

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

Мозг, как и тело, нужно тренировать. В пожилом возрасте, когда необходимость в активной умственной деятельности уменьшается, можно тренировать память, внимание и другие когнитивные функции с помощью нехитрых упражнений и гимнастики для мозга.



# ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, МЫШЛЕНИЯ



упражнения для  
тренировки памяти,  
внимания, мышления



решение  
кроссвордов,  
головоломок и  
математических  
примеров



пешие прогулки  
и любая другая  
физическая  
активность



заучивание  
четверостиший  
и небольших  
стихотворений



рисование и  
письмо: печатными,  
письменными  
буквами, левой рукой



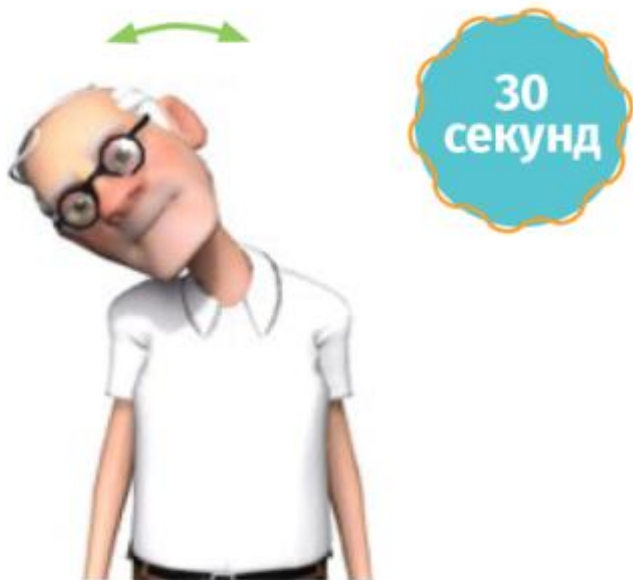
тренировка  
зрительного  
внимания



припоминание названий городов,  
государств, животных, имен и т.п.  
на разные буквы (вспомнить как можно  
больше на определенную букву)

## 1. КАЧАНИЯ ГОЛОВОЙ.

Слегка покачиваем из стороны в сторону головой. Упражнение стимулирует мыслительные процессы.



## 2. ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ.

Нарисуйте три раза каждой рукой в горизонтальной плоскости «восьмерки»; повторите упражнение обеими руками. Упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает внимание.



## 3. ШАПКА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.

Мягко заверните ухо от верхней точки до мочки. Упражнение улучшает внимание, ясность восприятия и речь.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ (ЭРГОТЕРАПИЯ)

## «МОНЕТКИ»

Делайте круговые движения подушечкой большого пальца (по часовой стрелке и против) по подушечке каждого пальца 2-3 раза.

## «ЩЕЛБАНЫ»

Придерживайте и отпускайте каждый палец.

## «ЩЕПОТКИ»

Вытяните руки перед собой, соедините их в щепотку, а потом раздвиньте все пальцы.

## «ПОДОЗВАТЬ К СЕБЕ»

Вытяните руки перед собой, слегка согнув в локтях. Всеми пальцами поочередно делайте жест, означающий «подойди сюда».

## «КУЛАЧОК»

Сожмите руку в кулак, а потом выпрямите каждый палец поочередно.

## «ПАЛЬЦЫ»

Упражнение, противоположное предыдущему. Выпрямите руки и пальцы (плотно прижатые), раздвиньте пальцы и сожмите в кулаки.

## «КРЮЧКИ»

По очереди каждый палец выпрямите из кулака, согните в крючок и уберите в кулак. Важно соблюдать последовательность действий.

## «ПОЦЕЛУЙЧИКИ»

Плотно соедините ладони и пальцы, поочередно постукивайте одноименными пальцами.



В качестве эрготерапии также полезны лепка из пластилина или теста, раскатывание теста скалкой и любые виды рукоделия.