

НЕЙРОГИМНАСТИКА

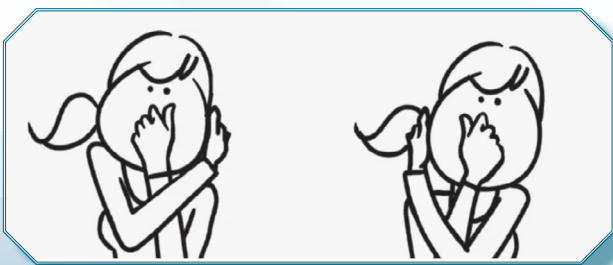
Один из способов стать умнее – заниматься гимнастикой, физической активностью. Ведь когда человек двигается, вырабатываются нейротропины – вещества, которые образуют нейроны и связи между ними, что позволяет быстрее обучаться, лучше усваивать новую информацию и приобретать новые навыки.

Существуют специальные упражнения, объединенные в одну большую группу под названием «нейрогимнастика», целью которой является гармонизация работы обоих полушарий мозга. Эти упражнения подходят для любого возраста. В начальной школе нейрогимнастику применяют для коррекции письма, чтения и речи. Подросткам эти упражнения помогают успешно подготовиться к контрольным и экзаменам. При этом нейрогимнастика полезна и для взрослых: она помогает лучше запомнить данные и снижает стресс.

Польза нейрогимнастики для мозга:

- развитие межполушарных взаимодействий;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие памяти и внимания;
- развитие речи;
- развитие креативного мышления;
- продление молодости мозга;
- улучшение кровообращения в мозге;
- снижение усталости и утомляемости.

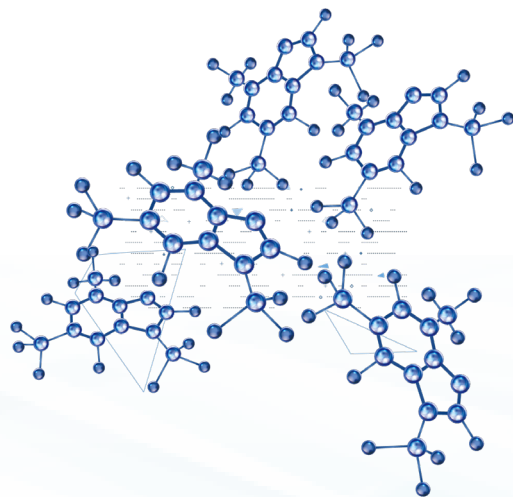
Упражнение 1. Фигуры. Сидя на стуле, одновременно одной рукой старайтесь начертить в воздухе круг, другой – квадрат, для усложнения задачи можно задействовать еще и ногу, «рисую» ею третью фигуру одновременно с движениями рук.



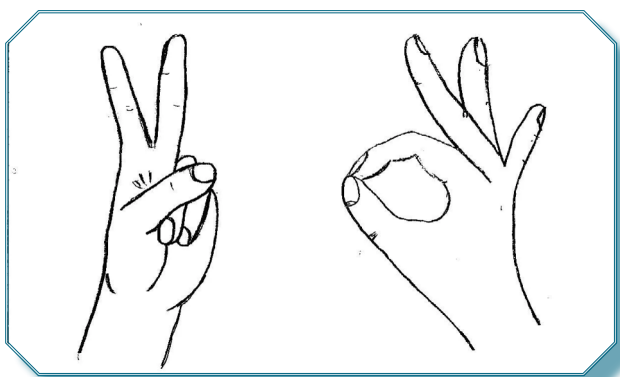
Упражнение 3. Зеркальное рисование. Подготовьте два карандаша и лист бумаги, сядьте за стол. Возьмите в обе руки по карандашу и постарайтесь нарисовать как можно более симметричные изображения одновременно правой и левой рукой.



Упражнение 2. Ухо и нос. Правой рукой возьмитесь за левое ухо, а левой рукой коснитесь кончика носа. Затем постарайтесь быстро поменять положение рук: теперь левой рукой нужно взяться за правое ухо, а правой – дотронуться до носа.



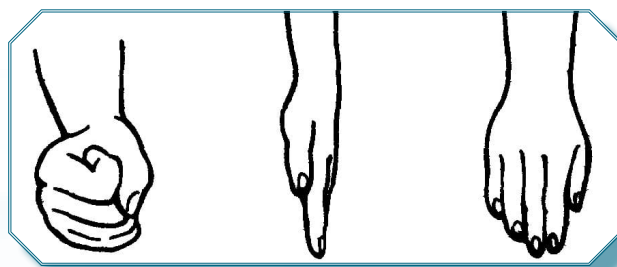
Упражнение 4. Ножницы – бумага. Руки слегка вытяните перед собой, согните в кулаки (ладонями вниз). Далее одновременно двумя руками старайтесь сложить из пальцев фигуры: ладонь левой руки выпрямите, показывая «бумагу», а указательным и средним пальцем правой руки покажите «ножницы». Затем быстро поменяйте руки, и так несколько раз.



Упражнение 6. «Кулак – ребро – ладонь». В следующей последовательности движений сожмите ладонь в кулак, разожмите кулак и поставьте на ребро, затем распрямите ладонь и положите на поверхность.



Упражнение 5. «Пальцы вверх». Согнутые в локтях руки поднимите на уровень глаз или слегка ниже. Начните составлять фигуры: палец правой руки вытяните вверх в жесте «лайк», а большой и указательный пальцы левой руки соедините так, чтобы образовался круг. Далее быстро поменяйте руки: теперь пальцы правой руки должны образовать круг, а левая – показать «лайк».



Источник: <https://www.psychologies.ru/articles/neirogimnastika-dlya-mozga-vzroslym-uprazhneniya-dlya-samostoyatelnoi-raboty>