

Нейробика для взрослых: 10 упражнений для развития мозга

Нейробика - аэробика для нейронов мозга

Развитие мозга – это не только занятия по прокачке креативности, критического и ассоциативного мышления, это еще и упражнения на синхронизацию работы полушарий мозга. Достаточно потратить 10-15 минут утром, чтобы выполнить простые упражнения, и мозг будет работать намного эффективнее.

Предлагаем Вам 10 нейропсихологических упражнений, которые помогут вывести работу мозга на качественно новый уровень. Просто попробуйте и оцените, как увеличится ваша работоспособность и эффективность.

Нейропсихологические упражнения – это практически волшебная палочка. Они помогают развить память, речь, внимание, снижают утомляемость и повышают способность к произвольному контролю.

1. Глоток воды

Занятия нейробикой всегда начинаем с того, что выпиваем стакан воды. Вода – это то, что необходимо мозгу для проведения нервных импульсов. И если жидкости в организме недостаточно, то и реакции мозга замедляются. Так что, если чувствуете усталость- выпейте стакан воды. Надо сосредоточиться — выпейте стакан воды. Предстоит важная контрольная или зачет? Правильно, выпейте стакан воды.

2. Шаги

Шагаем на месте. При этом высоко поднимаем колено и тянем к нему локоть. Чем медленнее выполняется упражнение, тем выше его эффективность и тем ошутимее будет результат. Идеально подходит для активации зон мозга, ответственных за логику и счет.

3. Перекрестные шаги

Выполняется стоя. Смысл тот же, что и в предыдущем упражнении, только теперь мы тянем к колену противоположное плечо. В идеале должно получаться как в сильно замедленной съемке. Попробуйте сначала выполнять упражнение в быстром темпе, а затем постепенно замедляйтесь. Чем медленнее вы двигаетесь, тем быстрее работает ваш мозг.

4. Рисуем знак бесконечности

Это упражнение носит еще название Ленивые восьмерки. А все потому, что мы рисуем цифру 8, которая лежит на боку. О том, что это знак бесконечности знают далеко не все дети. Смысл в том, что мы следим глазами за движущимся большим пальцем, описывающим ленивую восьмерку.

Сгибаем руку в локте и выставляем ее вперед, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения тем выше мышечная концентрация. Голову держим прямо и расслабленно. Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами!

Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идет сначала вверх по краю поля видения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр.

Делаем как минимум три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. Получилось?

Теперь сцепляем руки в замок: при этом большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «Х». А теперь делаем ленивую восьмерку уже двумя сцепленными руками.

5. Дыхание животом

Помимо того, что это упражнение насыщает мозг кислородом, оно также способствует повышению аппетита и улучшает работу пищеварительной системы.

Положите руку на живот. Выдохните весь воздух, но только короткими маленькими струйками, словно пытаетесь удержать пушинку на лету. Теперь сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. При этом рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник как можно глубже в легкие. Это упражнение довольно легко дается детям, это так называемое диафрагмальное дыхание. А вот взрослым с ним справляться очень тяжело. Это упражнение нередко применяют на распевках в хоре и рекомендуют практиковать детям и взрослым с проблемами с дыханием.

6. «Ухо-нос» или «Веселые обезьянки»

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так, чтобы просто. С первого раза может и не получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. Отличное упражнение для детей, испытывающих проблемы с чтением и письмом.

Итак, левой рукой беремся за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».

7. Крабик

Смешное упражнение, которое точно поможет проснуться, причем не только телу, но и мозгу.

Становитесь на пол, опираясь на руки и ноги (именно ступни, а не колени), и ходите на четвереньках. Да-да, как когда-то в детстве. При этом движения прямо, вперед, назад, в сторону, как краб, слева направо и справа налево.

8. Сова

Несмотря на забавное название, это упражнение помогает снять напряжение в шее и плечевом поясе. Незаменимый помощник как для школьников, которые сидят целыми днями за партой, так и для взрослых.

Порядок выполнения: схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Теперь поверните голову и посмотрите назад через плечо. Глубоко вдохните и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы.

Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

9. Кулак-Ребро-Ладонь

Это упражнение нужно выполнять лучше сидя за столом. Время завтрака отлично подойдет. Но можно при желании делать и на весу. Выполняется по очереди каждой рукой. Минимум 8-10 подходов.

Несмотря на кажущуюся простоту упражнение способствует установлению межполушарных связей.

Сжать ладошку в кулак, разжать и поставить выпрямленную руку с согнутым пальцем на торец, распрямить ладошку полностью и положить на стол.

10. Гравитационный планер

Одно из немногих упражнений, которое выполняется сидя. Устройтесь поудобнее. Скрестите ноги в лодыжках. Колени держите свободно. Теперь наклонитесь вперед, а руки плавно опускайте вниз — выдох; Выпрямляйтесь, поднимайте руки — вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо.

Теперь скрещиваем лодыжки по-другому и повторяем все то же самое.

Весь комплекс займет у вас не больше 10-15 минут, а польза от него будет на весь день. Пусть нейробика станет вашей полезной привычкой и маленьким семейным ритуалом перед началом дня. Вы удивитесь, как быстро, вы увидите позитивный эффект от этих простых упражнений.