



Нейробика

Простые упражнения для
улучшения работы мозга и
развития креативности

- 
- A large black left square bracket and a large yellow right square bracket are positioned at the top of the slide. A thin, light green horizontal line spans the width of the slide, starting from the left bracket and ending at the right bracket.
- Ученые доказали, что человек использует возможности своего мозга всего лишь от 3% до 10%.
 - Как же нам увеличить этот процент хотя бы вдвое?

Профессор нейробиологии Лоуренс Кац (США) разработал комплекс упражнений для мозга – **НЕЙРОБИКУ**, позволяющую нам иметь хорошую «ментальную» форму

- *Методики нейробики* обязательно используют все **пять чувств человека** – причем, *необычным* образом и в разных комбинациях. Это помогает **создавать в мозгу новые нейронные связи**.
- При решении однотипных, рутинных задач в мозге **истощаются** отростки нервных клеток — **дендриты**. И наоборот, новые дендриты синтезируются во время поиска нестандартных решений.

Наша задача – каждый день менять привычные и шаблонные действия на новые, непривычные.

- Нейробика полезна абсолютно всем.

Детям она поможет лучше концентрироваться и усваивать новые знания;

Взрослым – поддерживать свой головной мозг в отличной форме и избежать ухудшения памяти.

- Главный принцип нейробики – **постоянно изменять простые шаблонные действия.**

Давайте задание своему мозгу решать привычные задачи непривычным для него образом, и постепенно он отблагодарит вас прекрасной работоспособностью.

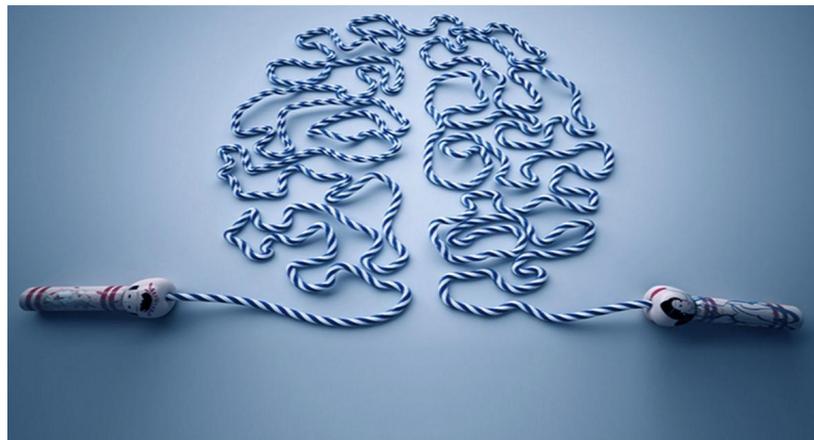
Меняем привычки и делаем все по-новому

- Придумывай что то новое, отвечая на обыденные вопросы.

- - Измени свой привычный отдых - если ты обычно проводишь выходные на шумных вечеринках, съезди на природу или поработай по дому. Любишь читать книгу дома - пойди на концерт или дискотеку.

- - Посещай новые места.

- - Купи новый предмет мебели или просто сделай перестановку мебели в комнате.



- Чаще меняй заставку монитора на компьютере.

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

- - Разнообразь свой гардероб. Носи разную одежду разных цветов. Ученые доказали, что вместе с новой одеждой меняется образ мыслей и настроение.

- - Поменяй привычный маршрут по дороге на работу, в супермаркет, к друзьям.

Утром, сразу после пробуждения,
вдыхайте **НОВЫЕ** запахи, к примеру,
ароматы эфирных масел. Это будит мозг.



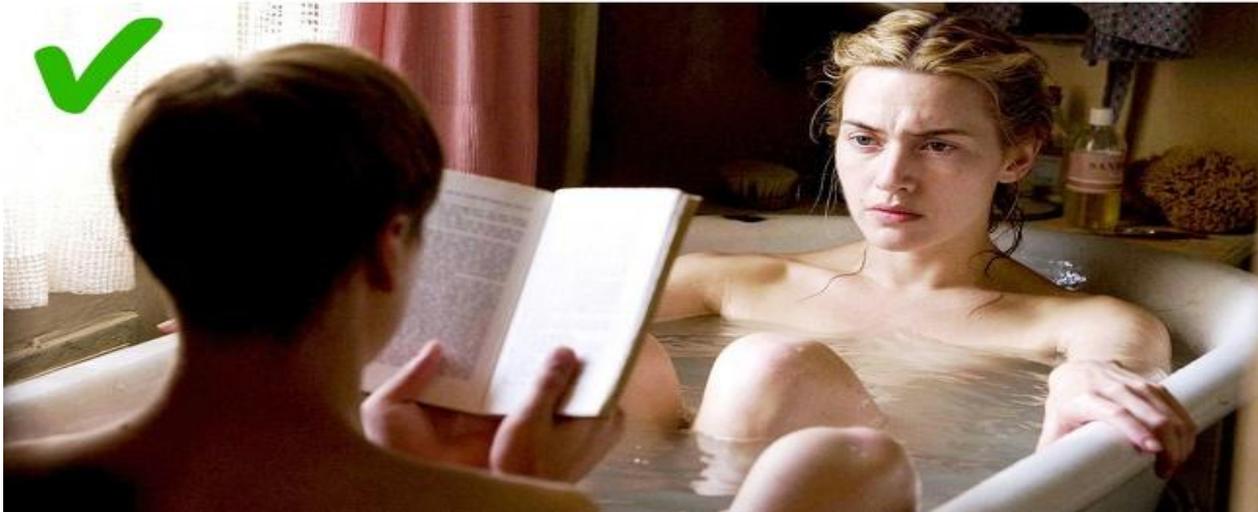
Привычные блюда готовьте по-новому, экспериментируя со вкусом, порядком подачи на стол или температурой.



Покупайте новые журналы (читайте статьи в интернете),
которые вообще не относятся к кругу ваших интересов.
**Не нужно глубоко изучать вопрос — достаточно просто
менять тему того, что читаешь!**



Читайте друг другу вслух, чередуя роли слушателя и читателя. **Во время чтения вслух и слушания мозг задействует новые нейронные цепи, которые не работают, когда мы читаем про себя.** Так мозг активнее подключается к процессу.



Меняйте темп привычных действий



Привычные бытовые действия периодически выполняйте нерабочей рукой: левой, если вы правша, и правой, если вы левша.



Меняйте ощущения

Задействуйте в привычной ситуации другие органы чувств

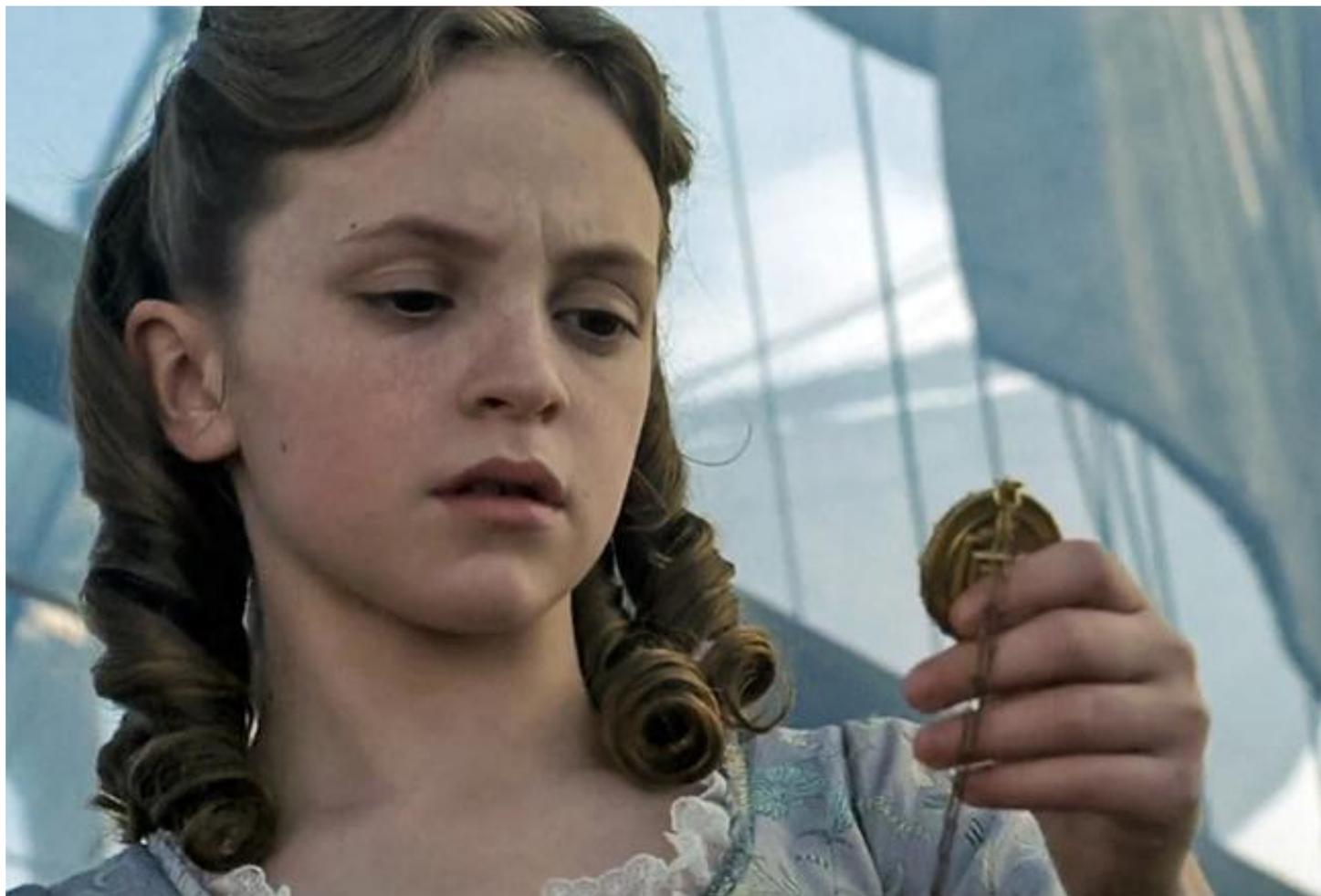


Периодически передвигайтесь по дому **вслепую**,
пытаясь ориентироваться с закрытыми глазами.

Остальные органы чувств резко активизируются.



**Попробуйте определить достоинство монет
на ощупь...**



В качестве игры-разминки для мозга поищите взаимосвязь между совершенно не связанными между собой предметами.



Попробуйте остановиться на двух любых вещах вокруг вас и найти между ними как можно больше общего.

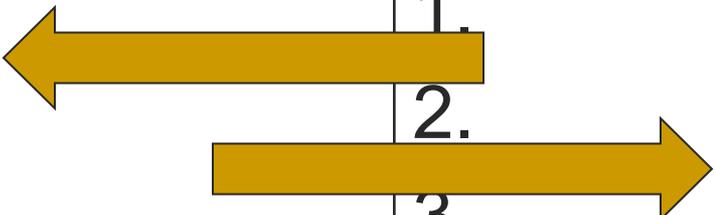


[Найдите общее...]



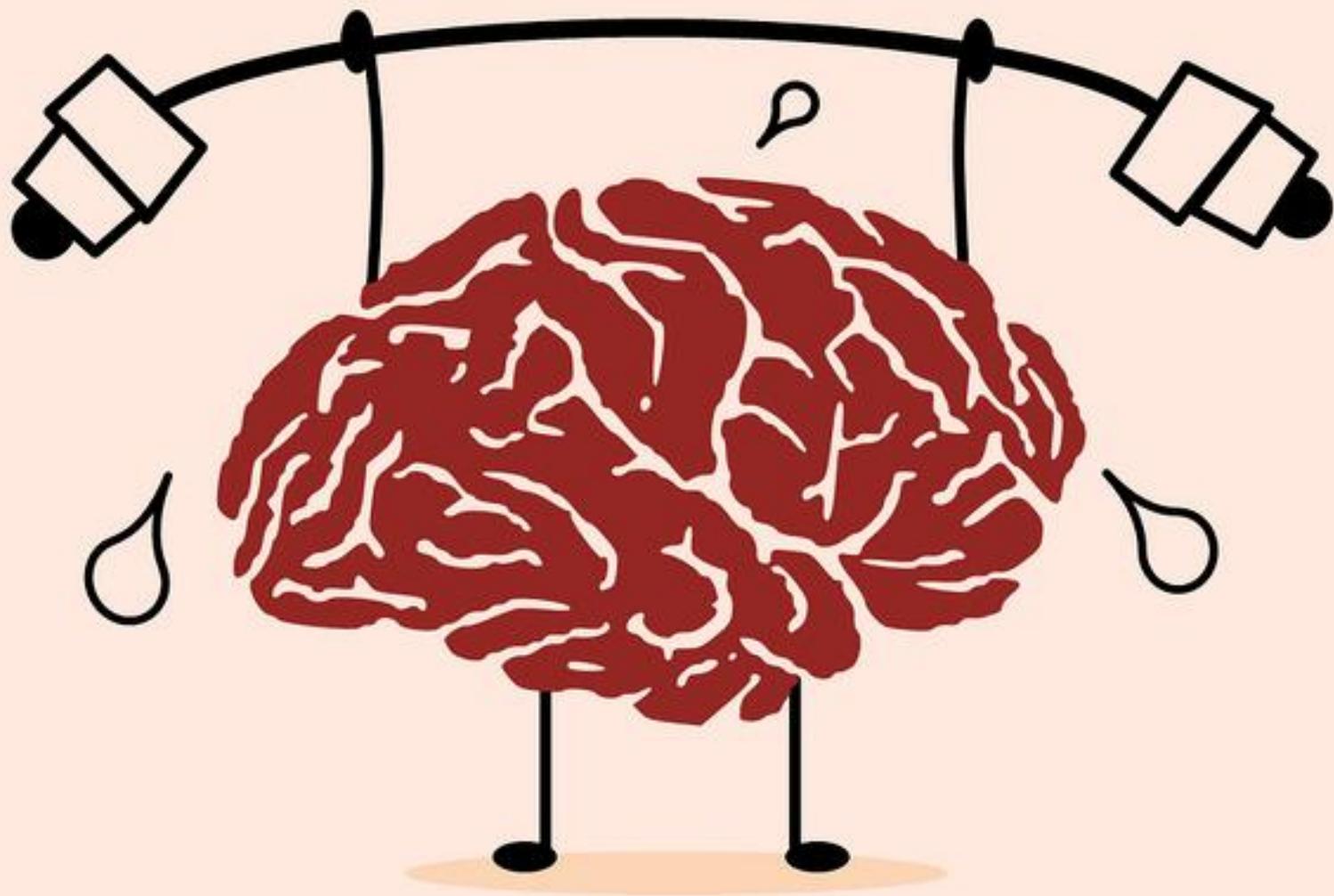
Игра на развитие правого полушария

Космос	Молоток
<p>составьте столбик из понятий, с которыми они у вас ассоциируются</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.6.7.8.9.10.....</p>	<p>составьте столбик из понятий, с которыми они у вас ассоциируются</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.6.7.8.9.10.....</p>



Перезагрузка мозга с помощью простых упражнений. «Физзарядка» для мозга!

- Автор книги «Гимнастика для мозга» Пол Деннисон предлагает **физические** упражнения, благодаря которым:
 - мозг насыщается кислородом;
 - в нем образуются новые нейронные связи;
 - стабилизируется работа левого и правого полушарий.

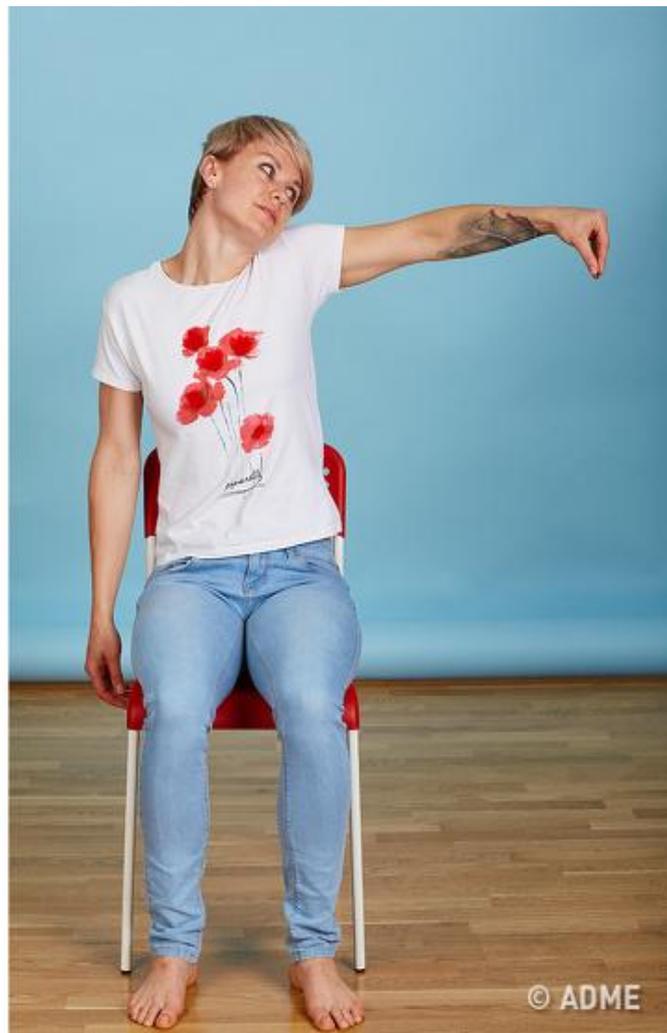


«Физзарядка» для мозга!

- Мозг, как и тело, поддается тренировке, но для достижения результата важна регулярность.
- Для данной зарядки не требуется ни инвентарь, ни форма, ни специальное помещение, достаточно просто запомнить упражнения, которые больше всего понравились, и, когда выдастся свободная минутка, понемногу тренироваться.

Упражнение «Слон» считается наиболее эффективным, так как при его выполнении задействованы все участки мозга

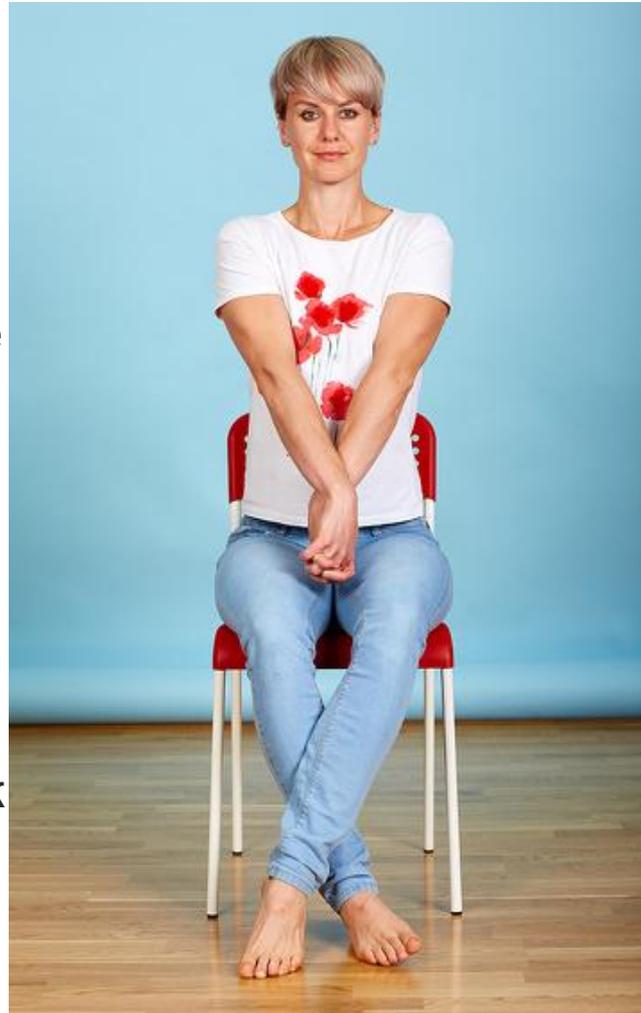
Голову прижать к левому плечу, вытянуть в сторону левую руку пальцами вперед и затем рисовать в воздухе горизонтальную восьмерку — начиная от центра, затем вверх против часовой стрелки. Глазами при этом отслеживать движение пальцев. Повторить 3 раза, затем поменять руку и положение головы.



Упражнение «Крюки»

Пол Деннисон советует использовать, чтобы снять психоэмоциональное напряжение и восстановить душевное равновесие

Сидя на стуле, максимально выпрямитесь. Скрестите ноги: **лодыжка левой** ноги должна располагаться **ПОВЕРХ** лодыжки правой ноги. Соедините пальцы рук в замок - **большой палец правой руки** должен быть **ПОВЕРХ** большого пальца левой руки. Выверните ладони наизнанку, чтобы они оказались перед грудью. Прижмите к нёбу кончик языка и задержитесь в таком положении на несколько минут, глядя прямо перед собой.



Упражнение «Энергетизатор»

Прекрасное средство для того, чтобы расслабить мышцы шеи и плечевого пояса

Руки положите на стол и медленно опускайте вниз подбородок, пока он не окажется на груди.

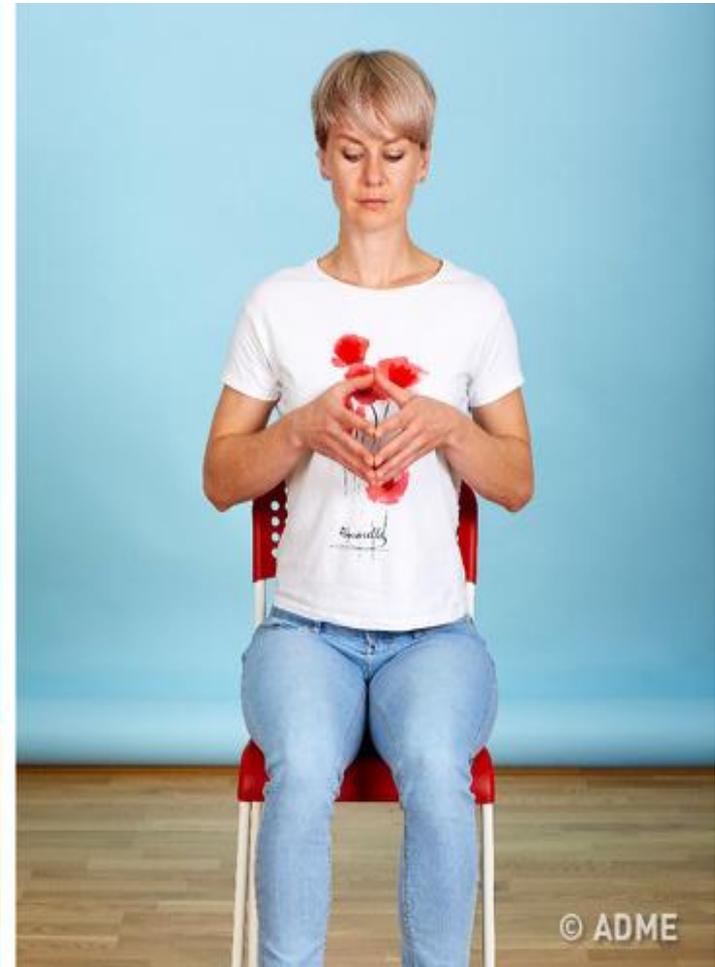
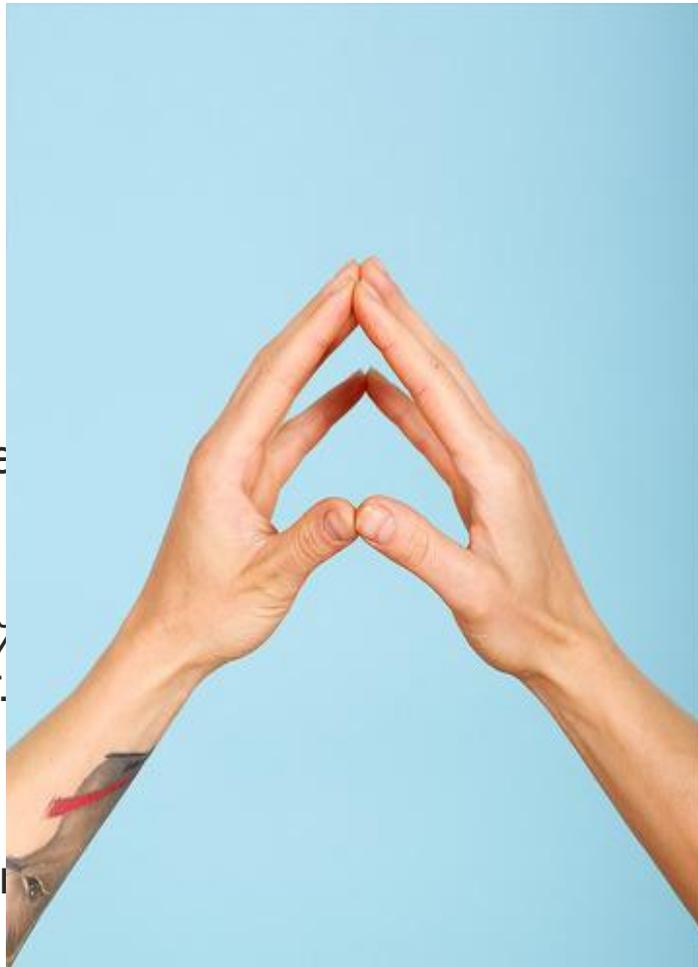
Оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем, с глубоким вдохом, поднимите голову, запрокиньте, расправьте плечи, максимально раскрывая грудную клетку. Руки по-прежнему остаются на столе. На выдохе расслабьтесь. Повторите упражнение еще дважды.



Упражнение «Святоша»

Хорошо снимает напряжение и успокаивает нервную систему

Соедините кончики пальцев рук, словно между ладонями зажат небольшой шар. Кисти рук должны располагаться перед грудью. Голову держите прямо, но взгляд при этом устремите вниз. Кончик языка зажмите между зубами. Задержитесь в этой позе на пару минут. Упражнение направлено на улучшение раздельной работы полушарий мозга.



Упражнение «Сова»

Активны все каналы восприятия — визуальный, кинестетический и аудиальный, что стимулирует творческое мышление

Правой рукой возьмитесь за левое плечо и медленно поворачивайте голову слева направо, разминая мышцу. Повернув голову до упора вправо, выдохните. На выдохе сожмите пальцы и произнесите «Ух!», как можно сильнее при этом раскройте глаза. Голову поворачивайте из стороны в сторону несколько раз, меняя руки.



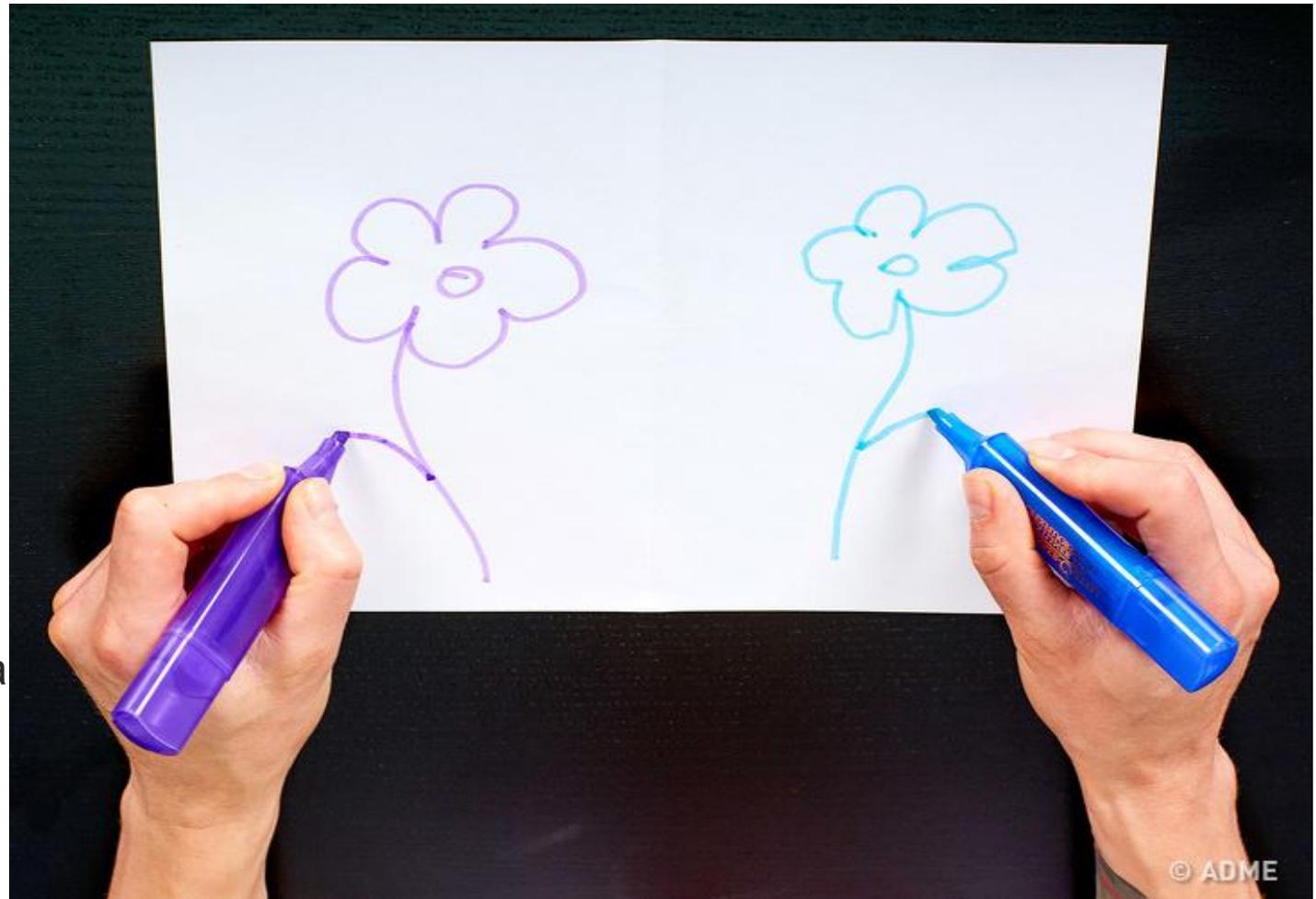
Нейробика – техники воспитания гениев

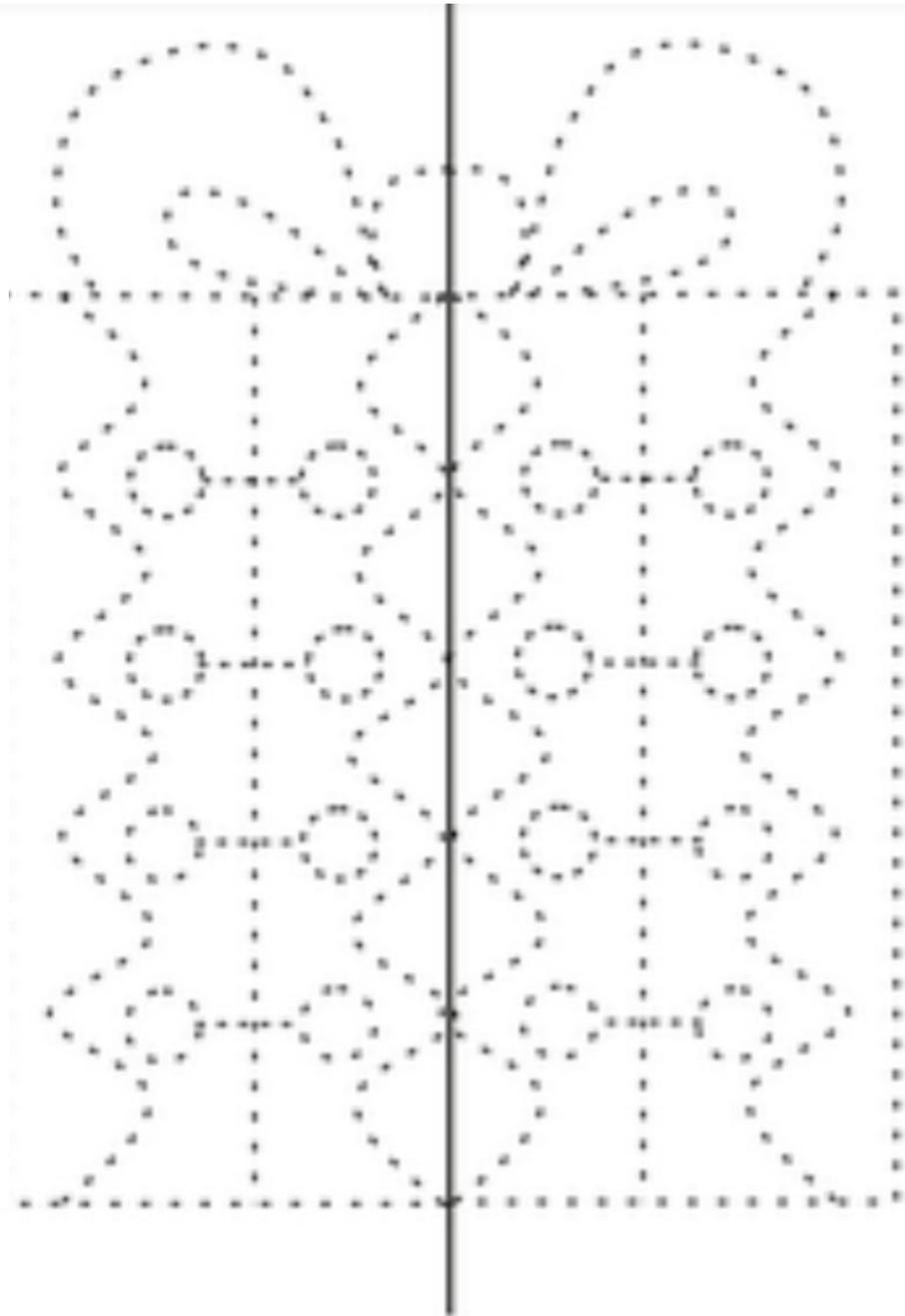
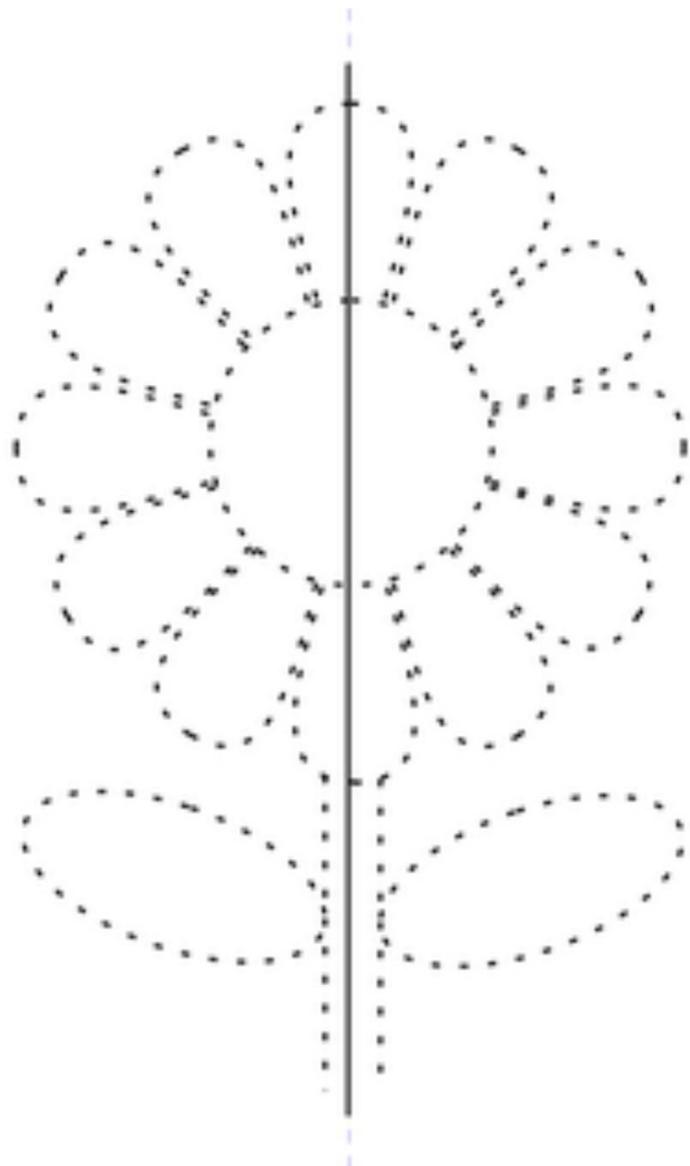
- Гриб
- Капитан
- Ухо/нос
- 2/1
- Рогатка/револьвер
- Голова/живот
- Туда/сюда

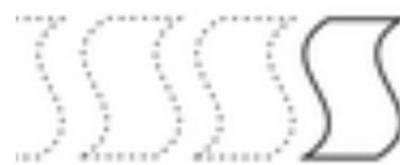
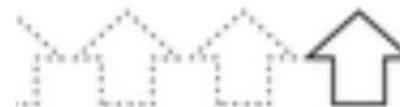
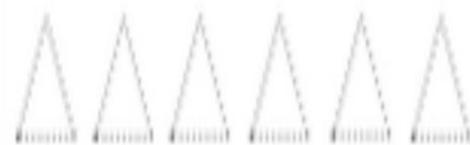
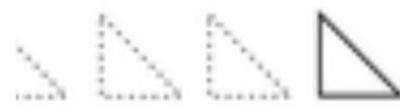
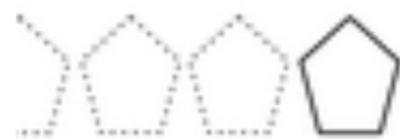
Упражнение «Зеркальное рисование»

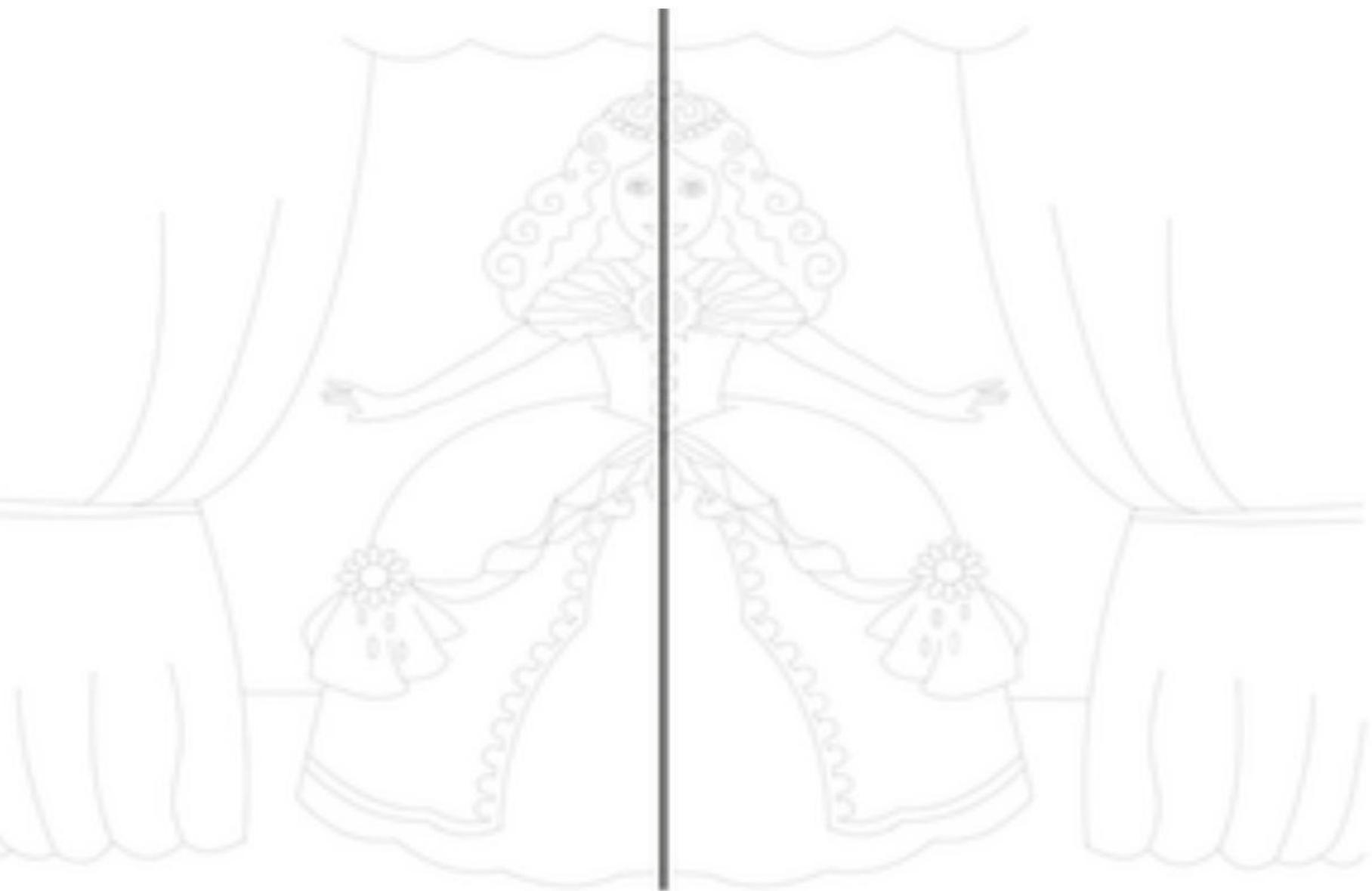
Это упражнение синхронизирует работу полушарий мозга, увеличивая эффективность его работы в целом

Для выполнения упражнения потребуются лист бумаги и два карандаша либо фломастера. Обе руки одновременно должны рисовать симметричные рисунки. Изображения любые: цифры, символы, фигуры, буквы. Продолжайте, пока занятие приносит удовольствие









5	10	3	0	8	A	10	2
Δ	7	B	Λ	Г	Д	4	B
1	A	9	с	Т	Б	л	5
□	6	Д	н	Р	3	Δ	0
4	Б	Т	Р	7	□	1	9
8	Г	2	Е	6	Н	С	Е

Наша задача – каждый день менять привычные и шаблонные действия на новые, непривычные.

- **Наш мозг создан природой с расчетом на обучение.**
- **В Библии сказано:
«Преобразуйтесь обновлением ума вашего».**
- **Тренируйте свой мозг, будьте успешны, молоды и здоровы!**