

**Рубрика:**  
**«Знать, что бы владеть собой –  
владеть собой, чтобы быть хозяином  
своей судьбы!!!»**

**Тема: «Развитие мозга»**

*Мы используем лишь 10 процентов возможностей нашего мозга.  
Приписывается Альберту Эйнштейну*

*То, что мы думаем, гораздо менее сложно, чем то, чем мы думаем.  
Станислав Лем*

*Аристотель был известен своими универсальными знаниями. Он полагал,  
что мозг существует лишь для охлаждения крови и не участвует в  
процессе мышления. Это, однако, справедливо лишь по отношению к  
некоторым людям.  
Уилл Канни*

*Мой мозг — это компьютер, который работает в несколько раз быстрее  
обычного, мозг Сахарова — иначе устроен.  
Яков Зельдович*

*Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный.  
Мишель де Монтень*

*Величайшие события в мире — это те, которые происходят в мозгу у  
человека.  
Оскар Уайльд*



**Эффективная гимнастика для развития мозга поможет оздоровить организм и развить левое и правое полушарие.**

- **Человек — это разумное существо. Он по-другому, чем, например, животные, воспринимает окружающий мир и обладает особым мышлением и логикой. Чтобы понять, как развить свой мозг, необходимо знать его функции**

- **Мозг можно назвать компьютером, ведь его возможности безграничны. На протяжении всего отрезка жизни, человек познает что-то новое, в его голове может храниться много информации. Он запоминает только то, что ему нужно, а то, что никогда не пригодится, «убирается» навсегда**

- **Мозг состоит из двух полушарий — правого и левого. Каждой стороне отведены свои функциональные особенности — все анализируется в строгом порядке, запоминается или удаляется**

### **Развитие левого полушария мозга**

**Левая сторона отвечает за логику. Языковые способности, решение логических схем, математические действия, вычисления целых чисел и дробей, учет времени — все это работа левой половины мозга.**

**Поэтому для повышения успеваемости детей в школе или для улучшения общего развития, мы должны развивать левую часть нашего «компьютера».**

**Так, как развить левое полушарие мозга? Необходимо выполнять следующее:**

- **Работайте над развитием логики — изучайте математические алгоритмы, упражняйтесь в логическом мышлении**

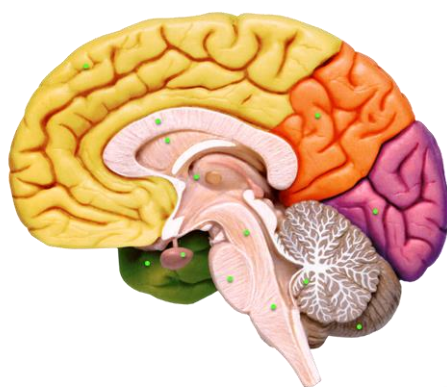
- **Решайте сложные геометрические задачи. Изучение такой науки, как математика, невозможно без хорошо развитого левой половинки нашего мозга**

- **Разгадывайте ребусы и кроссворды — анализируя действия и составляя слова, левое полушарие работает лучше, чем правое**

- **Человеку-левше необходимо делать все правой рукой: писать, рисовать, кушать. Необходимо задействовать именно правую сторону тела**

- **Принимайте витамины для улучшения работы мозга**

**Важно: Старайтесь не заикливаться на развитии одной из половинок мозга. Ценным является именно работа обеих половинок нашего мозгового «компьютера». Развивайте одновременно левое и правое полушарие мозга.**



### Развитие правого полушария мозга

Выше мы разобрались, за что отвечает левая половинка мозга, теперь нужно работать над развитием интуитивных способностей и творческого мышления.

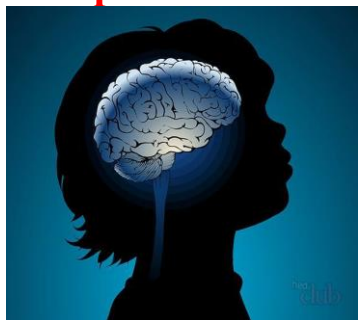
Правая сторона мозга занимается обработкой данных, которые поступают от органов чувств. Она позволяет производить синтез имеющихся данных в голове, поэтому человек может решать головоломки и действовать по своим задуманным планам, а не по составленным шаблонам.

Развивая правую половинку, мы воспитываем в себе целостный взгляд на мир и реальность. Как развить правое полушарие мозга? Выполняйте следующее:

- Прослушивайте музыку — это должна быть классическая музыка, а не рок или попса
- Мечтайте, медитируйте в одиночестве. Лучше выполнять медитацию на берегу моря или в лесу, где происходит соединение с природой
- Рисуйте, пишите стихи, сочиняйте музыку. Любое творчество помогает развитию правой половинки мозга

Совет: Настройтесь на творчество, поверьте в свои возможности, и результат не заставит себя долго ждать.

### Как развивать мозг ребенка?



Мозг младенца с самого рождения настроен на то, чтобы познавать что-то новое. Поэтому даже такие обычные действия, как кормление, прогулка и смена памперсов, являются обучающими.

**Совет:** Не изобретайте ничего нового для того, чтобы развивать мозг своей крохи. Не зацикливайтесь на выполнении каких-то особенных занятий.

Для того чтобы правильно развивать мозг ребенка, необходимо обеспечить ему только должный уход.

**Важно:** Разговаривайте со своим малышом, даже когда забираете почту из ящика или заваривает чай. Такие комментарии помогают заинтересовать ребенка, а значит, он начинает мыслить и развиваться.

Хорошо помогает в развитии совместное чтение книг, игры, мамины песни, танцы с крохой на руках. Даже обычный массаж и покачивание перед сном, будут развивающими для мозга ребенка.



### Упражнения для головного мозга для взрослых и детей дошкольников:

Психофизиологи много работают над созданием методик гармонизации и развития головного мозга.

Каждое полушарие отвечает за свою руку, поэтому музыканты и пианисты усвершенствуют оба полушария головного мозга. Ведь они играют на музыкальных инструментах двумя руками, что помогает хорошо развить две половинки головного мозга.

Очень эффективны упражнения для головного мозга для взрослых и детей дошкольников, в которых задействованы две руки:

**УПРАЖНЕНИЕ:** Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой за мочку левого уха. Затем опустите руки, и сделайте хлопок в ладоши. Поменяйте руки, и повторите упражнение

**УПРАЖНЕНИЕ:** Сядьте за стол и положите перед собой лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу, и начинаете рисовать симметрично-зеркальные рисунки. Пусть они будут сначала простыми, например, буквы или цифры. Если обеими руками сложно это делать, придется сначала выполнять упражнение с каждой рукой по отдельности

**УПРАЖНЕНИЕ:** Возьмите лист бумаги обеими руками и помашите им, задействуя не только кисти, но и локти, и плечи

**УПРАЖНЕНИЕ:** Левую руку положите на правое плечо, поверните голову в эту сторону, сосредоточив взгляд на каком-либо предмете. Медленно поверните голову в сторону левого плеча, и взгляните через него. Повторите упражнение, переложив правую руку на левое плечо

**УПРАЖНЕНИЕ:** Поставьте руки на спинку стула — это опора. Отставьте одну ногу назад. Корпус пододвиньте вперед, сгибая другую ногу. Перенесите на нее вес тела. Чуть приподнимите пятку сзади стоящей ноги. Теперь плавно переместите весь вес на ногу, которая находится сзади. Ее пятку опустите, а носок другой ноги приподнимите. Повторите 5 раз, затем смените ноги.

**УПРАЖНЕНИЕ:** Напишите на бумаге слова разными цветами. Максимально быстро повторяйте их, и без запинки

Красный Синий Красный Желтый Зеленый

Зеленый Красный Зеленый Желтый Синий

Зеленый Синий Зеленый Желтый Красный

Синий Желтый Желтый Синий Зеленый

Красный Синий Красный Желтый Зеленый

Зеленый Желтый Синий Красный Красный

Зеленый Желтый Красный Зеленый Синий

Синий Зеленый Желтый Красный Синий

Красный Зеленый Желтый Желтый Синий

Синий Синий Красный Желтый Зеленый

### Упражнение для развития мозга

В развитии мозга помогают шахматы, шашки, головоломки, кубик Рубика, ребусы и кроссворды.

Гимнастика для мозга — Ольга Троицкая



Программа систем упражнений была разработана еще в 70-х годах. Ученые того времени проводили исследования со своими учениками, каждый из которых выполнял гимнастику каждый день. С того времени система распространяется по всему миру и приносит отличные результаты.

Ольга Троицкая — это успешный психолог. Она большое значение уделяет развитию мозга, ведь благодаря ясному уму человек может быть счастливым и успешным.

**Важно:** Упражнения увеличивают тонус коры головного мозга, а массаж биологически активных точек позволяет заставить работать обе половинки мозга.

#### УПРАЖНЕНИЕ №1 «КРОСС КРОЛЫ»:

- Ползайте по полу, как ребенок. Можно просто маршировать, когда вялость и ничего не хочется делать. Чувство бодрости придет мгновенно

#### УПРАЖНЕНИЕ №2:

- Встаньте ровно, ноги на ширине плеч
- Наклоняйтесь, неся плечо к бедру, а не локоть к коленке
- Голова немного поворачивается по ходу действий
- Рот не зажимается, губы свободны. Зажаты только все мышцы и нижняя часть лица

#### УПРАЖНЕНИЕ №3 «КНОПКИ МОЗГА»:

- Два пальца поставьте под ключицы (в том месте есть 2 ямки). Вторая рука расположена на пупке
- Слегка массируйте ямки

- Поменяйте руки
- Также нужно массировать ямочки, расположенные между 1 и 2 ребром под ключицами. Это мощная нейро-лимфатическая зона с крупными сосудами, идущими от сердца



### Синхронизация мозга и крупные сосуды сердца:

#### УПРАЖНЕНИЕ №4 «КОЛПАК ДЛЯ ДУМАНЬЯ»:

- Возьмитесь за верхнюю часть уха, и мягко массируйте, как бы растягивая назад и выворачивая каждую точку уха
- Поверните голову влево до предела. Массируйте себе уши, позволяя голове глядя назад, уходить все дальше и дальше. Массаж делайте сверху вниз. Когда голова повернется до предела — прекратите выполнять упражнение
- Поверните голову вправо и снова повторите все действия, как с поворотом головы влево

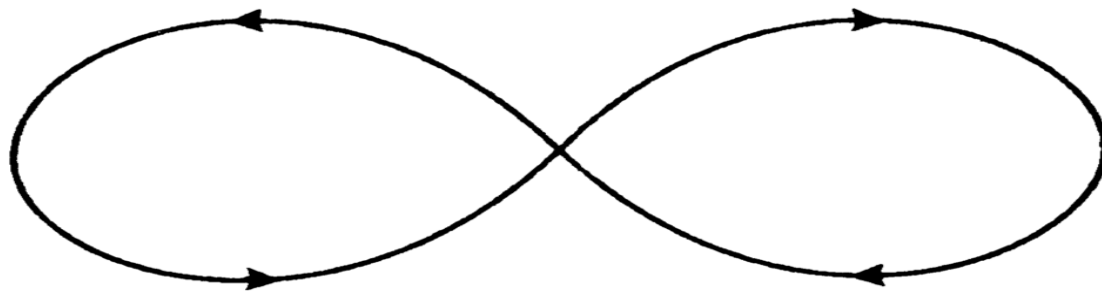
#### УПРАЖНЕНИЕ №5 «СОВА»:

- Возьмитесь правой рукой за левое плечо посередине
- Немного поверните голову влево
- Начинайте разминать — на выдохе сжимайте пальцы и говорите «УХ». Глаза расширьте и смотрите как сова
- Голову немного поворачиваете из стороны в сторону
- Затем возьмитесь левой рукой за правое плечо и повторите упражнение

#### УПРАЖНЕНИЕ №6 «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ»:

- Поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени ровно и слегка согнуты. Тело расслаблено
- Согните одну руку в локтевом суставе и выставите вперед. Большой палец смотрит вверх. Зафиксируйте на нем взгляд. Большой палец руки на срединной линии тела.
- Представьте перед собой круг, в котором рисуйте лежащую восьмерку

- Поменяйте руки и повторите упражнение
- Потом выполните его двумя руками вместе — влево и вверх



**Восьмерки в воздухе для синхронизации мозга**

### УПРАЖНЕНИЕ №7 «КРЮКИ ДЭНИСОНА»:

**1 часть упражнения:**

- Ноги переплетите
- Руки вытяните вперед ладонями наружу
- Сложите ладони, переплетая пальцы и выворачивая руки к груди

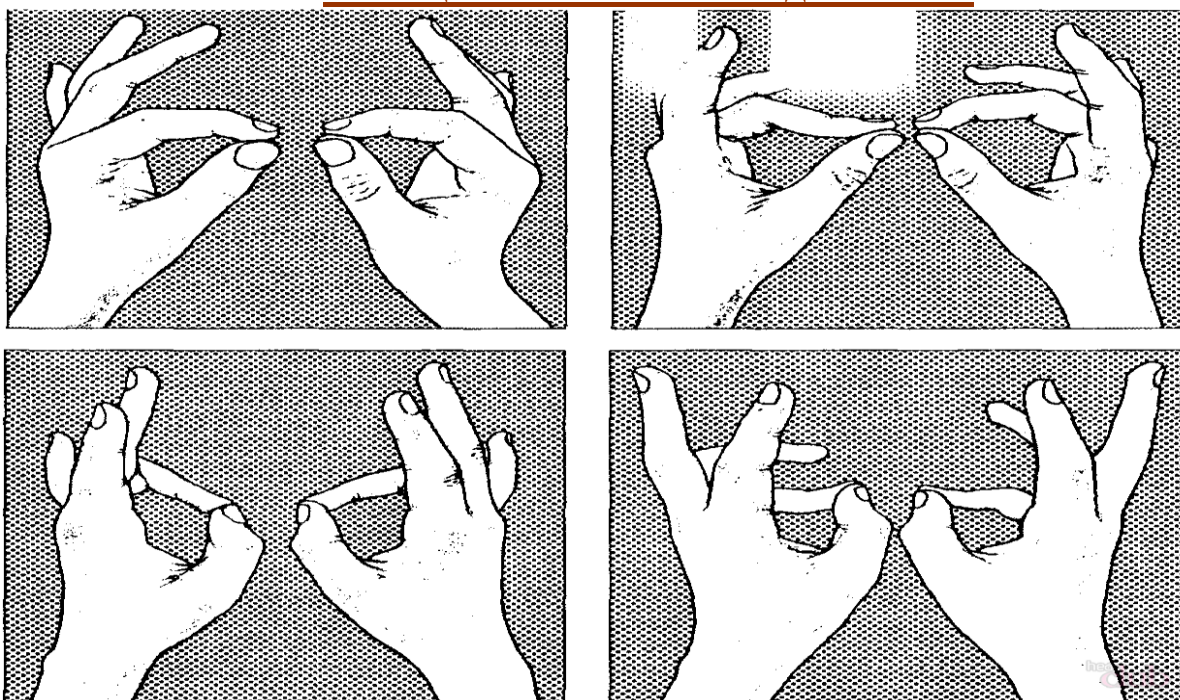
- Язык поднимите и прижмите к небу
- Глаза поднимите вверх. Нужно выполнять упражнение столько времени, сколько вам будет комфортно

**2 часть упражнения:**

- Ноги расставьте на ширине плеч
- Руки опустите вниз и сцепите лодочкой на уровне низа живота
- Глаза опустите вниз, язык прижмите к небу

### Ольга Троицкая. Только упражнения

#### Пальцевая гимнастика для мозга



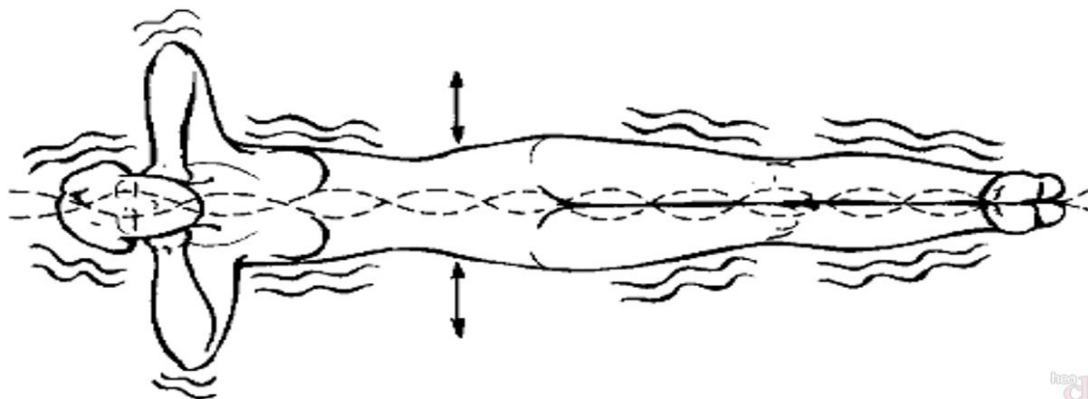


## Пальцевая гимнастика для мозга

Фитнес-система для мозга — это специально разработанные упражнения, которые помогают развить и синхронизировать работу обоих полушарий мозга и выработать моторику рук.

Пальцевая гимнастика для мозга приносит много пользы. Ее необходимо выполнять ежедневно.

## Гимнастика для сосудов головного мозга — Ниши



Японский целитель Кацудзо Ниши создал систему упражнений для оздоровления организма. Это производится через тренировку капилляров:

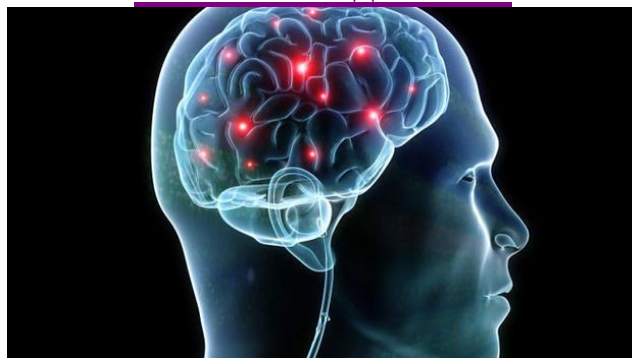
- Самое простое упражнение для улучшения состояния капилляров и циркуляции крови называется «Вибрация». Утром, не поднимаясь с постели, поднимите вверх ноги и руки и потрусите ими 2 минуты. Этот своеобразный массаж капилляров помогает также перераспределить лимфатическую жидкость, что позволяет очистить организм от шлаков

- Упражнение «Золотая Рыбка». Лежа на ровной поверхности, положите руки под шею, на уровне четвертого шейного позвонка. Подтяните к себе носки ног. Сильно напрягитесь и воспроизводите вибрирующие движения всем телом, как рыбка

Такие упражнения помогают уменьшить тонус нервной системы, и поднять тонус сосудов. Во всем теле начинается активное кровообращение, сосуды активно работают и укрепляются.

Вот еще эффективные упражнения для укрепления сосудов и улучшения работы мозга:

**Гимнастика для мозга и упражнения для пожилых людей –  
помогите своим бабушкам и дедушкам оставаться молодыми  
как можно дольше:**



- **Пожилые люди также должны много работать над омоложением своего организма, если они хотят прожить в здравии свою жизнь**
- **Поэтому необходимо начинать уже сегодня выполнять гимнастику для мозга и упражнения для пожилых. Очень хорошо действуют на работу головного мозга упражнения от Ольги Троицкой, которые представлены выше**
- **Пожилым людям подходят все упражнения, что людям помоложе и детям. Только выполняйте их, не торопясь и делайте столько повторений, сколько сможете**
- **Благодаря постоянным занятиям исчезнет вялость, лень, активизируется вестибулярный аппарат. Пожилой человек сможет добиться полноценного функционирования мозга**

**Простые и доступные упражнения  
для синхронизации мозга:**

**Чтобы начать развивать свой мозг, придерживайтесь нижеприведенных советов:**

**Совет: Избавьтесь от гиподинамии — это проблема малоподвижных людей. Больше двигайтесь — не проводите много времени за компьютером и телевизором. Если вы не будете двигаться, сосуды забиваются холестериновыми бляшками, что приводит к проблемам мозговой деятельности.**

**Совет: Откажитесь от употребления спиртных напитков. Спирт убивает нейроны. Но, если выбирать между водкой, вином и пивом, то пиво оказывает значительно меньше вреда на наш мозг.**

**Совет: Употребляйте 2 литра воды в день. Людям, которые имеют избыточный вес, должны выпивать до 4-х литров чистой негазированной воды в сутки. Она помогает вывести шлаки и токсины.**

**Совет: Выполняя любую домашнюю работу, делайте это весело и с иронией! Мозг любит хорошие эмоции.**



**Весело делаем уборку — работают оба полушария мозга**

Как человек работает над развитием мышц, так же он и должен развивать свой мозг. Если мозгу не давать ежедневную работу, он будет дряхлеть.

**Важно: Если присутствуют ежедневные нагрузки, тогда количество серых клеток увеличивается, появляются новые капилляры и образуются новые синапсы между нейронами.**

Выполняя эти советы, вы поможете своему мозгу: он «не заскучает» и будет постоянно развиваться:

1. **Ходите по дому с закрытыми глазами — это помогает развить координацию движений**
2. **На ощупь определяйте номинал монет, которые находятся у вас в кармане**
3. **Освойте шрифт Брайля — чтение и письмо для слепых**
4. **Пишите левой рукой, если вы правша, и правой, если левша.**
5. **Купите необычную для себя одежду и носите ее**
6. **Смените цвет волос или сделайте короткую стрижку, если у вас до этого были длинные волосы**
7. **Путешествуйте, узнавайте новые города и страны**
8. **Чаще меняйте интерьер в доме и офисе**
9. **Придумывайте новые фразы для ответа на вопросы: как дела, что нового?**

**Важно: Зачем это делать? Привычки надоедают мозгу, и он устает от обыденности. Все новое ему интересно: эмоции, слова, действия и места.**

**РАЗМИНКА ДЛЯ МОЗГА: Делайте упражнения закрытыми глазами:**

- **Спокойно и глубоко вдохните 10 раз**
- **Не торопясь посчитайте вслух от 1 до 100, и наоборот, от 100 до 1**
- **Представьте в своей голове розовый круг, потом, при помощи разворота, мысленно переделайте его в квадрат, треугольник, трапецию и ромб**
- **Проговорите алфавит, придумывая к каждой букве слово, например, «А — арбуз»**

- Мысленно посмотрите на себя со стороны. Приглядитесь ко всем деталям одежды и аксессуаров. Подумайте о том, что вы улыбаетесь
- Прочитайте любой текст задом наперед



Синхронизация мозга — разминка

**УПРАЖНЕНИЕ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»:** На листе бумаги напишите буквы алфавита, а под ними Л, П или В. Буквы из верхних строк проговариваются вслух, а из нижних — выполняются руками (Л — левая рука поднимается вверх, П — правая рука поднимается вверх, В — обе руки поднимаются вверх). Сделать это все одновременно сложно, хотя кажется на первый взгляд просто.

А Б В Г Д	Л П Л Л П
Л П П В Л	Р С Т У Ф
Е Ж З И К	В П Л П В
В Л П В Л	Х Ц Ч Ш Я
Л М Н О П	Л В В П Л

Теперь вспомним упражнения из уроков физкультуры, которые, как оказалось, помогают развить мозг и заставляют работать его синхронно:

**ПАРАЛЛЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:**

- Достаньте локтем правой руки до колена правой ноги, и локтем левой руки до колена левой ноги — повторите 12 раз

**ПЕРЕКРЕСТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:**

- Достаньте локтем правой руки до колена левой ноги, и локтем левой руки до колена правой ноги

На выполнение этих упражнений понадобится всего 2 минуты, а эффект почувствуется сразу — голова станет «свежей» и «посветлевшей».

Специалисты и эксперты в области развития мозговой деятельности дают очень ценные советы тем людям, которые работают над синхронизацией своего мозга. Если их выполнять хотя бы раз в неделю прогресс появится обязательно.



### Синхронизация мозга — часы на другой руке

- Совет: Нейронную работу мозга помогает развить гимнастика пальцев. Разжимайте и соединяйте пальцы, усложняя задачу и делая упражнение через один палец
- Совет: Поменяйте предметы местами на вашем рабочем столе. Это заставит мозг искать новые решения. Но не делайте так слишком часто, чтобы мозг не привык к этому
- Совет: Назовите вслух двадцать женских или мужских имен. Мысленно представьте этих людей и то, как они вам улыбаются. Пожелайте им всем доброго дня
- Совет: Один раз в неделю ложитесь спать головой к другому концу кровати. Для мозга это непривычно и он не сможет быстро заснуть, но надо постараться.
- Совет: Поменяйте руку, на которой носите часы. Сначала вы будете испытывать неудобства, но потом уже не будете этого замечать. По истечению 7 дней снова поменяйте руку
- Совет: Во время уборки дома складывайте вещи красиво, но не на свои места. После этого мозгу придется работать и вспоминать, где лежат вещи и предметы после уборки
- Совет: Решайте различные логические задачи. Их можно найти в сборниках, детских журналах или в сети
- Совет: Один раз в неделю думайте о том, чего вы достигли за неделю. Стройте планы на будущую неделю, выделяя основные события
- Совет: Иногда пишите письма самому себе, в которых будет говориться об ошибках, совершенных за неделю. Не жалейте себя, записывайте даже мелкие неприятности, чтобы на следующей неделе стать еще лучше

### СЛОЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МОЗГОВ:



- Сядьте на кресло и положите ногу на ногу
- Ногой, которая находится сверху, рисуйте в воздухе круги по часовой стрелке

• После этого начертите пальцем правой руки круг против часовой стрелки — нога продолжает двигаться по часовой стрелке

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТ»:

• Возьмите чистый лист бумаги и красками, фломастером или карандашом разукрасьте его полностью одним цветом

• Перечислите все ассоциации, которые возникают у вас с этим цветом. Например, красный — вишня, арбуз, флаг и так далее

#### УПРАЖНЕНИЕ «СЧЕТ»:

• Сосчитайте до 20 и обратно, но пропуская цифру, в которое есть, например, 3 или которое делится на 3

#### УПРАЖНЕНИЕ «СЛОВО»:

• Возьмите в руки газету и прочитайте любое первое попавшееся слово

• Составьте с этим словом десять разных предложений, быстро и не раздумывая

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА:

• Положите обе ладони на живот — левая рука на правой

• Сделайте выдох, как будто задуваете свечу

• Выполнять такое упражнение нужно в течение одной минуты

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПОДЪЕМ БЕЗ ПОМОЩИ РУК»:

• Сядьте на пол и разведите широко ноги

• Теперь резко поднимитесь, не используя руки

• Во время этого упражнения согласованно начинают работать оба полушария мозга. Важно чувство равновесия. **ОСТОРОЖНО:** Во время выполнения этого упражнения можно упасть



#### Развитие мозга с закрытыми глазами

#### УПРАЖНЕНИЕ «БУКВА»:

• Закройте глаза и представьте в голове любую букву

• Назовите в слух до двадцати предметов на эту букву, например: один — танк, два — трактор, три — трон, четыре — толокно и так далее. Чем быстрее вы будете называть слова, тем лучше

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ:

• Вытяните одну руку вперед, распрямите большой палец и начертите в воздухе 8

• Сделайте 4 таких повторений. Смените руку

• В конце сделайте гимнастику с обеими руками

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА:

• Поднимите обе руки вверх

- Рисуйте в воздухе — одной рукой квадрат, а другой звезду
- Как только упражнение начнет получаться, поменяйте руки.

Для его усложнения, придумайте рисунки других форм

Теперь научимся делать физические упражнения на синхронизацию мозга. После выполнения такой гимнастики, оба полушария мозга научатся работать одновременно.

#### УПРАЖНЕНИЕ «СВЕДЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ РУК И НОГ»:

- Сядьте на высокий стол, чтобы ноги свободно качались
- Растопырьте пальцы рук и приложите кончики пальцев друг к другу, держа руки перед собой
- Выполняйте маховые движения руками. Кончики пальцев должны встретиться друг с другом

Важно: Если хотите усложнить это упражнение, соедините пальцы ног. Совершайте махи руками и сведя кончики пальцев, разведите ноги. Разведя руки, соедините ноги вместе.



#### Синхронизация мозга — скрещивание рук и ног

#### УПРАЖНЕНИЕ «СКРЕЩИВАНИЕ РУК И НОГ»:

- Сначала выполняйте маховые движения руками впереди туловища на уровне плеч. Ладони должны быть обращены к полу
- Через время, начинайте делать махи и перекрещивания позади туловища — на уровне ягодиц
- Продолжайте выполнять упражнение, присоединяя движение ног
- При движении вправо, ведите левую ногу перед правой, и правую ногу перед левой при движении влево

Еще одно подобное упражнение:

- Сделайте скрещивание ногами во время движения
- Шаг в сторону — заведите левую ногу за правую
- Еще один шаг правой и приставьте левую ногу
- Повторите движение в обратную сторону

#### УПРАЖНЕНИЕ «МАРИОНЕТКА НАОБОРОТ»:

Встаньте прямо, ноги вместе. Руки сложите над головой. Сделайте прыжок и мах руками в стороны назад, расставляя ноги. Прыжком вернитесь в исходное положение

- Ногами выполните предыдущие движения, а руки вытяните перед туловищем, двигая ими вверх-вниз

• Руками выполняйте движения в стороны, ногами — прыжки вперед-назад с ноги на ногу, как во время ходьбы

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВЕЛИКИЙ ДИРИЖЕР»:

- Включите любую классическую музыку
- Встаньте в позицию, как дирижер стоит перед оркестрантами
- Поднимите руки на высоте плеч, при этом одна рука должна быть выше другой
- Рисуйте в воздухе лежащие восьмерки: левая рука выписывает влево, правая — вправо
- После этого рисуйте внутреннюю дугу и повторите все упражнения в противоположную сторону

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПУТАНИЦА»:

- Правая рука на голове, левая — на животе. Похлопывайте себе по макушке и поглаживайте живот по кругу одновременно
- Поглаживайте левой рукой живот по часовой стрелке, а правой рукой делать поглаживания в области левой ключицы в другую сторону

#### УПРАЖНЕНИЕ «РИСУНОК НОСОМ»:

- Представьте на кончике своего носа карандаш
- Нарисуйте в воздухе восьмерки
- Когда это упражнение будет получаться, пишите в воздухе имена и фамилии

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТ С ЛИМОНОМ»:

- Приготовьте лимон и стул
- Лягте на спину, стул поставьте за головой. Лимон зажмите между ступней
- Поднимите ноги так, чтобы можно было положить лимон на стул
- Опустите ноги, потом поднимите, и возьмите лимон со стула, возвращаясь в исходное положение

Совет: Молодые люди в хорошей физической форме могут класть лимон не на стул, а на пол за головой.

Важно: Хорошо вместе с этим упражнением выполнять «березку» и стойку на голове. Такая гимнастика поможет стимулировать мозговое кровообращение.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ЙОГОВ»:

- Сядьте на стул и расслабьтесь, спина прямая. Положите указательный и средний пальцы правой руки на область переносицы
- Безымянным пальцем слегка закройте левую ноздрю и медленно вдыхайте через правую ноздрю, считая до 8
- Задержите дыхание на 4 секунды. Затем надавите большим пальцем и закройте правую ноздрю, медленно выдыхая через левую ноздрю, считая до 8



• Задержите дыхание на 4 секунды, и снова сделайте вдох, считая до 8, но теперь через левую ноздрию

**УПРАЖНЕНИЕ «РАССЛАБЛЕНИЕ И КОНЦЕНТРАЦИЯ»:**

- Сядьте на пол по-турецки и закройте глаза
- Сделайте несколько вдохов, направляя поток воздуха глубоко вниз живота. Должна работать диафрагма
- Сконцентрируйте внимание на своем дыхании. На вдохе вслух произносите «ОМ», а на выдохе — «АХ»



Укрепляем память — зеваем широко

**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПАМЯТИ:**

- Закройте глаза и широко зевните
- Одновременно массируйте напряженные зоны в области нижней и верхней челюсти
- Зевок должен быть долгим и звучным. Повторите упражнение 3-6 раз

**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОГИКИ:**

- Лягте на пол, согните ноги в коленях, ступни на полу. Руки положите под голову и сплетите пальцы. Не разжимая руки, поднимитесь и одновременно повернитесь, опираясь локтем на пол
- Левый локоть — к правому колену, правый локоть — к левому колену. Повторите это упражнение по 5 раз в каждую сторону

**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УМСТВЕННОЙ СПОСОБНОСТИ (помогает повысить точность движений):**

- Найдите впадинки на лбу, над бровями
- Слегка надавливайте кончиками пальцев в течение одной минуты. Повторите упражнение 3-4 раза

Будьте здоровы, и не забывайте делиться полезной информацией со своими знакомыми и родственниками. Ведь, возможно, это поможет им продлить жизнь, и прожить ее счастливо и успешно!

**Желаю удачи,  
успехов и побед!!!**