

Люди преклонного возраста очень часто замечают ухудшение своих когнитивных функций: памяти, внимания, мышления. И обратившись, за рекомендациями к терапевту получают медикаментозную поддерживающую терапию в виде препаратов, улучшающих мозговое кровообращение.

Но наука идет вперед, и в 80-х годах в России появилась идея о том, что именно физические упражнения могут повлиять на качество познавательных процессов.

С тех пор стали использовать **кинезиологию** — науку, которая изучает развитие мозговых клеток через физические действия. Скоординированные, согласованные, перекрестные положительно воздействуют на межполушарное взаимодействие, улучшают внимание и память.

Гимнастика для ума будет полезна как для пожилых, так и для малышей. Эта методика способна поднять сосредоточенность. Ей уделяют не менее 30 минут в день

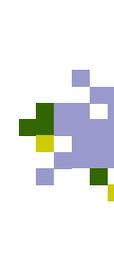


Организация

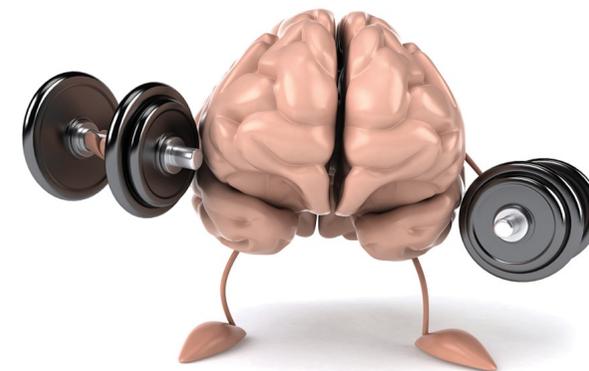
КГБУ СО «КЦСОН  
«Железнодорожный»

Составитель:  
Наталья Васильевна Шошкина  
психолог социально-  
реабилитационного отделения  
«Здравушка»

Телефон: 218-00-64



КГБУ СО «КЦСОН  
«Железнодорожный»



## **Кинезиология или гимнастика для мозга**

*«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный».*

*Мишель де Монтень*

### Упражнение «Вода».

Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса. Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов. Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы.



**Внимание!** Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

### Упражнение «Колпак для думания»

Выполнять его следует сразу, как вы проснулись. Возьмитесь за верхнюю часть уха, и мягко массируйте сверху вниз, как бы растягивая назад и выворачивая каждую точку уха. Поверните голову влево до предела, без усилий. Начните массировать ушную раковину сверху вниз. Глядя назад, позволяем голове уходить все дальше и дальше, до предела.



Поверните голову вправо до предела, без усилий. Начните массировать ушную раковину сверху вниз. Глядя назад, позволяем голове уходить все дальше и дальше, до предела.

Активно массируйте ушную раковину, как только проснулись. Это простое упражнение избавит вас от утренней скованности, вечной спутницы пожилых людей, и сделает каждое утро добрым!

### Упражнение «Кнопки мозга».

Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находят пути решения сложных вопросов.



Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены. Положите одну руку ладонкой на пупок. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны - средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяйте руки и повторите упражнение.

### Упражнение «Крюки Деннисона»

Замок – скрещиваем ноги, вытягиваем руки перед собой тыльной стороной вниз, затем скрещиваем их, образуя замок ладошками. При этом необходимо соблюдать правило: если левая нога лежит на правой, то и руки скрещиваем в той же последовательности и наоборот. Сгибаем локти и поворачиваем замок из ладошек вовнутрь, прижимаем к груди. Язык при этом прижат к небу, за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Медленно дышим. Повторяем с другой рукой.



*Домик* – ставим ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга. Соединяем кончики пальцев обеих рук друг с другом, образуя крышу домика. При вдохе язык находится на верху, при выдохе внизу. Медленно дышим.



*Крюки Деннисона* улучшают координацию, делают дыхание более глубоким и спокойным, улучшают социальную адаптацию, придают чувство уверенности, снимают психоэмоциональное напряжение.

**УСПЕХОВ В ОСВОЕНИИ  
КИНЕЗИОЛОГИИ!!!**