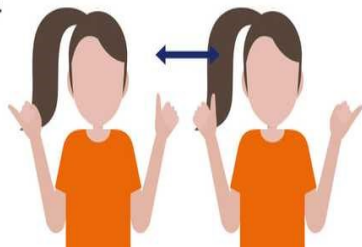


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ II

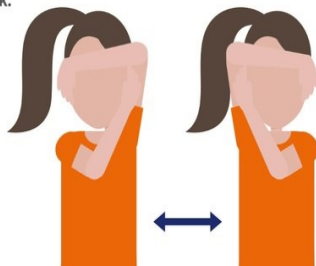
- Исходное положение: стоя или сидя.
- Поднять согнутые в локтях руки вверх.
- Оттопырить мизинец на правой руке и большой палец на левой руке.
- Меняем положение пальцев на левой и на правой руке.
- Продолжительность – 20 секунд.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ IV

- Исходное положение: стоя или сидя.
- Правой рукой взять себя за левое ухо.
- Левой рукой – за правое ухо.
- Поменять положения рук.
- Продолжительность – 20 секунд.



Упражнение "Кнопки мозга"

- * Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Ладонь другой руки в это время лежит на пупке. Одновременно с этим нужно переводить взгляд в разных направлениях: влево-вверх и вправо-вниз и т.д. Затем поменять положение рук и повторить упражнение.



Уважаемые друзья!

Мы работаем ежедневно

с 09-00 ч. до 17-00 ч.

Обед с 13-00 ч. до 14-00 ч.

Выходной: суббота, воскресенье

Мы всегда Вам рады!

с. Тасеево тел. 2-15-49

e-mail: reab.tas@yandex.ru

КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»

**Нейробика.
Метод развития
нейропластичности
головного мозга,
сохранения и продления
социальной активности
пожилых людей**



Памятка для получателей
социальных услуг

Что такое нейробика

Нейробика – это методика совместной деятельности психолога и обучаемых (проживающих в специализированных Центрах), наиболее рациональный способ воздействия на обучаемых (проживающих), в результате которого идет усвоение знаний, умений и навыков по развитию нейропластичности головного мозга, сохранению и продлению социальной активности пожилых людей.

Нейробика по праву можно считать аэробикой для человеческого мозга. Слово – «нейробика» состоит из слов «нейрон» и «аэробика», т. е. аэробика для нейронов. Для поддержания высокой работоспособности нашему мозгу, как и мышцам тела, необходима зарядка, и нейробика как раз и призвана взять на себя эту функцию - помочь нашему мозгу всегда оставаться в рабочей форме.



В чем польза от занятий нейробикой?

- Тренируя мозг интеллектуальными занятиями, мы воздействуем на когнитивные способности, а применяя упражнения нейробики, мы добиваемся активной работы обоих полушарий.
- Привычка иссушает наш мозг. Для продуктивной работы ему нужны новые впечатления. Нейробика изменяет привычный стиль нашей жизни, обогащая ее новыми впечатлениями.
- Нейробика обостряет память и стимулирует работу мозга, когда нужно многое удержать в голове или выучить наизусть.
- Пожилым людям она полезна тем, что поддерживает мозг в тонусе и представляет собой отличную профилактику старческого слабоумия.
- Мозг способен простой мыслью, воображением, визуализацией изменять структуру и функции серого вещества. Необходимо постепенно «заливать» подсознание новыми позитивными убеждениями, привычками и качествами, которые в свою очередь будут генерировать эффективные решения, приводя нас к нужным результатам.

- Мозг необходимо поддерживать в «рабочем состоянии», не давать ему «уснуть». Нейробика особенно полезна пожилым людям. Она поможет лучше концентрироваться и усваивать новые знания, поддерживать свой головной мозг в рабочей форме и избежать ухудшения памяти. .
- Нейробика сама по себе является эффективным способом улучшить не только умственные способности, но и общее состояние организма. Для закрепления результатов занятий рекомендуется заниматься *различными видами мозговой деятельности*.

