

Как тренироваться для развития мозга?

Разминка

Начинать учёбу можно с разминки, которая включает 4 упражнения. Этот же комплекс можно делать в случае усталости и когда накопился стресс.

Глоток воды.

Медленно пьём воду. Каждый глоток задерживаем во рту на несколько секунд.

Кнопки мозга

Находим впадины чуть ниже ключиц. На них ставим большой и указательный палец одной руки. Вторую руку кладём на пупок. Массируем обе точки в течение 30 секунд, перемещая взгляд справа налево. Затем меняем руки. Массируем 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки.



Перекрещивание

Локоть правой руки соединяем с коленом левой ноги. Затем локоть левой руки соединяем с коленом правой ноги. Ритмично повторяем 10-15 раз.



Скрещивания

Скрещиваем ноги в лодыжках. Вытягиваем руки вперёд, скрещиваем запястья, пальцы сцепляем в замок. Сцепленные руки сгибаем в локтях прижимаем к груди. Удерживаем положение тела в течение минуты. На вдохе прикасаемся кончиком языка к твёрдому нёбу, на выдохе - расслабляем язык.



Упражнения для мозга

Ниже несколько популярных упражнений Деннисона, которые рекомендуют в том числе и современные нейropsychологи.

Ленивые восьмёрки

Большим пальцем руки на уровне глаз в воздухе рисуем знак бесконечности. Сначала рисуем восьмёрку против часовой стрелки, начиная слева снизу, потом ведём вправо вверх. Центр восьмёрки на уровне грудины. Затем меняем направление и рисуем по часовой стрелке, начиная справа. Глазами следим за пальцем. Голову можно тоже немного перемещать, но шею не напрягаем. Повторяем упражнение три раза. Дальше меняем руки и делаем ещё по три раза на каждую руку.



Какой эффект?

- *улучшает координацию рук и глаз;*
- *расслабляет глаза, шею, плечи при фокусировке зрения;*
- *улучшается долгосрочная ассоциативная память, что способствует пониманию прочитанного текста;*
- *повышается скорость чтения и письма.*

Двойной рисунок

Отображение фигур одновременно правой и левой рукой. Полезно задействовать и плечевые суставы, и кисти рук. Если сложно рисовать конкретную фигуру, можно начать с каракуль.



Какой эффект?

- *повышает скорость межполушарного взаимодействия;*
- *помогает развить математические навыки;*
- *способствует лучшему распознаванию письменного текста.*

Слон

Встаём прямо, сгибаем колени, вытягиваем руку параллельно полу. Наклоняем вытянутой руки. Голову держим плотно на плече, удержим плотно на плече, будто она приклеена. Вытянутой рукой рисуйте в



воздухе знак бесконечности. Сгибать и разворачивать корпус при этом нельзя. Повторяем с другой рукой.

Какой эффект?

- улучшает память;
- улучшается координация и равновесие.

Перекаты головы

Выпрямляем спину, плечи отводим назад, опустите вниз. Подбородком касаемся груди. Перекатываем голову из стороны в сторону. Подбородок будто рисует на груди дугу, останавливаясь немного не доходя до плеча.



Какой эффект?

- улучшает восприятие речи на слух.

Качалка

Садимся на пол, откидываемся назад, используя руки как опору. Сгибаем ноги в коленях, приподнимаем их от пола и плавно перекатываемся вправо и влево, сохраняя баланс.

Какой эффект?

- улучшает концентрацию внимания;
- улучшает память;
- восстанавливает кровообращение, что дает телу энергию.



Кнопки Земли

Два пальца кладём на впадину под нижней губой, ладонь второй руки - над пупком, чтобы пальцы смотрели вниз. Смотрим вниз, потом вверх. Удерживаем положение 4-6 вдохов. После этого меняем руки.



Какой эффект?

- *избавляет от умственной усталости;*
- *зрение лучше переключается с ближних объектов на дальние;*
- *повышается организованность.*

Совет:

Необязательно выполнять все упражнения разом. Можно сделать разминку, а затем подобрать упражнения, которые необходимы под конкретную задачу: к примеру, улучшить математические способности, снять напряжение, улучшить концентрацию внимания. Достаточно 10-15 минут занятий в день. Важна не продолжительность гимнастики, а регулярность. Максимального эффекта получится достигнуть, если заниматься каждый день.

Информацию подготовила:

учитель-логопед МАДОУ д/с №162 к.3. г. Тюмень

Маслова Кристина Андреевна.

Март, 2026 год.