



ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА

**Тренируем
память, внимание, мышление**

Выполнила: педагог- психолог,
преподаватель психологии
ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж №1»
Иванова Светлана Евгеньевна



Слово «фитнес» ассоциируется у нас с физическими упражнениями, сейчас это модно, и с каждым годом все больше и больше людей начинают заниматься физической культурой и спортом.

Однако еще существует **фитнес и для мозга** . «Что это?» - спросите вы.

Фитнес для мозга — это специальные упражнения благодаря которым развивается: память, внимание, мышление, скорость реакции, фантазия и интуиция.

Их главная цель — заставить работать разные участки мозга, поэтому главными принципами являются новизна и отказ от шаблонов в решении каких-либо задач.

Сегодня вы узнаете интересную информацию о мозге человека, упражнениях и способах тренировки когнитивных функций мозга.

«Мозг - центр всех
центров и главный
орган ума»

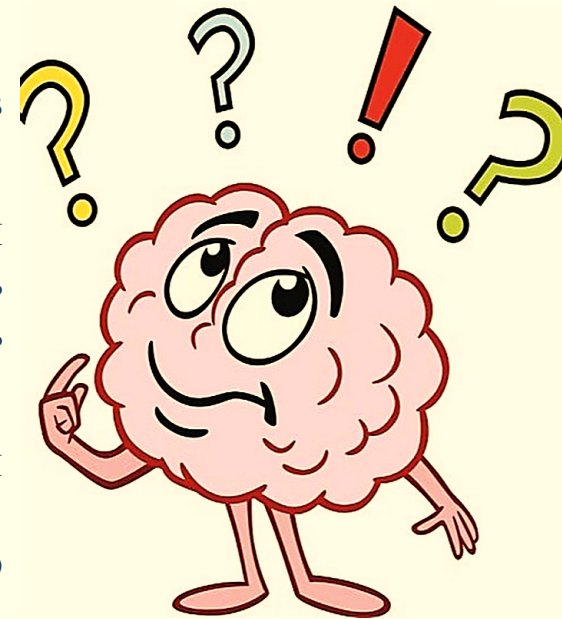
Гиппократ

Наш мозг уникален!

Он главный «дирижёр» всего, что происходит в нашем организме.

Позволяет нам воспринимать сигналы из внешнего мира, запоминать и анализировать информацию, испытывать эмоции, сотрудничать друг с другом, а главное — осознавать самих себя.

Как именно функционирует этот удивительный орган? Даже сегодня остаются загадки. Но благодаря ученым мы уже знаем довольно много.



Интересные факты о мозге

Мозг всегда активен

Головной мозг работает круглосуточно. Мозг работает активнее, когда мы спим. Вспомните, как легко вы наутро находите решение проблемы о которой думали вечером. «Утро вечера мудренее».

Мозг не чувствует боль

В мозге нет болевых рецепторов. Поэтому, когда мы испытываем головную боль, болит вовсе не сам мозг, а окружающие его ткани.



Мозг не устает

За день у человека возникает около 70 тысяч мыслей. Доказано, что умственная работа не утомляет головной мозг человека, а усталость связана с психологическим состоянием.

Объём памяти мозга практически не ограничен

Невозможно знать слишком много или получить столько новой информации, что её больше некуда размещать. В нашем мозге, в отличие от компьютеров, место никогда не заканчивается.

Интересные факты о мозге

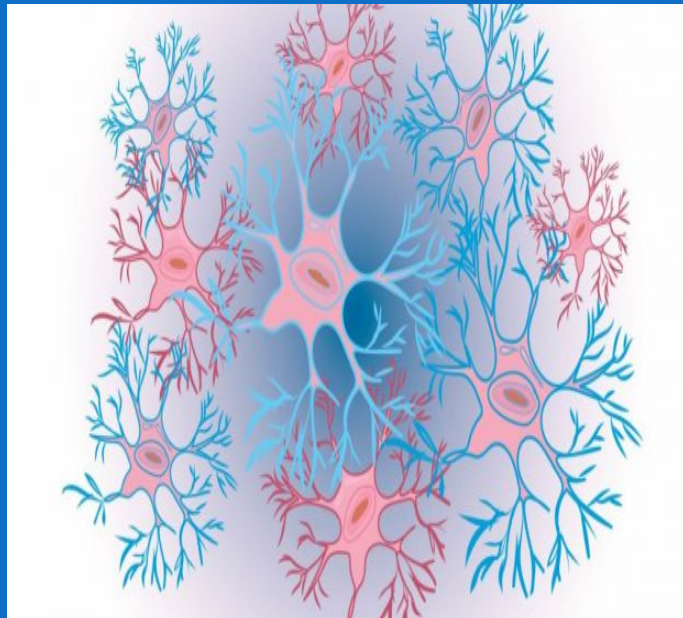
Мозг потребляет энергию

Головной мозг потребляет 20% энергии и кислорода всего тела.

Нейроны потребляют 25 Вт электроэнергии – этого достаточно, чтобы зажечь маленькую лампочку.

Нервным клеткам для выживания необходимы кислород и глюкоза

Если в течение 3–5 минут мозг не получает достаточно кислорода или глюкозы, в нём происходят необратимые нарушения.



Клетки мозга — это не только нейроны

На один нейрон приходится около 10 глиальных клеток. Они обеспечивают нейронам доступ питательных веществ и кислорода, отделяют нейроны друг от друга, участвуют в передаче нервных импульсов.

Стресс может изменить структуры головного мозга.

Стресс может влиять на развитие мозга, разрушая нейроны и нейронные связи, препятствуя образованию новых. Уметь преодолевать стрессы – важно не только для настроения, но и для умственных способностей.

Функции полушарий головного мозга



Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий левого и правого. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария.

Основные функции долей больших полушарий головного мозга

ЛОБНАЯ ДОЛЯ

Функции лобной доли

- мышление;
- регуляция поведения;
- организация речевого процесса;
- координирование двигательных функций.

ТЕМЕННАЯ ДОЛЯ

Функции теменной доли

- переработка соматосенсорной информации в различные виды ощущений,
- контроль овладения навыками,
- регуляция способности выполнять сложные движения.

Функции височной доли

- обработка аудиальной, зрительной и вестибулярной информации и восприятие ощущений (слух, вкус, обоняние)

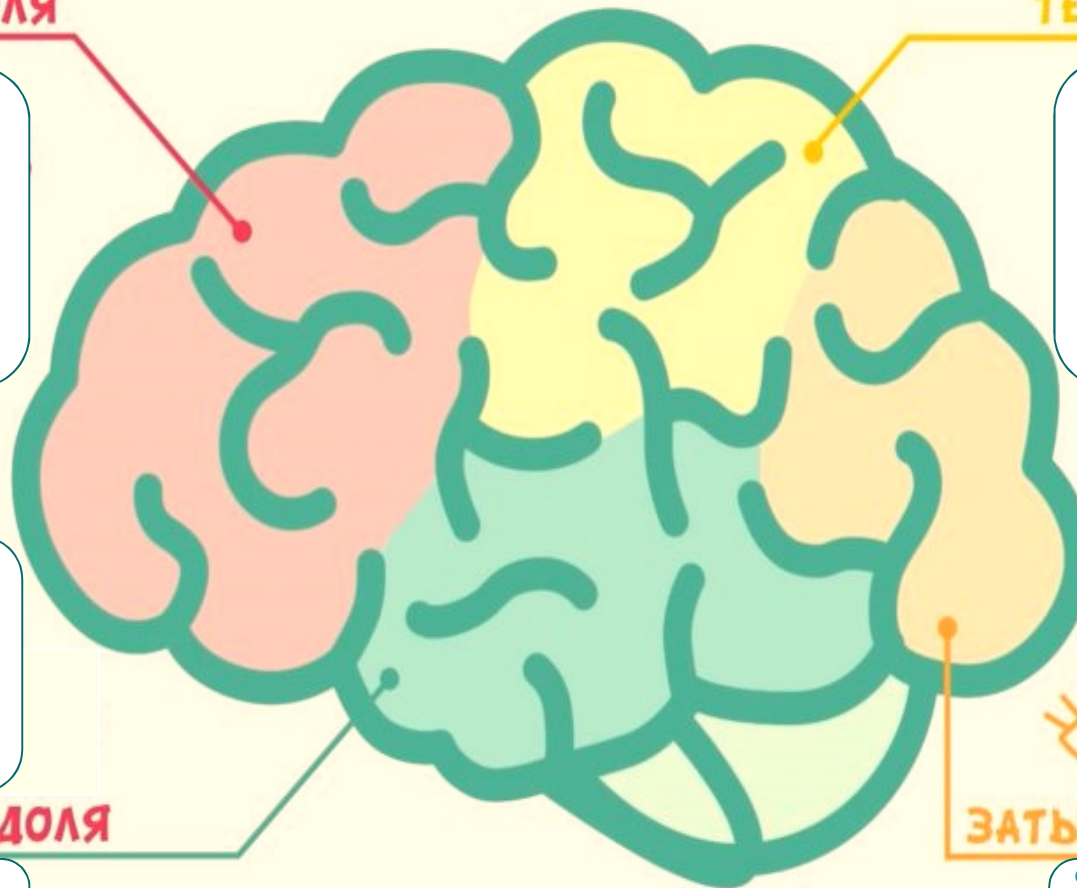
ВИСОЧНАЯ ДОЛЯ

- анализ звука и речи;
- центр долговременной памяти;
- мимическое выражение эмоций.

ЗАТЫЛОЧНАЯ ДОЛЯ

Функции затылочной доли

- восприятие зрительной информации и формирование зрительных образов.



Трудная работа для мозга – это лекарство!

Как видите, мозг – орган с уникальными свойствами.

Он поражает своими способностями и обладает множеством удивительных функций.

Сложно даже поверить, что в таком компактном месте, собраны все высшие психические функции, наше «Я».

Со временем функции головного мозга снижают свою работу и мы замечаем, что стали менее внимательны, сконцентрированы, активны.

На самом деле наш мозг очень гибкий и многие функции он готов восстанавливать самостоятельно. Нужно только ему немного помочь.

Предлагаем упражнения, которые помогают мозгу развиваться и поддерживать его отделы в хорошей форме.

Комплекс
упражнений для
развития
когнитивных
функций
головного мозга

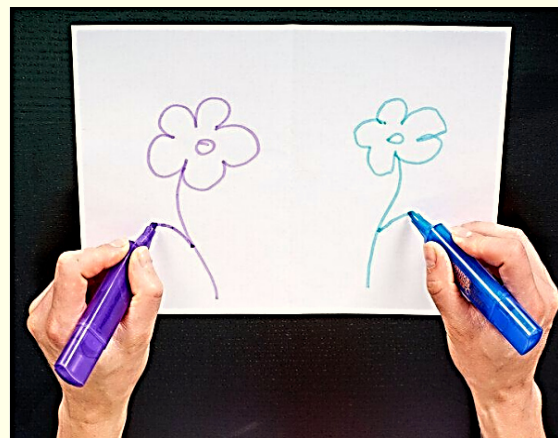
НАЧИНАЕМ ТРЕНИРОВКУ
Готовы?!



Упражнения для улучшения работы мозга

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



Упражнения для улучшения работы мозга

«Лесенка»

Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пальцы соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.



Упражнения для улучшения работы мозга

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



Упражнения для улучшения работы мозга

«Ухо – нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладони, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



Упражнения для улучшения работы мозга

«Поза Наполеона»

Обхватываем себя руками, меняя то правую, то левую руки в верхнем и нижнем положении.



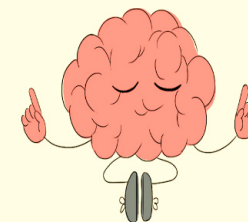
Некоторые упражнения для мозга и развития его определенных областей кажутся странными?

Поверьте, выполняя эти упражнения регулярно, ваш мозг станет работать лучше и продуктивнее.

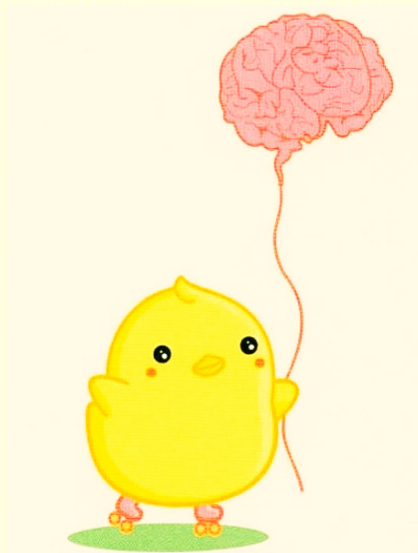
Тренируйте МОЗГ с удовольствием!

И напоследок еще несколько хороших советов для развития мозга:

- ☐ Занимайтесь спортом (делайте зарядку, ходите в бассейн, совершайте пробежки и т.д.);
- ☐ Общайтесь с окружающими людьми на интересные темы;
- ☐ Обеспечивайте себя полноценным сном и хорошими условиями для отдыха;
- ☐ Правильно питайтесь и ешьте больше витаминных продуктов;
- ☐ Развивайте стрессоустойчивость и позитивное мышление;
- ☐ Играйте в развивающие игры и шахматы;
- ☐ Читайте познавательную литературу;
- ☐ Занимайтесь самообразованием.



Такая система развития позволит вам всегда лично расти и тренировать интеллект!



ДЕРЖИ, ТЕБЕ НУЖНЕЙ

Мало знать, что нужно делать. Важно действовать!

Начните действовать уже сейчас!

Занимайтесь развитием мозга и совсем скоро вы заметите, насколько сильно изменится мыслительный процесс, улучшится память, усилится концентрация внимания.

Тренируйте мозг и помните – нет предела совершенству!

Желаем вам успехов и возможности использовать свой потенциал по максимуму!

Интернет - ресурсы:

1. <https://www.psyh.ru/fitnes-dlya-izvilin/>

2. <https://cofe.ru/section-tonus/article-fitnes-dlya-mozga/>

3. <https://jantrish.com/fitnes-dlya-mozga/> Фитнес для мозга. Упражнения для развития памяти, внимания и мышления

4. <https://brainapps.ru/tree?r=1c5cbf> <https://www.ponedelnikmag.com/post/fitnes-dlya-mozga>

5. <https://ffc.org.kg/images/spps/interhemispheric.pdf>