



**Департамент социальной защиты населения
Владимирской области**

**Национальный проект «Демография»
Региональный проект «Старшее поколение»
Социальный проект «Активное долголетие»**

*Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
Владимирской области
«Меленковский комплексный центр
социального обслуживания населения»*

Как телу нужна постоянная физическая нагрузка, так и мозг требует регулярных тренировок, чтобы мышление оставалось гибким и пластичным. Об этом впервые задумался американский ученый **Лоуренс Кац**. Он изобрел систему упражнений — **нейробики**. Благодаря ей мозг начинает думать по-новому и вырабатывает нейротропин — вещество, необходимое для построения новых нейронных связей.

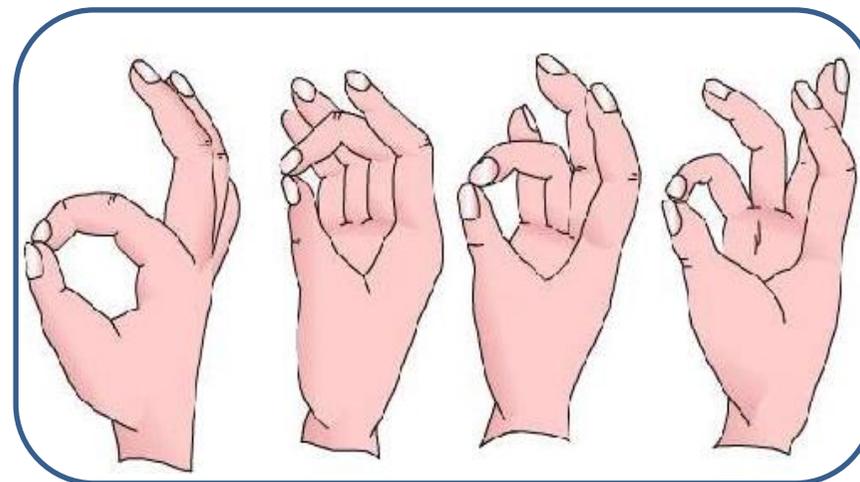
Нейробикой могут заниматься и взрослые, и дети. В обоих случаях она будет полезна.

Главные задачи гимнастики:

- стимуляция работы мозга
- тренировка памяти

Выполняя пальчиковую гимнастику, память становится лучше, мысли бегут быстрее, правое и левое полушарие начинают взаимодействовать.

При выполнении упражнений
**главное правильное выполнение,
а не быстрота.**



Нейробика (пальчиковая гимнастика)

2021 год

Каждое упражнение выполняется 1 минуту, сначала медленно, а затем усложняются.

1. Подготовка. Растираем ладошки до горяча.

2. Разминаем пальцы

3. Кольца. Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный, мизинец. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

4. Вязание. Соединяем большой палец левой руки с указательным пальцем правой - большой палец правой с указательным левой. Меняем местами. (5 повторений). Далее большой палец соединяем со средним пальцем – безымянным – мизинцем. И в обратное движение.

5. Лезгинка. Левую руку сжимаем в кулак, большой палец отставляя в сторону. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой руки.

6. Кулак - ладонь. Левая рука сжата в кулак и выставлена вперед, правая – ладонь, кладем на грудь. Меняем местами.

7. Коза и солнце. Одной рукой показываем жест «коза», другая рука показывает «солнце» (раскрытая ладонь). Меняем местами.

8. Замок. На левой руке зажимаем мизинец и безымянный палец, на правой - средний и указательный пальцы. Соединяем руки в замок. Меняем местами.

9. Кокетка. Серьга – колье – кольцо – браслет. Сначала действие для правой руки: серьга – берем себя за мочку уха; колье – кладем ладонь на грудь; кольцо – показываем мизинец; браслет – руку ставим горизонтально. Те же действия и для другой руки.

10. Растираем ушки. В ушах много нервных окончаний, которые стимулируют работу головного мозга.