

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



**УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ  
ЕЖЕДНЕВНОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
МОЗГА**

***Дмитрий хабаров***  
*vk.com/mindchambers*

**Приветствую! Давайте познакомимся!**

**Меня зовут Дмитрий Хабаров.**

**Я тренер по развитию памяти, концентрации, внимания и других важных функций мозга.**

**Я помогаю улучшить способность к запоминанию и в целом, память на **125%** за три недели.**

**Я учу практическим техникам, которые можно и нужно применять в повседневной жизни.**

**Я утверждаю, что можно улучшить любую сферу жизни, если подходить к ней с развитым интеллектом – обучение, работа, бизнес, семья, здоровье. Количество моих учеников уже перевалило за **2800**.**

**В этом небольшом пособии я предлагаю Вам ряд упражнений для ежедневной тренировки (гимнастики) мозга.**

**Их лучше всего выполнять утром или перед умственной нагрузкой.**

**Поехали!**



## Таблица Шульте-Горбова.

Таблица прекрасно тренирует концентрацию, внимание. Отлично подходит для быстрого приведения мозга в тонус. Проходить таблицы необходимо без ошибок парными значениями.

Черные цифры проходятся по возрастающей от 1 до 25.

Красные цифры по убывающей от 24 до 1.

Считать нужно попеременно, сначала красная 1, потом черная 25, далее красная 2, потом черная 24 и так далее.

4	9	11	16	19	12	18
20	10	21	24	6	12	11
22	23	2	24	25	21	5
9	15	15	20	1	18	13
4	7	5	19	8	13	14
23	6	3	1	17	10	14
22	16	7	2	8	3	17

## Таблица устного счета Хабарова

### на сложение – вычитание.

**Включите на телефоне таймер. Ваша задача – за одну минуту выполнить как можно больше примеров.**

**Выполнять их нужно в уме, результаты записывать не нужно.**

**Старайтесь не произносить про себя цифры, артикулировать тоже не нужно.**

**По окончании минуты запишите результат.**

**Выполняйте упражнение каждый день минимум 5 дней подряд**

$20 + 40$	$40 + 70$	$80 - 70$	$140 - 80$	$510 - 280$
$50 + 10$	$80 + 60$	$90 - 90$	$180 - 90$	$390 + 160$
$60 + 30$	$20 + 90$	$50 - 0$	$120 - 80$	$640 - 450$
$100 + 40$	$50 + 60$	$100 - 60$	$110 - 30$	$680 + 290$
$20 + 30$	$80 + 40$	$90 - 50$	$160 - 90$	$830 - 270$
$50 + 200$	$70 + 70$	$70 - 50$	$130 - 80$	$420 + 290$
$30 + 50$	$500 + 900$	$100 - 30$	$110 - 50$	$520 - 360$
$20 + 70$	$70 + 80$	$90 - 40$	$120 - 60$	$280 + 380$
$70 + 300$	$600 + 600$	$60 - 30$	$140 - 50$	$470 - 290$
$150 + 30$	$60 + 70$	$80 - 20$	$130 - 90$	$650 + 180$
$700 + 0$	$30 + 80$	$70 - 70$	$110 - 70$	$440 - 170$
$30 + 40$	$80 + 90$	$90 - 30$	$150 - 90$	$560 + 280$
$20 + 80$	$900 + 600$	$70 - 40$	$130 - 70$	$760 - 370$
$200 + 300$	$40 + 90$	$100 - 80$	$120 - 90$	$290 + 390$
$10 + 70$	$50 + 80$	$60 - 20$	$150 - 80$	$650 - 280$
$0 + 250$	$90 + 70$	$70 - 30$	$120 - 30$	$290 + 430$
$30 + 70$	$80 + 80$	$90 - 20$	$200 - 80$	$730 - 590$
$40 + 130$	$70 + 50$	$80 - 30$	$110 - 40$	$240 + 470$
$400 + 70$	$90 + 30$	$500 - 200$	$700 - 70$	$320 + 270$
$60 + 40$	$90 + 90$	$100 - 70$	$120 - 40$	$470 + 180$

## Таблица устного счета Хабарова

### на умножение-деление .

Если Вам легко дается сложение и вычитание, переключитесь на более сложную таблицу (кстати, примеры можно выполнять с конца в начало, вразнобой и т.д. для усложнения процесса)

Схема та-же. Таймер на 60 секунд и вперед!

Устный счет – аналог разминки в тренажерном зале. Перед нагрузкой на мозг, "раскочегарьте" его большим количеством несложных упражнений, "разомните".

А	Б	В	Г	Д	Е
$9 * 5$	$7 * 2$	$32 : 4$	$54 : 6$	$13 * 5$	$24 : 12$
$7 * 7$	$6 * 4$	$81 : 9$	$25 : 5$	$15 * 3$	$42 : 14$
$4 * 2$	$5 * 8$	$12 : 4$	$64 : 8$	$17 * 4$	$52 : 13$
$8 * 3$	$4 * 6$	$72 : 8$	$35 : 7$	$11 * 6$	$60 : 4$
$5 * 7$	$3 * 8$	$36 : 9$	$21 : 7$	$15 * 6$	$100 : 25$
$3 * 6$	$6 * 7$	$24 : 8$	$45 : 9$	$14 * 5$	$80 : 16$
$5 * 3$	$7 * 9$	$35 : 5$	$30 : 6$	$17 * 3$	$48 : 12$
$6 * 9$	$5 * 4$	$56 : 7$	$18 : 2$	$12 * 6$	$51 : 3$
$9 * 7$	$9 * 6$	$18 : 3$	$42 : 7$	$16 * 5$	$65 : 13$
$6 * 6$	$3 * 9$	$63 : 9$	$24 : 6$	$19 * 3$	$48 : 16$
$5 * 2$	$3 * 7$	$15 : 5$	$56 : 8$	$13 * 7$	$85 : 17$
$7 * 8$	$8 * 8$	$16 : 8$	$63 : 7$	$15 * 5$	$75 : 15$
$4 * 4$	$6 * 3$	$40 : 5$	$30 : 5$	$18 * 5$	$60 : 12$
$8 * 4$	$8 * 2$	$15 : 3$	$14 : 2$	$11 * 8$	$100 : 50$
$9 * 5$	$5 * 5$	$54 : 9$	$27 : 3$	$18 * 4$	$91 : 13$
$6 * 2$	$4 * 7$	$14 : 7$	$48 : 8$	$14 * 6$	$70 : 14$
$2 * 9$	$5 * 6$	$24 : 3$	$21 : 3$	$16 * 4$	$90 : 6$
$4 * 3$	$8 * 7$	$18 : 9$	$40 : 8$	$13 * 6$	$90 : 18$
$8 * 6$	$9 * 8$	$27 : 9$	$24 : 4$	$17 * 5$	$96 : 12$

## Упражнение "Слон в лавке"

Дайте нагрузку на лобную долю мозга.

Как можно быстрее назовите  
10 неочевидных способов  
использования первого попавшегося  
на глаза предмета.



Например, пишущая ручка:

- чесать в носу,
- прокол трахеи при отеке Квинке,
- подпорка для цветка,
- способ трудоустроиться на собеседовании и т.д.
- основа для наматывания ниток
- сосуд для транспортировки анализов
- подожженная дымит на острове - сигнал **SOS**

И так далее!

Чем безумнее будет образ, чем  
сложнее ассоциация, тем лучше. Тем самым мы тренируем в  
себе креативность, скорость принятия решений, остроумие.

## Упражнение "Зеркало"

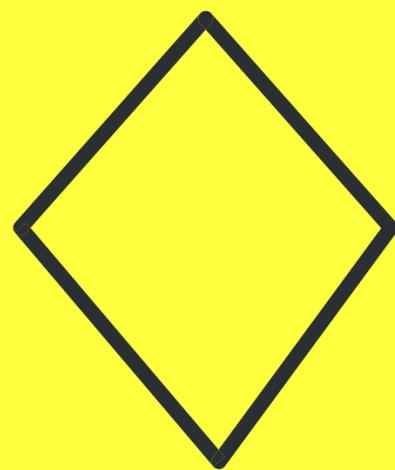
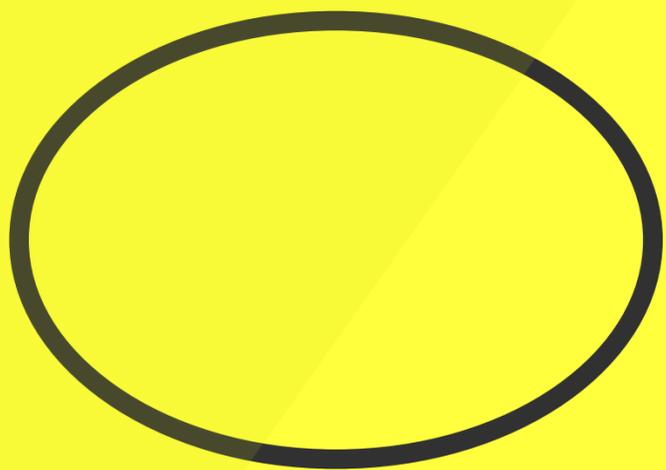
Прекрасно развивает память, воздействуя на те-же области мозга, что и при вспоминании информации.

**Задача:** возьмите лист бумаги и 2 пишущих предмета.

Расположите лист бумаги в альбомной ориентации (длинной стороной вдоль стола, короткой – поперек).

Разделите лист бумаги на 2 части.

Теперь рисуйте одновременно и правой и левой рукой фигуры, которые Вы видите перед собой. То есть, сначала двумя руками овал, потом двумя руками квадрат (с заштрихованной гранью) и т. д.



**В завершении, хочу сказать, что эти упражнения – лишь малая часть того, что нужно делать, чтобы иметь действительно отличную память.**

**Все остальные функции мозга – концентрация, скорость мышления, внимание, объем запоминаемой информации тоже нужно тренировать.**

**Я регулярно провожу бесплатные занятия, где показываю техники развития мозга.**

**Есть занятия для людей среднего возраста, пожилых, студентов и детей.**

**Я приглашаю Вас поучаствовать в одном из моих бесплатных мероприятий.**

**Нажмите на надпись ниже и мы встретимся онлайн совсем скоро!**

**[ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ НА БЕСПЛАТНЫЙ ИНТЕНСИВ](#)**

**Пишите мне Вконтакте, не стесняйтесь, я всегда отвечаю.**

**Ваш Дмитрий Хабаров.**

