



Нейробика.

Нейробика — это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к разного рода работе в любом возрасте.

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.

Упражнения для развития нейропластичности мозга:

«Знаки пальцами».

На одной руке сложите знак мира, а на второй — окей. Поочередно меняйте положение пальцев, чтобы уже они показывали противоположное. Повторяйте так несколько раз, одновременно используя левую и правую.



«Пишем синхронно».

Возьмите два листа бумаги и в каждую ладонь по фломастеру или карандашу. Рисуйте или пишите одинаковые геометрические фигуры одновременно. Таким способом, ваши полушария будут взаимодействовать.

«Утюг».

Катайте ребристый карандаш ладонью по ровной поверхности (стол, стул, что вам удобно). Движения рукой напоминают движение утюгом, отсюда такое название.

ГАУ АО «Ивановский КЦСОН»
Школа ухода

«Добываем огонь».

Суть упражнения в том, чтобы катать карандаш между соединёнными ладонями. Начните катать медленно, затем ускоряйтесь.

«Алфавит».

Возьмите карандаш в одну и в другую руку и начинайте писать буквы в воздухе. К буквам можно добавить слова, цифры. Есть желание, рисуйте. Полезно все.

«Таблица Шульте».

1	8	3	23	11
14	24	12	21	20
19	10	5	25	17
4	13	15	7	6
16	2	18	22	9

1. Расположите таблицу в 35–50 см от глаз — как книгу при чтении. Сфокусируйтесь на центральной ячейке таблицы. Цифры необходимо искать с помощью периферического зрения.
2. Важно не проговаривать числа вслух или про себя. Следите за тем, чтобы глаза не двигались, пока вы выполняете упражнение.
3. Найдите все числа в порядке возрастания, а потом в порядке убывания.

«Тест Струпа».

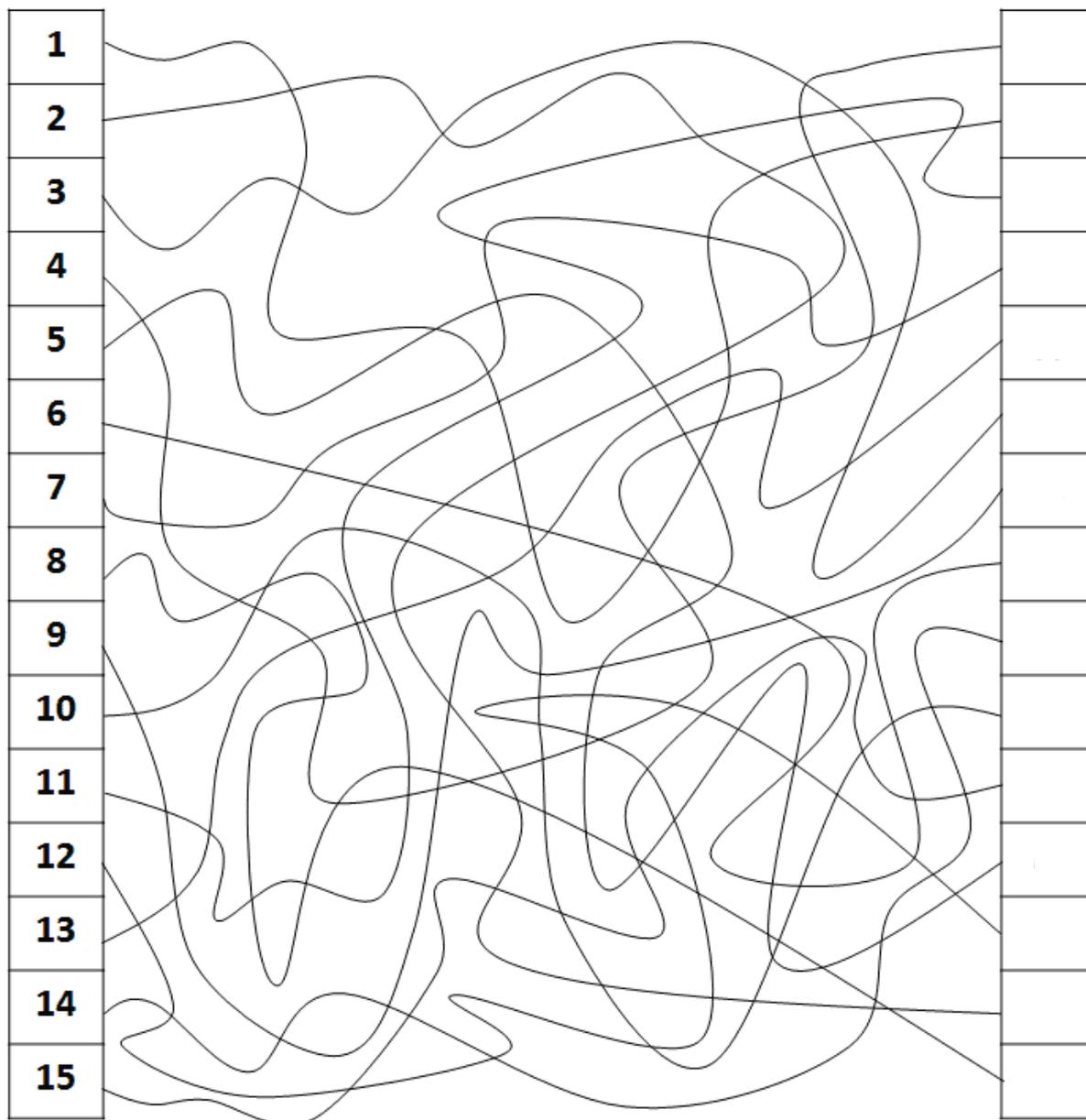
Помогает повысить умственную активность, активизирует взаимодействие полушарий мозга, помогает отточить навык направленного внимания.

СИНИЙ	ЗЕЛЁНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ
ЗЕЛЁНЫЙ	СИНИЙ	КРАСНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ
ЗЕЛЁНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ	ЗЕЛЁНЫЙ
СИНИЙ	ЗЕЛЁНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
КРАСНЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЁНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ
СИНИЙ	ЖЁЛТЫЙ	ЗЕЛЁНЫЙ	СИНИЙ
КРАСНЫЙ	СИНИЙ	ЖЁЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
ЗЕЛЁНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЁНЫЙ

ГАУ АО «Ивановский КЦСОН»
Школа ухода

- 1) Назовите вслух цвет, которым написано слово, не обращая внимания на то, какой цвет оно обозначает.
- 2) Выполняйте упражнение на скорость и следите за прогрессом. Чем быстрее и правильнее названы соответствия, тем лучше результат.

«Перепутанные линии».



- 1) Задача - проследить каждую линию и в ту клетку, где она заканчивается, записать её номер. Следить за линиями надо только глазами; помогать себе пальцем или карандашом запрещается. Работать нужно быстро, стараться не допускать ошибок.

ГАУ АО «Ивановский КЦСОН»
Школа ухода

«Замок»



6 8 2

Один номер верен
и на своем месте

6 1 4

Один номер верен,
но не на месте

2 0 6

Два номера верны,
но не на месте

7 3 8

Нет верных
номеров

8 7 0

Один номер верен,
но не на месте

На основе этих исходных данных необходимо подобрать правильный код, который откроет замок. Код замка состоит из трех цифр. Ниже приводятся результаты пяти неудачных попыток, на основе которых вы сможете найти верное решение задачи.

Есть вопросы по уходу за тяжелобольным близким? Мы ждём ваших обращений!

По адресу: ул. Кирова, д. 54, с. Ивановка, Ивановский муниципальный округ,
Амурская область.

Телефон: 8(41649) 52-5-57, **электронная почта:** mb.ivanovka2019@mail.ru.

Режим работы: 08:00 - 16:12. Обеденный перерыв: 12:00 - 13:00.

«Школа ухода – давайте сделаем это правильно!»