



Со временем людей все чаще подводит память. Но работоспособность мозга можно восстановить при помощи упражнений. Предлагаем специальную гимнастику «для мозга», которая поможет сконцентрироваться на текущей работе, улучшить внимание и память, а также научиться быстро решать сложные задачи ***Повторяем трижды!***

**Упражнение 1 - помогает говорить убедительно. (Например, когда надо выступить на заседании). Улучшает равновесие.**

Закройте глаза, широко зевните. При этом кончиками пальцев начните массаж напряженных зон на верхней и нижней челюсти. Постарайтесь потянуть зевнок глубоко и звучно. Повторите 3–6 раз.

**Упражнение 2 - способствует творческому изложению мыслей письменно и устно. Оно активизирует области мозга, отвечающие за речь, креативные способности и общение. Также улучшает координацию.**

Поставьте руки на спинку стула для опоры. Отставьте одну ногу назад. Корпусом подайтесь вперед, слегка сгибая впереди стоящую ногу. Полностью перенесите на нее

вес тела, отрывая пятку сзади стоящей ноги от пола. Теперь плавно «качнитесь» назад, перемещая весь вес на заднюю ногу. Ее пятка опускается, а носок передней ноги приподнимается. Повторите 3–6 раз, затем смените ноги.

**Упражнение 3 - позволяет эффективнее использовать логическое мышление, решать математические задачи или организовывать работу коллектива. Кроме того, оно укрепляет брюшной пресс.**

Лежа на полу, согните колени и поставьте ступни на пол. Руки под головой, сплетите пальцы. Не разжимая рук, поднимите и одновременно поверните корпус, слегка опираясь одним локтем на пол. Направляйте тело по диагонали: левый локоть к правому колену, затем правый локоть к левому колену. Повторяйте попеременно по 3–6 раз в каждую сторону.

**Упражнение 4 - помогает выступать со сцены, участвовать в соревнованиях, сдавать экзамены.**

Повышает точность движений.

Найдите впадинки на лбу над глазами, почти на половине расстояния от бровей до корней волос. Слегка надавливайте их кончиками пальцев обеих рук в течение 30–60 секунд. Повторить 3–4 раза.

**Упражнение 5 - улучшает координацию в пространстве.**

Например, если приходится готовить еду на чужой кухне или провести несколько дней в гостях, где вам все непривычно и вещи в незнакомых местах. Также улучшит равновесие и координацию тела.

Возьмите лист бумаги двумя руками и помашите им. Сделайте это также стоя, задействуя не только кисти, но и локти и плечи.

**Упражнение 6 - позволяет собраться с мыслями, повышает концентрацию, внимание и улучшает память.**

Возьмите себя левой рукой за правое плечо, прощупайте и разомните мышцы. Поверните в эту же сторону голову, взгляните через правое плечо. Сделайте глубокий вдох, отводя плечи назад. Медленно, не опуская и не поднимая подбородок, поверните голову к левому плечу. Если можете, взгляните через него. Верните голову в середину, опустите подбородок на грудь, глубоко выдохните и расслабьтесь всем телом. Теперь сделайте все это в другую сторону (правой рукой за левое плечо...). По 3 раза в каждую сторону. Тэги:

[на](#)

[поможет](#)

,

[предлагаем](#)

,

[сложные](#)

,

[быстро](#)

,

[которая](#)

,

[решать](#)

,

[улучшить](#)

,

[упражнений](#)

,

[мозга»](#)

,

[сконцентрироваться](#)

,

[«для](#)

,

[специальную](#)

,

[гимнастику](#)

,

[текущей](#)