

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 54 г. Томска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«КИНЕЗИОЛОГИЯ»

1-4 классы



Количество часов: 135

1 кл. – по 1 часу в неделю, всего 33 часов.

2, 3, 4 кл. – по 1 часу в неделю – всего 102 часа.

Составитель:

Педагог-психолог

Е.Н.Шмыга

Томск, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа курса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также основной образовательной программой начального общего образования. Опирается на следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

5. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.) МАОУ СОШ № 54 г. Томска

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

8. Примерная рабочая программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20)

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

11. Устав образовательной МАОУ СОШ №54 г.Томска.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Кинезиология» является неотъемлемой частью ООП НОО МАОУ СОШ № 54. Программа разработана с учетом особенностей первой ступени общего образования, а также возрастных и психологических особенностей младшего школьника.

Данный курс предназначен для обучения детей начальных классов в независимости от используемых в образовательном учреждении учебно-методических комплексов.

Современное начальное образование ставит своей главной целью развитие личности ребёнка. В концепции федеральных государственных стандартов второго поколения в качестве конечного результата образовательной деятельности российской школы фиксируется портрет выпускника начальной школы, в котором важнейшее место отводится развитию творческих качеств личности ребенка «Любознательный, активно и заинтересованно познающий мир; умеющий учиться, способный к организации собственной деятельности, владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности, доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение...»

Для ребенка 6 - 17 лет средой жизнедеятельности является школа, где дети проводят большую часть времени бодрствования. Поэтому вполне естественно, что школа должна создавать условия учебной деятельности, раскрывающие резервы организма, способствующие росту, развитию и сохранению здоровья.

Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю. Когда-то ещё древние греки высекали на камне: "Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай". Хотелось бы добавить (в реалиях нашего времени): хочешь быть успешным – бегай. Следовательно, задача школы - забота о здоровье своих обучающихся. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрения, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Развивающая кинезиологическая программа как нельзя лучше справляется с этой задачей. Кинезиология оказывает благотворное влияние не только на обучение, но и на развитие интеллекта, улучшение состояния физического здоровья и социальной адаптации детей.

Основная цель программы: «Активизация различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, развитие межполушарного взаимодействия, улучшение мыслительной деятельности, синхронизация работы полушарий».

В соответствии с целью определены коррекционные задачи программы:

- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие межполушарных связей.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.

2. Общая характеристика коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

Данная программа курса внеурочной деятельности состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий, дидактических и развивающих игр.

Актуальность проблематики связана с тем, что у детей, часто встречаются наблюдаются нарушения в области психических функций, эмоционально-волевой

сферы, двигательной и других сферах, что свидетельствует о той или иной степени нарушений со стороны центральной нервной системы в целом.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Как показывают современные исследования, межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных двигательных («кинезиологических») упражнений, которые направлены на развитие общей двигательной координации, формирование крупных содружественных движений двумя руками и ногами, развитие координации рук и ног и т. д. То есть кинезиология направлена на развитие умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Кинезиологические упражнения синхронизируют работу полушарий, повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, развивают мелкую и крупную моторику, облегчают процесс чтения и письма, способствуют формированию пространственных представлений, снижают утомляемость, улучшают произвольное внимание.

Целью специализированной образовательной кинезиологии является повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, создании положительных установок на учёбу, повышение жизненных сил организма как психофизиологических предпосылок повышения эффективности обучения.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающийся эффект. Комплексы упражнений включают в себя различные естественные движения, растяжки (нормализуют мышечный тонус, снижают гипертонус и гипотонус, дыхательные упражнения, глагодвигательные, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, ориентировка в пространстве, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Таким образом, с помощью естественных физических движений тела цикл кинезиологических упражнений активизирует природные механизмы мозга, что обеспечивает успешность в учебной деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности предназначена для учащихся 8 - 10 лет и рассчитана на один год обучения (34 часа). Занятия проводятся один раз в неделю.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане.

Рабочая программа коррекционного курса: «Кинезиология» рассчитана для детей 7-11 лет.

Для детей, обучающихся в общеобразовательном классе: срок реализации - 4 года обучения. Общая продолжительность обучения составляет 135 часов, в 1 классе – 33 часа, во 2 классе- 34 часа, в 3 классе – 34 часа, в 4 классе – 34 часа в год. Занятия

проводятся в учебном кабинете (или в кабинете психолога), 1 раз в неделю по 25-30 минут. Программа предусматривает сочетание групповых и индивидуальных форм проведения занятий.

Занятия имеют определённую структуру, которая включает вводную часть, основную и заключительную.

Задача вводной части – направлена на тренировку элементарных мыслительных операций, на активизацию мыслительной деятельности, на создание у учащихся определённого положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно.

«Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей его мозга. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга. Все упражнения должны выполняться вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность. Названия тем являются «условными», так как на каждом занятии происходит развитие познавательных процессов в комплексе (мышления, внимания, памяти, зрительно-моторной координации, пространственных представлений), а не одного какого-то процесса.

4. Ценностные ориентиры содержания курса.

Личностные ценности:

- *Ценность жизни* – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.
- *Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.
- *Любовь к природе* означает, прежде всего, бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- *Ценность красоты, гармонии* лежит в основе эстетического воспитания через приобщение человека к разным видам искусства. Это ценность совершенства, гармонизации, приведения в соответствие с идеалом, стремление к нему – «красота спасёт мир».

Общественные ценности:

- *Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.
- *Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

- *Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- *Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- *Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- *Ценность гражданственности и патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства, а также в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- *Ценность человечества* как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Планируемые результаты освоения коррекционного курса

В результате освоения программы формируются умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностные результаты	Метапредметные результаты		
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p><u>У выпускника будут сформированы умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Определять и высказывать под руководством педагога (психолога) самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). • В ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога (психолога), как поступить. • рефлексировать личный опыт общения, проводить его самооценку; • высказывать личную точку зрения. <p><u>Выпускник получит возможность для формирования:</u></p>	<p><u>Выпускник научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу; • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; • учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; • осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • различать способ и результат действия; • вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и 	<p><u>Выпускник научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога (психолога). • применять способы нейтрализации логических ошибок, уловок – устранять их; • распознавать недостоверную информацию по её существенным признакам; • перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы ; • перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать • преобразовывать информацию из одной формы в другую. <p><u>Выпускник получит возможность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; 	<p><u>Выпускник научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль. • Слушать и понимать речь других. • Совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им. • выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; • формулировать собственное мнение и позицию; • использовать речь для регуляции своего действия; <p><u>Выпускник получит возможность:</u></p>

<ul style="list-style-type: none"> • <i>внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i> 	<p>учёта характера сделанных ошибок.</p> <p><u>Выпускник получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>в сотрудничестве с учителем (психологом) ставить новые учебные задачи;</i> • <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> • <i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i> • <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Контроль и оценка планируемых результатов.

Результаты первого уровня (получение школьниками социально значимых знаний): приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия; овладение способами самопознания, рефлексии; усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта; освоение способов исследования, нюансов поведения человека в различных ситуациях, понимания партнёра.

Результаты второго уровня (развитие социально значимых отношений школьников): развитие ценностных отношений школьника к экологии родного края (Томска, Томской области), ее истории и культуре, населяющим ее народам, к людям, к человеческой жизни вообще.

Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта социально значимого действия): приобретение опыта публичного выступления по проблемным вопросам; опыт общения с представителями других социальных групп; опыт участия в гражданских акциях; опыт организации совместной деятельности с другими детьми.

По окончании программы у детей улучшатся интегративные функции мозга, управление своими эмоциями. Программа способствует развитию тела, повышению стрессоустойчивости организма, синхронизации работы полушарий, улучшению мыслительной деятельности, способствует улучшению памяти и внимания.

6. Содержание коррекционного курса

В комплексы упражнений включены растяжки, пальцовки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на уроке.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Структура программы:

Основой обучения является занятие. По своей структуре занятие делится на вводную, основную и заключительную часть.

I. Вводная часть. Задачей вводной части является создание у обучающихся положительного эмоционального фона. Продолжительность вводной части - 5 минут.

II Основная часть. Комплексы упражнений составлены с учётом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур для коллективной работы в группе. В системе заданий реализован принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности. Продолжительность основной части урока - 20 минут.

III Заключительная часть. Подведение итогов работы. Обсуждение результатов работы и тех трудностей, которых возникли у детей при выполнении заданий, рефлексия. Продолжительность заключительной части - 5 минут.

7. Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Развиваемые способности	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Определение уровня развития межполушарного взаимодействия.	1
2.	Развития межполушарного взаимодействия.	1
3.	Улучшение психоэмоционального состояния.	1
4.	Развитие мышц руки и межполушарного взаимодействия коры головного мозга.	1
5.	Развитие памяти и внимания, облегчение формирования процесса чтения и письма.	1
6.	Синхронизация работы полушарий.	1
7.	Повышение стрессоустойчивости.	1
8.	Нормализация гипертонуса (неконтролируемого чрезмерного мышечного напряжения) и гипотонуса (неконтролируемая мышечная вялость).	1
9.	Улучшение ритмики организма, развитие самоконтроля и произвольности.	1
10.	Расширение поля зрения, улучшение восприятия.	1
11.	Снятие непроизвольных, непреднамеренных движений и мышечных зажимов.	1
12.	Развитие мелкой моторики. Развитие координации глаз и рук.	1

13.	Улучшение навыков письма, интеграция работы глаз и рук.	1
14.	Формирование зрительного и слухового восприятия, развитие зрительной и слуховой памяти, интеграция визуальной и аудиальной модальностей.	1
15.	Формирование визуального и пространственного восприятия, развитие координации тела и двигательных навыков.	1
16.	Развитие межполушарного взаимодействия и повышение энергизации организма.	1
17.	Зрительное восприятие и глазодвигательные упражнения.	1
18.	Симметричное рисование. Зеркальное рисование.	1
19.	Тактильный гнозис. Развитие мелкой моторики.	1
20.	Развитие общей моторики саматоностических функций.	1
21.	Формирование пространственных представлений.	1
22.	Мимические движения. Самомассаж.	1
23.	Развитие артикуляционной моторики.	1
24.	Развитие концентрации внимания.	1
25.	Развитие правого полушария.	1
26.	Развитие левого полушария.	1
27.	Снятие усталости и создание бодрого настроения.	1
28.	Улучшение ритмики организма, развитие самоконтроля и произвольности.	1
29.	Снятие эмоциональной напряжённости.	1
30.	Развитие памяти, внимания, мышления.	1
31.	Активизация работы мышц глаз	1
32.	Снижение утомляемости; повышение способности к произвольному контролю.	1
33.	Заключительное занятие. Активизация интеллектуальных и познавательных процессов.	1
	Итого	33

2-4 класс

№ урока	Развиваемые способности	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Определение уровня развития межполушарного взаимодействия.	1
2.	Развития межполушарного взаимодействия. Синхронизация работы полушарий.	1
3.	Улучшение психоэмоционального состояния. Снижение утомляемости.	1
4.	Развитие мышц руки и межполушарного взаимодействия коры головного мозга.	1
5.	Развитие памяти и внимания, облегчение формирования процесса чтения и письма	1
6.	Синхронизация работы полушарий. Улучшение ритмики организма.	1
7.	Повышение стрессоустойчивости. Улучшение психоэмоционального состояния. Снижение утомляемости.	1
8.	Нормализация гипертонуса (неконтролируемого чрезмерного мышечного напряжения) и гипотонуса (неконтролируемая мышечная вялость).	1
9.	Улучшение ритмики организма, развитие самоконтроля и произвольности.	1
10.	Расширение поля зрения, улучшение восприятия.	1

11.	Снятие непроизвольных, непреднамеренных движений и мышечных зажимов.	1
12.	Развитие мелкой моторики. Развитие мышц руки.	1
13.	Улучшение навыков письма, интеграция работы глаз и рук.	1
14.	Формирование зрительного и слухового восприятия, развитие зрительной и слуховой памяти, интеграция визуальной и аудиальной модальностей.	1
15.	Формирование визуального и пространственного восприятия, развитие координации тела и двигательных навыков.	1
16.	Развитие межполушарного взаимодействия и повышение энергизации организма.	1
17.	Зрительное восприятие и глазодвигательные упражнения. Развитие межполушарного взаимодействия.	1
18.	Симметричное рисование. Зеркальное рисование.	1
19.	Тактильный гнозис. Развитие мелкой моторики	1
20.	Развитие общей моторики и саматоностических функций.	1
21.	Формирование пространственных представлений. Симметричное рисование. Зеркальное рисование.	1
22.	Мимические движения. Самомассаж.	1
23.	Развитие артикуляционной моторики.	1
24.	Развитие концентрации внимания, самоконтроля и произвольности.	1
25.	Развитие правого полушария. Снятие эмоциональной напряжённости.	1
26.	Развитие левого полушария, памяти, внимания, мышления.	1
27.	Развитие координации глаз и рук. Зеркальное рисование.	1
28.	Снятие усталости и создание бодрого настроения. Снижение утомляемости.	1
29.	Улучшение ритмики организма, развитие самоконтроля и произвольности.	1
30.	Снятие эмоциональной напряжённости. Улучшение психоэмоционального состояния.	1
31.	Развитие памяти, внимания, мышления.	1
32.	Активизация работы мышц глаз. Развитие координации глаз и двигательных навыков.	1
33.	Снижение утомляемости; повышение способности к произвольному контролю.	1
34.	Заключительное занятие. Активизация интеллектуальных и познавательных процессов.	1
	итого	34

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для проведения групповых психокоррекционных занятий необходимо оборудованное помещение, позволяющее детям выполнять задания и за партами (столами), и в движении (в т.ч. лежа).

Необходимы:

- магнитофон и комплект аудиозаписей с музыкальными произведениями различного характера (бодрящими, успокаивающими, релаксирующими);
- мультимедиапроектор и экран;
- переносные носители информации;
- мягкие игрушки и куклы среднего размера, пальчиковые куклы;

Занятия должны проводиться в помещении с хорошим освещением, вентиляцией. Для занятий необходимы столы и стулья, соответствующие росту детей.

Литература:

- Сиротюк А.Л Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
- Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
- Адаптированный вариант работы докторов Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”.