

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ?

Современная наука доказала, что мозг обладает уникальной способностью – **нейропластичностью**. Это означает, что он может перестраивать свою структуру и функции в ответ на новый опыт, обучение, травмы или изменения окружающей среды.

Благодаря нейропластичности мозг способен обучаться и создавать новые нейронные связи на протяжении всей жизни. Один из самых эффективных способов поддерживать эту способность – регулярные когнитивные тренировки. Они помогают развивать память, внимание, скорость мышления, способность концентрироваться и быстрее переключаться между задачами, сохраняя мозг активным и работоспособным.

Регулярная тренировка ментальных способностей необходима каждому взрослому человеку. Так же как мышцы нуждаются в физической нагрузке, мозгу важно ежедневно получать новые задачи, чтобы сохранять ясность мышления, хорошую память и высокую работоспособность.



ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОГИМНАСТИКА?

Нейрогимнастика представляет собой комплекс упражнений и тренировок, направленных на развитие способности нейронных связей восстанавливаться и реорганизовываться.

Это систематический подход к укреплению и защите мозга от возрастных изменений и нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и Паркинсона.

Упражнения помогают:

- улучшить память и концентрацию внимания;
- тренировать пластичность и адаптивность мозга;
- эффективнее контролировать эмоции;
- развивать креативное мышление;
- снизить уровень стресса.

Главным преимуществом нейропсихологической гимнастики является возможность выполнять задания где угодно. Для полноценной тренировки мозга достаточно уделять упражнениям всего **15–20 минут в день**, если заниматься регулярно. Это прекрасный способ провести время с пользой в дороге или во время ожидания. Идеальное решение для занятых людей, которые хотят сохранять ясность ума и поддерживать мозг в тонусе.

КАК РАБОТАТЬ С ТЕТРАДЬЮ

Работа с тетрадью рассчитана на **20 дней**. Каждый день включает **6 упражнений**, которые постепенно усложняются и помогают комплексно тренировать работу мозга. На выполнение всех заданий потребуется около **15–20 минут**. Каждый вид упражнений развивает определенные навыки.

НЕЙРОГИМНАСТИКА:

- активизирует работу обоих полушарий мозга;
- улучшает координацию движений;
- развивает скорость переключения внимания.

РИСОВАНИЕ ДВУМЯ РУКАМИ:

- укрепляет межполушарные связи;
- развивает мелкую моторику;
- улучшает зрительно-моторную координацию;
- помогает повысить концентрацию.

ПОИСК ЧИСЕЛ, БУКВ И ФИГУР:

- тренирует внимание;
- развивает скорость обработки информации;
- улучшает зрительное восприятие и устойчивость концентрации.

УСТНЫЙ СЧЕТ:

- развивает рабочую память;
- тренирует логическое мышление;
- повышает скорость мыслительных операций.

ТЕСТ СТРУПА:

- улучшает когнитивную гибкость;
- развивает способность быстро переключать внимание;
- помогает лучше контролировать автоматические реакции.

САМОМАССАЖ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ:

- снимают мышечное напряжение;
- улучшают кровообращение;
- помогают снизить усталость и подготовить мозг к дальнейшей работе.

ВАЖНО! Все упражнения можно выполнять как **на время**, так и **без ограничения времени**. Работа на время помогает отслеживать прогресс и развивать скорость мышления, а выполнение без ограничения времени позволяет сосредоточиться на качестве, снижает тревожность и делает тренировку более комфортной.

Чтобы увидеть, насколько эффективно работают упражнения, фиксируйте свои результаты. Если в задании не указано время выполнения, замеряйте его самостоятельно и записывайте в таблицу. Сравнивайте результаты, и со временем вы заметите, что упражнения выполняются быстрее, точнее и требуют меньше усилий.

ТАБЛИЦА ДЛЯ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

День	Задание	Первый результат	Повторный результат	Итоговый результат

Желаем вам удачи и побед!

ДЕНЬ 1

Задание 1.

УПРАЖНЕНИЕ «КУЛАК-ЛАДОНЬ»

Попеременно левой и правой рукой сжимайте кулак и расправляйте ладонь (повторите 10 раз). Далее проделайте это же упражнение, но через хлопок (10–15 раз).



Задание 2.

РИСОВАНИЕ ДВУМЯ РУКАМИ

Одновременно правой и левой рукой обводите линии от центра к краю.



ДЕНЬ 1

Задание 3.

НАЙДИТЕ ЦИФРЫ

Найдите цифры от 1 до 16.

7	12	1	14
2	13	8	11
16	3	10	5
9	6	15	4

4	14	15	1
9	7	6	12
5	11	10	8
16	2	3	13

Задание 4.

НАЙДИТЕ БУКВЫ

Букву **Н** зачеркните, букву **О** подчеркните.

п	к	о	н	м	с	к	р	и	с	в	т	с	п	е	в	у
р	е	н	г	п	м	л	к	о	в	у	п	т	ш	л	п	с
у	е	н	р	и	т	о	о	ь	п	н	г	л	о	р	и	п
у	п	р	и	е	н	г	о	л	и	п	т	л	н	г	р	о
п	а	н	г	о	м	н	а	н	г	р	л	щ	т	д	п	м
н	г	п	м	л	к	о	в	л	и	п	т	л	н	г	р	о
п	к	о	н	л	и	п	т	н	г	р	л	щ	т	д	п	м
р	е	н	г	н	г	р	л	с	к	р	и	с	в	т	с	р

ДЕНЬ 1

Задание 5.

ТЕСТ СТРУПА

Необходимо назвать цвет, которым написаны буквы.

Во время выполнения задания нужно засечь время.

желтый красный зеленый черный синий
красный зеленый черный желтый красный
желтый черный синий красный зеленый
зеленый красный синий черный желтый
черный желтый красный синий зеленый
зеленый красный желтый черный желтый
синий черный желтый красный зеленый
желтый красный зеленый синий синий

Дата: Время:

Задание 6.

САМОМАССАЖ КИСТЕЙ РУК

Необходимо растереть ладони до состояния теплоты.

Далее растереть отдельно каждый палец плавными движениями от основания пальца к кончику.

Уделите массажу 3–5 минут.