

А. А. Заречная

РЕШАЕМ ОСОЗНАННО

Нейропсихологический
тренажёр
для начальной школы

#эксмодетство

Москва
2020

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:

© Rohit Dhanaji Shinde / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

© chuhaostock, mahmuttibet, 9'63 Creation, ya_mayka, godfather744431, primiaou, Oleon17, Natalia Zelenina, yuliia_studzinska, Kid_Games_Catalog, Roman Bykhalov, Astarina, MarCh13, elenafoxy, Evgeniya Chertova, Larry-Rains, elenafoxy, BigMouse, Moriz, Ksenya Sawva, Victoria Sergeeva, Soloma, Sofia Gazarian, Leh, WWWoronin, Yuliia Bahniuk, ddok, Arkadivna, Bodor Tivadar, AllNikArt, Pikovit, frescomovie / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Заречная, Анна Алексеевна.

3-34 Решаем осознанно / А.А. Заречная. — Москва : Эксмо, 2020. — 80 с. : ил. — (Занимаемся с нейропсихологом. Нейротренажёр для начальной школы).

Целью нашего пособия является формирование и закрепление у учащихся навыков счёта, приёмов сложения и вычитания, умножения и деления, приобретения опыта решения логических задач, развитие внимания и т. д.

Каждое занятие имеет следующую структуру: дыхательные упражнения, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, игры на развитие внимания, разнообразные задания по математике: головоломки, ребусы, кроссворды, sudoku, графические примеры, задачи по геометрии, счётные операции, таблица умножения и деления, задачи на логику.

Вопросы и задания каждой темы выстроены в определённом порядке, который активизирует механизмы соответствующих отделов мозга и обоснован нейропсихологически.

Комплекс занятий, способствующий развитию математического, логического и абстрактного мышления, рассчитан на самостоятельную работу младшего школьника, но может быть использован педагогами дополнительного образования, учителями, родителями.

УДК 372.3/.4

БКБ 74.102

© Заречная А.А., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-104300-1

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для дополнительного образования
қосымша білім алуға арналған баспа
Для младшего школьного возраста
мектеп жасындағы кіші балаларға арналған

ЗАНИМАЕМСЯ С НЕЙРОПСИХОЛОГОМ.
НЕЙРОТРЕНАЖЁР ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Заречная Анна Алексеевна
РЕШАЕМ ОСОЗНАННО (орыс тілінде)

Ответственный редактор **В. Ермолаева**
Художественный редактор **В. Терещенко**
Технический редактор **Л. Зотова**
Компьютерная верстка и дизайн **Л. Кузьминова**
Корректор **О. Ковальчук**

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылған

Продукция соответствует требованиям ТР ТС 007/2011

Дата изготовления / Подписано в печать 28.02.2020.

Формат 70x90 1/16, Гарнитура «TextBook».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,83.

Тираж экз. Заказ .

#эксмодетство

Присоединяйтесь!

eksmo_kids

eksmo_detstvo

eksmo_kids

ISBN 978-5-04-104300-1

9 785041 043001





Уважаемые родители!

Пособие предназначено для накопления и тренировки математических знаний у учеников 3–4 классов. Работа над заданиями будет способствовать развитию математического, абстрактного и логического мышления, а также пространственных представлений.

Каждое занятие имеет следующую структуру: дыхательные упражнения, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, игры на развитие внимания, разнообразные задания по математике: головоломки, ребусы, кроссворды, sudoku, графические примеры, задачи по геометрии, счётные операции, таблица умножения и деления, логические задачи.

Такая структура не случайна. Каждый пункт занятий необходим для продуктивного решения математических задач. Значение дыхательной гимнастики в работе мозга велико. Долгое выполнение уроков, высокая умственная нагрузка влияет на длительность и качество работоспособности мозга. Благодаря дыхательной гимнастике ребёнок может расслабиться, настроиться на работу, его мозговая деятельность активизируется. Произвольное внимание — это важный аспект любой деятельности, а в математике концентрация и устойчивость внимания играют ключевую роль. Межполушарные связи, то есть согласованная работа мозга, позволяют быстро и качественно обработать поступающую информацию. Логические задачи способствуют развитию абстрактного мышления и пространственных представлений.

Комплекс занятий рассчитан на самостоятельную работу ребёнка. Помощь взрослого приветствуется только для дополнительного разъяснения заданий и, при необходимости, небольшой помощи в их выполнении.

Дорогой друг!

Если:

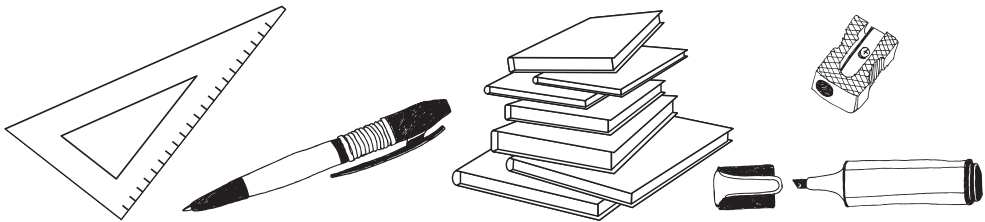
- ты не любишь математику и она кажется тебе скучной;
 - тебе трудно даётся понимание математических задач;
 - задания с геометрическими фигурами вызывают растерянность;
 - ты медленно считаешь в уме;
 - часами делаешь домашние задания по математике;
- то это пособие точно для тебя.

В нашем пособии много разных нестандартных заданий, научившись решать которые, ты сможешь значительно улучшить свои умения счёта, решения задач, в том числе геометрических. Приступай уверенно к задачам и упражнениям — они не очень сложные и не займут много твоего времени. Каждое занятие начинается с дыхательной гимнастики. Никогда не игнорируй этот пункт! Ведь именно правильное дыхание будет помогать тебе настроиться на продуктивную работу. Мы верим, что наши занятия помогут тебе стать уверенным в своих силах и успешным в математике!

Общие рекомендации

- Старайся регулярно выполнять задания.
- Делай полностью все занятия, соблюдай их порядок.
- Будь внимателен.
- Обязательно проверяй своё решение (в конце пособия есть ответы, заглядывай в них только по необходимости).

Желаем удачи!



Дыхательные упражнения

Помни, что в начале каждого занятия необходимо сделать дыхательную разминку. Выбирай любое понравившееся тебе упражнение и приступай!

1. Встань прямо, вытяни руки вдоль тела, сделай глубокий вдох носом и на выдохе пропой гласный звук «А», при этом поднимай медленно руки вверх. Опускаем руки также медленно, произнося звук «О». Рекомендуем делать упражнение перед зеркалом.

2. Вспомни любую известную тебе скороговорку, например «на дворе — трава, на траве — дрова». Встань, опусти руки вдоль тела, сделай глубокий вдох носом и на одном выдохе быстро проговори её, при этом поднимай руки вверх. Опускай руки, повторно проговаривая скороговорку. Можно добавить движение ног — поочерёдные топы.

3. Попробуй произнести известную тебе скороговорку, соблюдая определённое количество движений, например на вдохе быстро говори: «Шла Саша по шоссе и сосала сушку», при этом поочерёдно топай ногами ровно 7 раз.

4. Встань прямо, вытяни руки вдоль тела, сделай глубокий вдох носом и на выдохе пропой гласный звук «А», заканчивая любым словом на букву «А», например «ааааарбуз». При этом поднимай медленно руки вверх. Опускаем руки так же медленно, произнося звук «О» — «оооооблако».

5. Встань, вытяни руки вдоль тела: 1 — сделай глубокий вдох через нос, выдохни через рот; 2 — теперь краткий вдох и медленный, плавный выдох; 3 — медленный глубокий вдох и короткий резкий выдох; 4 — глубокий вдох и выдох короткими отрывистыми порциями воздуха.

6. Повтори скороговорку: «На пригорке сидели тридцать три Егорки». Сделай глубокий вдох носом и на одном выдохе сосчитай Егорок: «Раз Егорка, два Егорки и т.д.». попробуй насчитать как можно больше «Егорок», помни, что на пригорке их было 33.

7. Сделай глубокий вдох носом, короткий выдох ртом, поворачивая голову вправо. Вдох — короткий выдох влево. Вдох — резкий выдох ртом перед собой.

8. Сделай глубокий вдох носом, надувай живот, перемести воздух в грудную клетку, плавный выдох ртом. Сделай ещё один глубокий вдох носом, наполни им грудь, удержи дыхание на секунду, надувай живот, выдохни плавно ртом.

9. Сделай глубокий вдох носом, надувай живот, перемести воздух в грудную клетку, плавный выдох ртом. Сделай ещё один глубокий вдох носом, наполни им грудь, удержи дыхание на секунду, надувай живот, выдохни плавно ртом.

10. Зажми пальцем одну ноздрю, сделай глубокий вдох другой ноздрей, зажми теперь её и выдохни через освободившуюся ноздрю. Повтори упражнение 10 раз.

11. Встань прямо, вытяни руки вдоль тела, сделай глубокий вдох носом и на выдохе пропой гласный звук «У», заканчивая любым словом на букву «У», например «ууха». При этом поднимай медленно руки вверх. Опускай руки так же медленно, произнося звук «О» — «оооооблако».

12. Встань прямо, согни руки в локтях перед собой, сожми кулаки. Сделай глубокий вдох носом, разведи согнутые руки в разные стороны. Выдохни через рот, поставь руки на исходную позицию. Повтори упражнение 10 раз.

13. Сядь за стол, закрой глаза. Сделай вдох носом и произнеси на одном выдохе звук «mmm» как можно дольше, не открывая рта. Повтори упражнение 8 раз.

14. Сядь на пол, вытяни ноги. Сделай глубокий вдох носом, надувай живот. Удержи дыхание на несколько секунд, выдохни через рот. Повтори упражнение 8 раз.

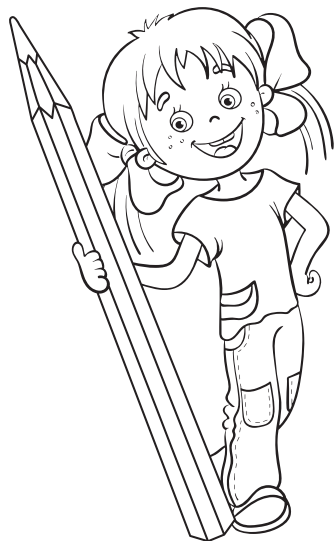
15. Встань прямо, сделай глубокий вдох носом. Выдохни через сомкнутые губы. Повтори упражнение 8 раз.

ОБРАЗЕЦ выполнения задания «СУДОКУ»

Судуку — это логическая игра, основанная на простых принципах использования чисел от 1 до 9, которыми нужно заполнить пробелы. Цифры не должны повторяться ни в одной выделенной зоне, ни в одной строке или столбце.

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

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



ОБРАЗЕЦ выполнения задания «ФИГУРЫ-ПЕРЕВЁРТЫШИ»

