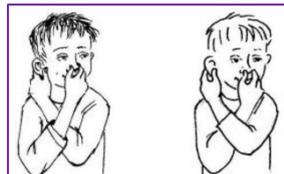


## ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА

Термин «нейробика» придумали два американца - писатель Мэннинг Рубин и нейробиолог Лоренс Катц. Они выяснили, что мозг, как и тело, **нужно постоянно тренировать и держать в тонусе.**



Если человек ежедневно работает и делает какие-то действия автоматически, со временем его мозг становится слабее, умственные способности падают, а внимание ухудшается. Суть «нейробики» в том, чтобы **давать мозгу новые задачи**, с которыми он не работает ежедневно. Ученые отмечают, что упражнения по «нейробике» дают мощный результат: улучшение памяти, концентрации и умственной активности, синхронизация работы двух полушарий мозга и работа со «спящими» зонами мозга.

### Упражнение 1. Вторая рука.

Активировать мозг помогает изменение рабочей руки. То есть, если вы все делаете правой рукой, попробуйте время от времени делать наоборот. Можно написать несколько предложений другой рукой, или попытаться перенести ложку в другую руку во время еды. Это упражнение помогает задействовать менее активные части мозга и синхронизирует работу двух полушарий.

### Упражнение 2. Ничего не вижу.

Попросите ребенка закрыть глаза и написать несколько предложений (нарисовать предметы) на бумаге. Так как ребенок ничего не видит, другие органы чувств активизируются, а скрытые ресурсы мозга идут в ход.

### Упражнение 3. Переверните предметы.



Наш мозг очень привыкает к тому, что его ежедневно окружает. Мы привыкаем, что окружающая картинка почти никогда не меняется, а вещи выглядят определенным образом. Попросите ребенка перевернуть книгу и попробовать прочитать. Кроме этого, можно показывать малышу перевернутые картинки, чтобы он угадывал, кто там изображен.

### Упражнение 4. Меняйте привычный сценарий

Часто ребенок, приученный к графику, прекрасно знает привычный порядок действий, из-за чего малыши становятся вялыми и неактивными. Чтобы активировать мозг, нужно время от времени менять привычные сценарии. Например, измените маршрут, которым вы идете в школу или садик. Пригласите в гости друзей ребенка, чтобы они вместе поиграли.

### Упражнение 5. Читаем по-разному

Чтение позволяет переключать мозговую деятельность в различные режимы, ведь восприятие текста - одна из самых сложных задач для мозга. Предлагайте ребенку менять способы чтения: читать про себя, потом вслух, одним глазом, потом по очереди со взрослым. Кроме этого, можно читать текст с различными эмоциями.

### Упражнение 6. Меняйте привычные места.

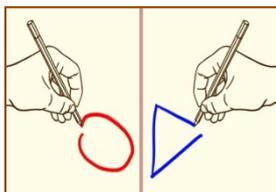
Активировать мозг помогают простые, на первый взгляд, действия. Например, изменение места. Пересадите ребенка обедать на другой стул, или дайте возможность выучить домашнее задание в другой комнате. Это мини-стресс для мозга, который он воспринимает, как новый опыт.

### Упражнение 7. Новые впечатления.

Поток новых звуков и изображений активизирует новые зоны мозга. Для этого чаще открывайте окно, ходите в новые места, отдыхайте на природе. Все это будет способствовать более активной работе мозга.

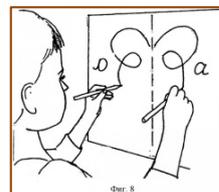
**Важно помнить:** чтобы добиться успеха, как и в любых занятиях, очень важна **регулярность.**

Эксперты советуют делать несколько упражнений ежедневно. С помощью следующих упражнений вы можете регулярно давать вашему мозгу необходимые нагрузки. Впрочем,



### Синхронное письмо

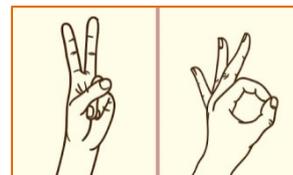
Возьмите 2 листа бумаги и в каждую руку — по удобному пишущему инструменту. Начинайте одновременно рисовать обеими руками геометрические фигуры. Также можно писать буквы или слова с одинаковым количеством символов. Полезно: Синхронное письмо учит



мозг одновременно справляться с несколькими задачами, активизирует деятельность обоих полушарий.

### Знаки пальцами

Сложите пальцы правой руки так, чтобы они показывали знак «мир», пальцами левой руки покажите «ок». Затем поочередно смените положение пальцев так, чтобы уже левая рука показывала «мир», правая — «ок». Повторите несколько раз. А теперь выполните это упражнение одновременно правой и левой рукой. Полезно: Тренирует внимание и умение быстро переключаться с одной задачи на другую.



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

### Таблица Шульце

Сосредоточьтесь на цифре 19 в центре квадрата. Ваша цель — найти 1 и затем все остальные цифры по возрастающей, фиксируя найденную цифру взглядом. Впоследствии, для выполнения этого упражнения таблицу можно нарисовать самостоятельно с хаотичным расположением цифр в ячейках или найти в интернете. Полезно: увеличивает скорость принятия и обработки информации, а также развивает периферийное зрение.

### Разноцветный текст

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

Полезно: Эффективная профилактика болезни Альцгеймера: помогает устанавливать новые связи между полушариями, тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

Желтый, черный, красный, зеленый  
Синий, красный, желтый, черный  
Черный, желтый, красный, зеленый  
Красный, черный, зеленый, синий  
Синий, зеленый, желтый, красный  
Желтый, красный, черный, красный

*Абрамова Ольга Антоновна, воспитатель*