

## Фитнес для мозга

Эти упражнения улучшают межполушарные связи, способствуют появлению новых нейронных связей и в целом улучшают работу мозга.

**1** Положите перед собой лист бумаги. В каждую руку возьмите карандаш.

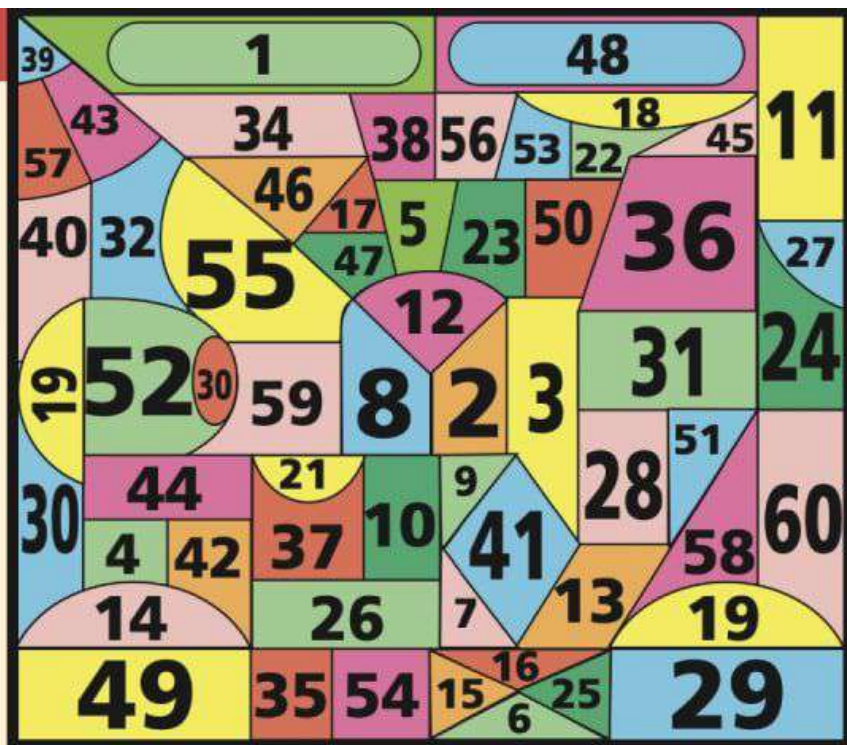
**Задача:** одновременно рисуйте обеими руками: круги, квадраты, треугольники, волнистые линии...

**2** Один из известных методов тренировки – таблицы Шульте. Работа с таблицами не только активизирует работу головного мозга, но и расширяет периферийное зрение, улучшает концентрацию внимания. Таблицу можно сделать самостоятельно. Для этого надо начертить квадрат, в котором будет 25 ячеек. В каждую ячейку в случайном порядке вписывают числа от 1 до 25.

13	7	24	21	23
2	17	1	22	4
8	12	15	16	19
11	14	6	20	18
3	10	9	25	5

**Задача:** в течение 25 секунд найти все цифры в возрастающем порядке. Позже можно усложнить задачу: взгляд следует зафиксировать в центре таблицы и искать цифры только периферийным зрением, не перемещая глаза по вертикали и горизонтали.

**3** Если вы легко проходите стандартную таблицу – попробуйте усложнённый вариант. Здесь вместо 25 цифр 60, и они распределены по сетке сложной конфигурации.



**4** Чтобы взбодриться, мозг должен решать нестандартные задачи. Попробуйте, например, прочитать слова ниже. Здесь цвет плашки не совпадает с названием цветов.  
**Задача:** произносить вслух название цвета, на котором написаны слова. Например, слово «зелёный» написано на красной плашке. Значит, вслух нужно произнести «красный».

зелёный

красный

жёлтый

синий

красный

красный

жёлтый

зелёный

синий