

Нейробика - зарядка для мозга

Зарядка для мозга, или нейробика, поможет ребенку сосредоточиться и лучше усвоить материал. А взрослым она полезна тем, что поддерживает мозг в тонусе и представляет собой отличную профилактику слабоумия.



Не секрет, что с возрастом умственные способности снижаются - нервные клетки головного мозга как бы изнашиваются, становятся менее чувствительными, между ними ухудшается связь.

Однако, подобное качественное ухудшение умственной деятельности связано не только с возрастными особенностями. Рутинное существование, изо дня в день повторяющаяся работа, автоматические действия также сказываются на состоянии мозга: сосредоточиться на чем-то новом становится труднее, память ослабевает, концентрация внимания падает, что-то и вовсе остается непонятным.

Мозг необходимо поддерживать в «рабочем состоянии», не давать ему «уснуть». Причем, всем – и взрослым, и детям, у которых дошкольная жизнь тоже быстро входит в привычную колею с повторяющимися

ритуалами. **Нейробика, или зарядка для мозга помогает «разбудить» заторможенные нервные клетки головного мозга, стимулирует память, прекрасно сказывается на умственной работе.** Этот термин для умственной гимнастики был введен американскими специалистами Лоуренсом Катцем и Мэннингом Рубином. Что особенно приятно: зарядка очень проста в выполнении – делать ее можно практически в любое время в любом месте.

Итак, что поможет «зарядить мозги»?

Новая среда. Время от времени очень полезно оказываться в незнакомой обстановке. Поэтому посетите место, где вы еще никогда не были или которое посещаете очень редко - большой парк или ближайшую лесополосу. Придумайте, что вам хотелось бы найти. И отправляйтесь на поиски! Также хорошо менять привычные маршруты – например, ходить на работу другой дорогой.

Новые запахи. Утром, сразу после пробуждения специалисты советуют вдыхать разнообразные ароматы, например, эфирные масла - это помогает «разбудить» мозг.

Мнимая слепота. Упражнение на внимание и концентрацию – попробуйте сориентироваться в комнате с закрытыми глазами (как вариант: примите душ). В отсутствие зрения резко активизируются другие органы чувств.

Правая-левая. Выполняйте иногда что-нибудь не рабочей рукой: если вы правша, то левой; если левша - правой. Нарисовать, написать, вырезать и др.

Незнакомая работа. Почаще беритесь за работу, которую еще не приходилось выполнять - мозг быстро активизируется, когда вы не совсем точно знаете, что делать.

Ответы на вопросы. На один и тот же вопрос можно ответить по-разному. Вот и отвечайте, избегайте привычных стандартных фраз – хотя бы мысленно.

Наощупь. Очень хорошее упражнение – наощупь, пальцами различать предметы. Пуговицы, монеты, камушки, ракушки и другие мелкие предметы.

Немой телевизор. Отключите у телевизора звук и попробуйте озвучить изображение, следят за губами героев на экране. Это, кстати, не только полезно для мозга, но еще и очень весело, особенно в компании.

Игра Крокодил. попробуйте пантомимой показать слово, пословицу, а ребенок пусть угадывает, затем поменяйтесь местами.

Новый темп. Время от времени меняйте темп привычного действия. Если что-то обычно делаете не спеша – ускорьте работу в 2 раза. Если, наоборот, вы торопыга, заставьте себя все делать медленно. Это требует большой концентрации.

Правое ухо. Когда вам что-то рассказывают, поворачивайтесь к собеседнику правым ухом - полученные с правой стороны специфические детали буквально приклеиваются к мозгу. Правое ухо отвечает за восприятие неэмоциональной информации, которую оно отправляет к левому полушарию, отвечающему за логическое мышление.

Барабанная дробь. Чтобы быстро принять правильное решение, полезно барабанить по столу пальцами правой руки - примерно 45 секунд. Правостороннее движение – пальцы или ноги – не дает скоропалительным решениям активизировать левое полушарие, любящее риск.

Подготовка. Перед принятием ответственного решения специалисты рекомендуют посидеть спокойно в течение одной минуты, глубоко дыша через нос. Так вы сможете улучшить активность своего мозга на 15 процентов.

Занимайтесь нейробикой ежедневно! И ваш мозг скажет вам спасибо :)