



Волшебная палочка для мозга!

Нейропсихологические упражнения для развития мозга – это практически волшебная палочка! Они помогают развить память, речь, внимание, снижают утомляемость и повышают способность к произвольному контролю. Они направлены на синхронизацию работы полушарий мозга. Достаточно потратить несколько минут, чтобы выполнить простые упражнения, и мозг будет работать намного эффективнее.

(!) «Зеркальное рисование» или «Двойные каракули»

В процессе этого упражнения сразу обе руки одновременно рисуют зеркальные фигуры. С его помощью облегчается переход от общей моторики к мелкой, развивается навык следования инструкции, тренируется сосредоточенность, улучшаются навыки письма, чтения, математики и пространственного восприятия.

(!) Настольные игры на баланс. Идет прекрасная тренировка логического мышления – ребята продумывают свои действия, в какой последовательности стоит размещать детали игры, чтобы все устояло.

Для взрослых это тоже работает! Просто попробуйте и оцените, как увеличится ваше настроение и работоспособность!

