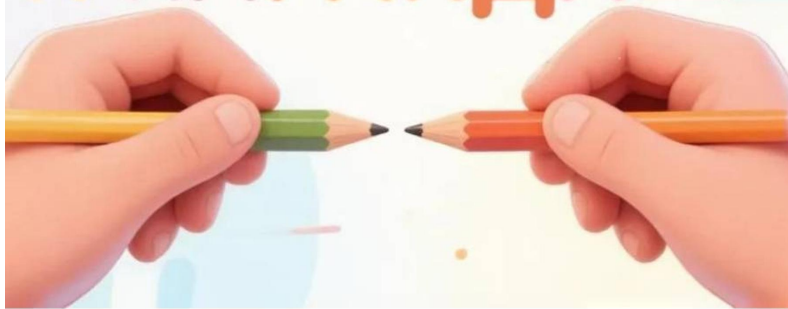


# КНИГА-ИГРА

АНТОН КУТИМСКИЙ

## ЛЕВАЯ, ПРАВАЯ И КАРАНДАШ



# **Антон Кутимский**

# **Книга-игра. Левая,**

# **правая и карандаш**

*<https://litres.ru/74209889>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Эта книга посвящена вашим рукам: левой и правой.

Есть забавная фраза: «левая рука не ведает, что творит правая». Но стоит положить между ними простой карандаш, как возникает удивительное ощущение. Оно стимулирует оба полушария мозга, словно создавая невидимую связь.

Игра станет отличным тренажером для координации движений и мелкой моторики. Она подойдет и детям, и взрослым, особенно тем, кто восстанавливается после инсульта или других травм, затрагивающих когнитивные функции.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| От Автора                         | 4  |
| Введение: "2 на 10 и 5"           | 6  |
| Как читать, играть и считать!     | 10 |
| Раунд #1 "Карандашный путь"       | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

# Антон Кутимский

## Книга-игра. Левая, правая и карандаш

### От Автора

Эта книга является не только игрой, но и тренажёром для мозга. В основе книги лежит простая, но глубокая идея: **взаимодействие рук напрямую влияет на работу нашего мозга**. Поговорка «Левая рука не знает, что делает правая» описывает их разобщённость. Однако обычный карандаш, помещённый между ними, запускает поразительные процессы:

- **нейростимуляция:** возникает уникальное ощущение, которое активирует оба полушария мозга и улучшает нейронные связи.
- **развитие моторики:** упражнения служат отличной тренировкой координации движений и мелкой моторики пальцев.
- **универсальность:** методика подходит для широкой аудитории: от детской, для гармоничного развития, до взрослой, для поддержания когнитивного тонуса.

Упражнения отлично подойдут для людей в период реа-

билитации после инсульта или черепно-мозговых травм.

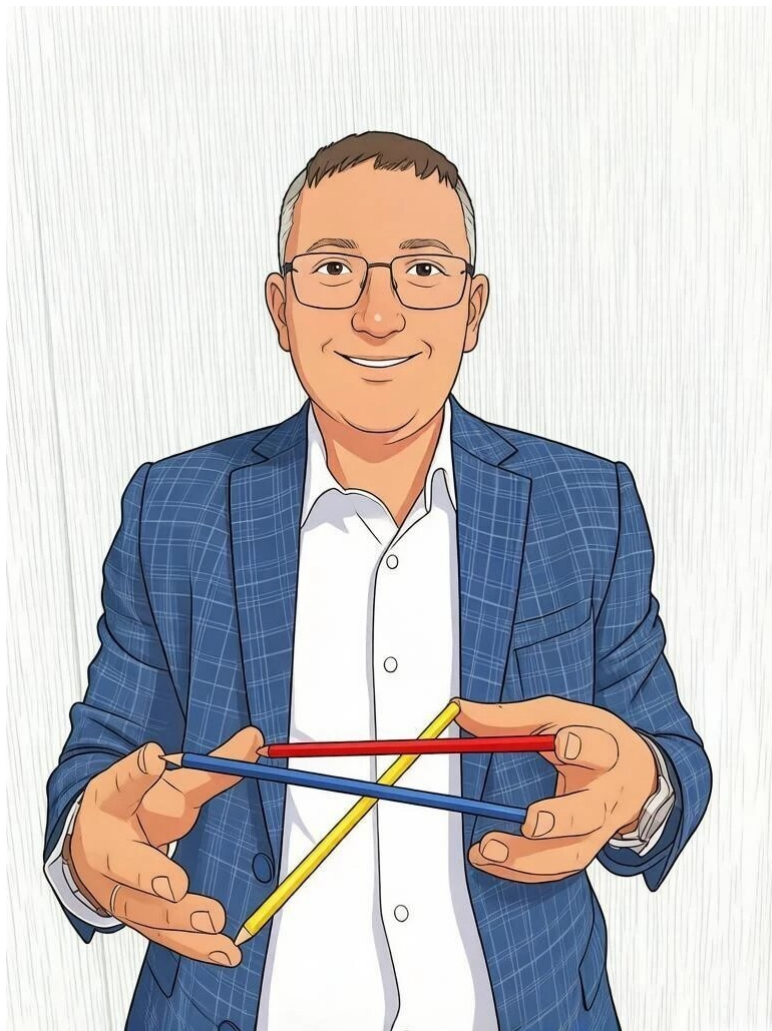
Кутимский А.М., 2026

*Частичное или полное копирование текста, без указания автора и названия произведения запрещено.*

# Введение: "2 на 10 и 5"

**Наши пальцы могут всё!**

*Головной Мозг*



**Здравствуйте!** Вы держите в руках, а точнее листаете пальцем и даже может быть указательным, книгу-игру "**Левая, Правая и Карандаш**".

Это не просто издание с текстом и иллюстрациями, а в большей степени, увлекательное игровое приключение для ваших рук и пальцев. И, конечно же, головного мозга! Куда же без него? Без него никуда! Придется задействовать его по полной, чтобы активизировать нейронные сети с помощью заданий, которые мы разместили на страницах. У вас как раз и получится это сделать! Даже если не всегда выполните задание с первой, второй и третьей попытки - не отчаивайтесь, нужно только тренироваться. Именно поэтому эта книга-игра особенная. Даже при отрицательном результате ваш мозг будет активизировать нейронные сети. А еще эта книга особенная по следующим моментам:

**Простота без лишних сложностей:** никаких запутанных правил или долгих приготовлений. Всё интуитивно понятно сразу.

**Играйте, где угодно и с кем угодно:** можно соревноваться в одиночку, бросить вызов друзьям или устроить весёлое состязание всей семьёй.

**Главный вопрос игры:** сможете ли вы заставить обе руки работать синхронно или каждая из них пойдёт своим путём?

**Всё, что нужно для старта:** две руки и десять пальцев,

пять карандашей и секундомер (он всегда под рукой, прямо в вашем смартфоне). Ну и, конечно же, азарт!

**Книга-игра "Левая, Правая и Карандаш"** - это отличная возможность проверить свою ловкость, скорость реакции и координацию.

Докажите себе и окружающим, на что способны ваши пальцы! Играйте, соревнуйтесь и развивайтесь вместе с книгой-игрой **«Левая, Правая и Карандаш»**.

С уважением к вам, вашим пальцам и рукам ***Антон Ку-тимский***

# Как читать, играть и считать!

## Подготовка к игре:

Перед началом убедитесь, что у вас есть всё необходимое: ровная поверхность (*стол или кровать*), также вам понадобятся **5 одинаковых по длине карандашей** и **секундомер**. Уберите все лишние предметы, которые могут отвлекать и мешать вам.

## Правила выполнения заданий:

1. Внимательно прочитайте условия задания и изучите иллюстрацию к нему.
2. Запустите секундомер и приступайте к выполнению.
3. Оценка результата: Успели выполнить задание с первой попытки - ставьте себе **5 баллов**. Не успели - у вас есть ещё две дополнительные попытки.
4. Если вы выполнили задание со второй или третьей попытки в отведённое время - начисляется **3 балла**.
5. Если ни одна из трёх попыток не была успешной — вы получаете **0 баллов**.
6. Переходите к следующему заданию.
7. После завершения всех заданий подсчитайте общую сумму баллов для определения своего уровня.

Если вы играете с кем-то, то победитель определяется по наибольшему количеству баллов. Если играете сам с собой, то можно каждый раз совершенствовать свой уровень в бал-

лах или в скорости выполнения заданий.

### **Определение победителя :**

**Игра с соперником:** победителем становится участник, набравший наибольшее количество баллов по итогам всех раундов и заданий.

**Индивидуальная игра:** ваша цель - самосовершенствование. Вы можете отслеживать свой прогресс двумя способами: **первый** - улучшать **общий балл**, **второй** - **сокращать время на выполнение каждого задания**, стремясь к новым личным рекордам.

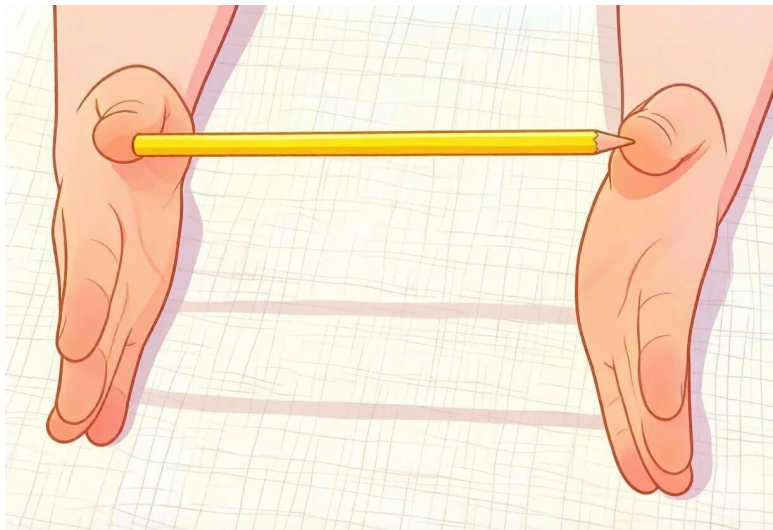
**Обязательное условие, если вы играете с детьми,** повторите с ними название каждого пальца от большого до мизинца.

# Раунд #1 "Карандашный путь"

*Для этого задания вам понадобится один карандаш.*

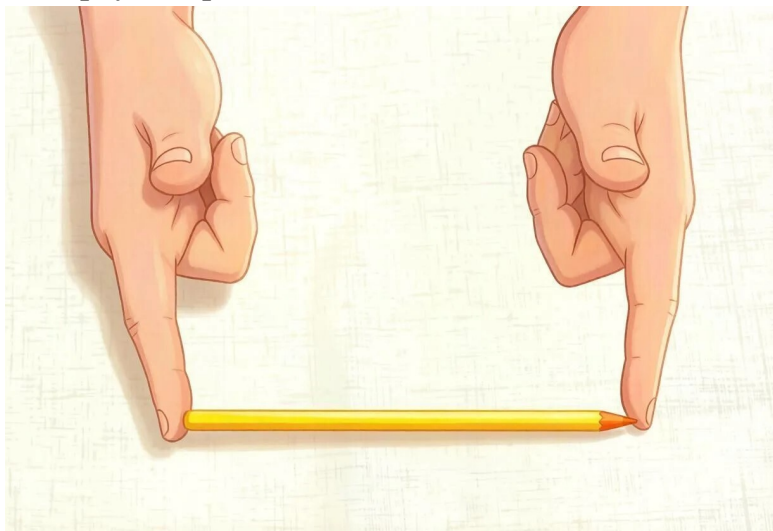
По сигналу игрок начинает выполнять упражнение. Время засекается с момента старта и останавливается, когда карандаш в последний раз возвращается на большие пальцы. Последовательность действий:

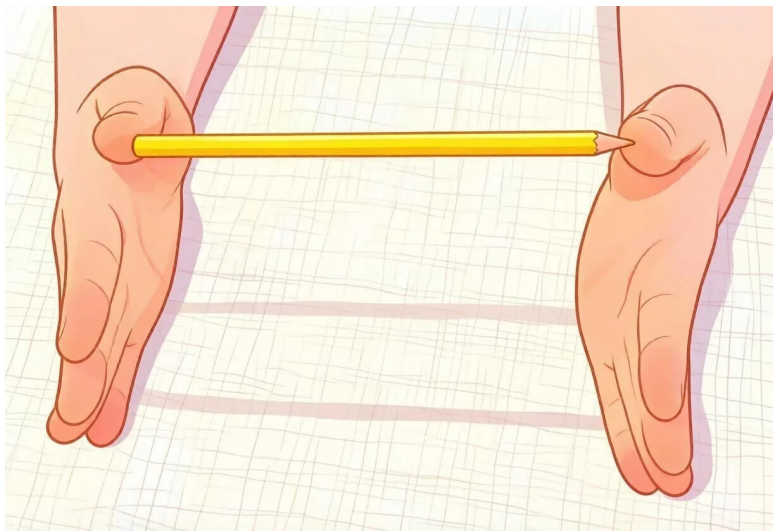
1. **Старт:** исходное положение - карандаш зажат между большими пальцами.



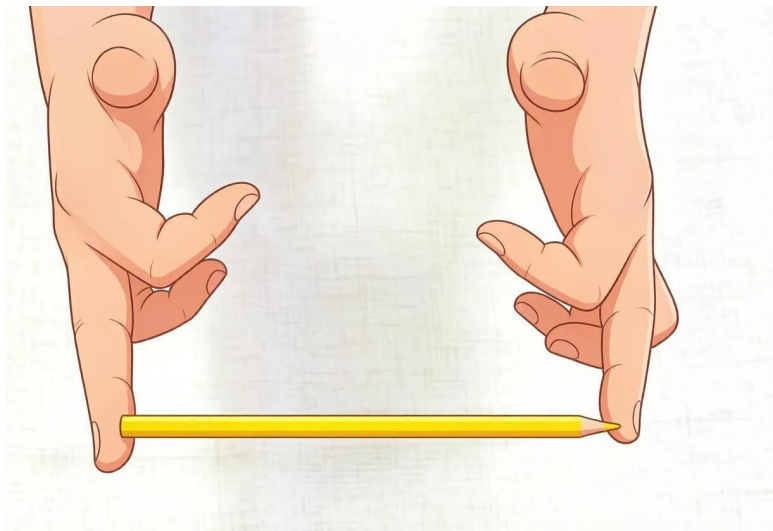
2. **Переместить** карандаш на указательные пальцы,

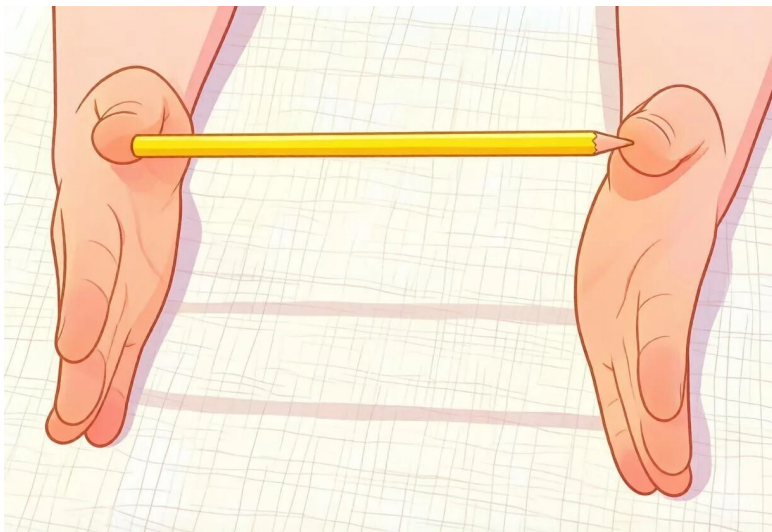
затем вернуть обратно на **большие пальцы**.



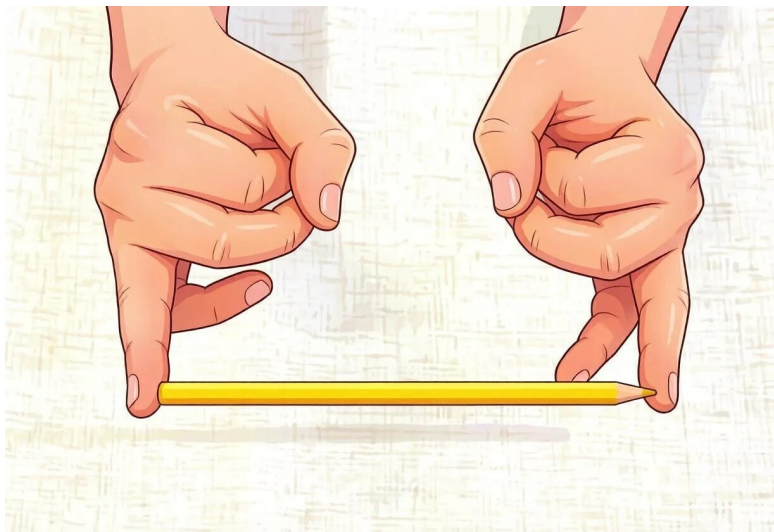


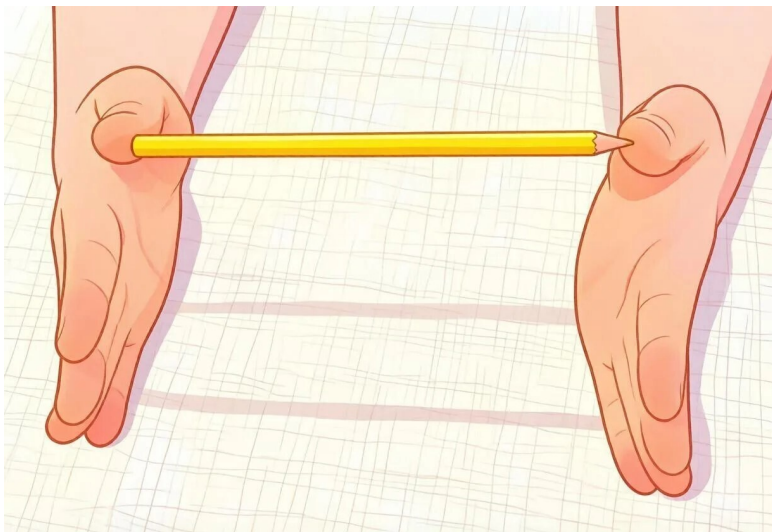
**3. Передать карандаш на средние пальцы, затем вернуть обратно на большие пальцы.**





4. **Передать карандаш на безымянные пальцы, затем вернуть обратно на большие пальцы.**





**5. Финиш:** передать карандаш на мизинцы и завершить упражнение, вернув его на **большие пальцы**.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.