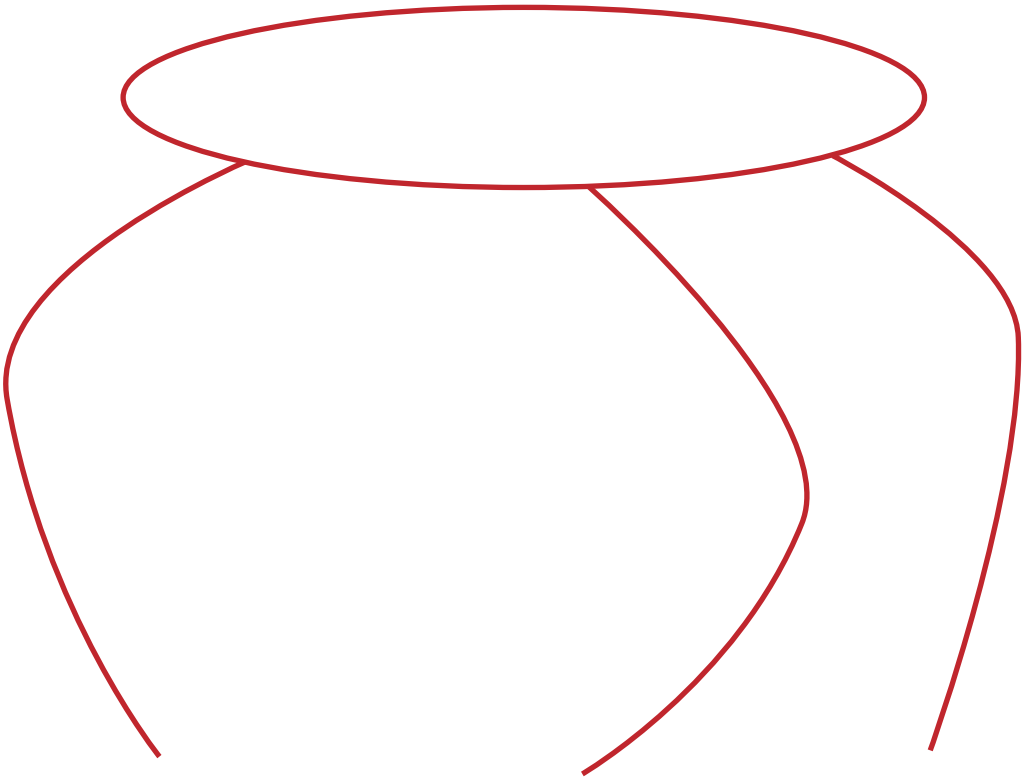
3. Оцените измеримость своей цели. Как вы проверите, что цель достигнута?

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.



ДЕНЬ 2

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.





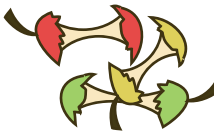
Попробуйте за 30 секунд вспомнить любые 10 слов и подобрать к ним ассоциативную пару.

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.

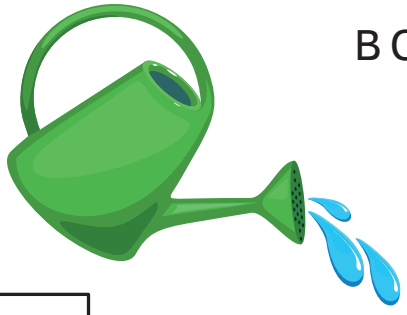


Задание 3
«ОЖИВЛЕНИЕ» СЛОВА — 7D-КАРТИНКА

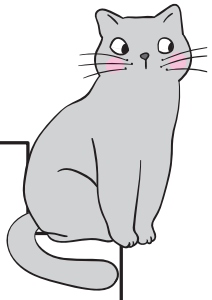
Вчерашнее задание с «оживлением» слов. Продолжаем заниматься, так как здесь важна регулярность.

Сегодня нужно «оживить» 5 слов:

ВОДА, СОЛНЦЕ, ЧАСЫ,
ЛЕСТНИЦА, КОТ

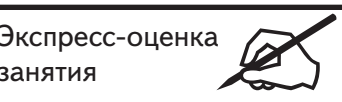








Экспресс-оценка занятия



1 2 3

ДЕНЬ 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.

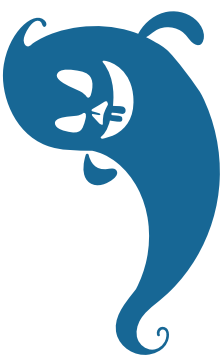
Второй вариант сложнее придумать, но легче запомнить.

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





Итак, слова, которые вам нужно связать:



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

