

Гимнастика для мозга — эффективный способ укрепить память

Исследователи утверждают — ресурсы нашего мозга безграничны. Он способен к запоминанию огромного количества информации. Регулярная тренировка ума позволяет запоминать и с легкостью оперировать колоссальными объемами информации. Упражнения эффективны в юности, помогают и в старческом возрасте. В идеале работать над памятью лучше с молодости. Упустив время, в старости столкнемся с проблемой. Но и пожилым не нужно от нее отказываться. Гимнастика, под которой подразумеваются не физические упражнения, безопасна.

Какие упражнения для тренировки памяти наиболее эффективны

Устный счет

Отложите подальше калькулятор! Японские ученые утверждают — считать в уме полезно. Не обязательно решать сложные математические задачи с квадратными корнями, десятичными дробями. Для мозга полезен быстрый устный счет. Задачи могут быть самыми простыми. Главное, решать их на скорость. Можно решать арифметические примеры, открыв учебник средней или даже начальной школы. Доказано, устный счет улучшает процесс запоминания.

Упражнения на развитие памяти

1. Положите на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь.
2. Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно полнее.
3. Увеличивайте количество предметов.

Мелкая моторика

Важность мелкой моторики для пожилых людей неопределима. Чаще упражнения из пальчиковой гимнастики назначаются после инсультов. Помогают быстрее восстановиться — разработать парализованную руку. Ученые доказали пользу мелкой моторики для мозга. Упражнения — сгибание, разгибание кистей, пальцев, рисование, раскрашивание рисунков, лепка из пластилина, улучшают память. Также рекомендуется собирать пазлы, заниматься рукоделием, вырезать из бумаги. Если любимого рукоделия нет, подумайте, что больше нравится. Этим и займитесь. Это может быть вязание, вышивание.

Чтение и запоминание

Напишите список из 30-40 простых слов и выделите старику 2 минуты на их запоминание. Список можно пронумеровать. Затем попросите его написать слова в порядке очередности или произнести вслух. Со временем вместо слов можно писать простые словосочетания. Те же японские ученые рекомендуют выполнять упражнения по утрам. Перед этим желательно поесть. Оказывается, информация запоминается лучше, если человек не голоден.

Упражнения на развитие слуховой памяти

Упражнение «Раздели слова на группы»

Автобус, машина, абрикос, тыква, малина,
трамвай, поезд, почтальон, молоток, помидор,
архитектор, топор, персик, рубанок, рябина,
троллейбус, ракета, машинист, педагог, репортер,
адвокат, отвертка, токарь.

Синхронное написание

Суть упражнения в активировании деятельности обоих полушарий мозга одновременно. Взяв в обе руки по карандашу, нужно одновременно рисовать разные фигуры (геометрические). Рисуйте на разных листах бумаги. Можно попробовать писать разные слова с одинаковым количеством букв. Заставьте полушарии мозга выполнять сразу две задачи. Пользу получите неоценимую. Это сложно даже для молодого мозга, поэтому не нервничайте, если получается не сразу.

Чтение вслух

Работа мозга улучшается, если читать вслух. Информация хорошо запоминается, память становится крепче. Помимо чтения вслух приносит пользу написание текста от руки. Для занятий достаточно 10 минут в день, выполнять нужно ежедневно. Уже через 5-6 месяцев результат будет заметен. Вы станете хорошо запоминать то что нужно. Помимо улучшения памяти положительно изменится речь. Станет богаче, эмоциональнее.

Интеллектуальные игры

Игры — это не упражнения, но очень полезны. Идеальны для тренировки ума и памяти. Играть можно в любом месте — дома, в транспорте, на улице. Активизируют работу мозга нарды, пазлы, шахматы. Разгадывайте кроссворды, ребусы головоломки. Играйте в покер или в карты. Займитесь живописью, наконец. Рисование не игра, но на развитие памяти и интеллекта действует положительно. Это полезно, увлекательно.

Держит мозг в тонусе изучение иностранного языка. Начните осваивать английский, итальянский или китайский, даже если считаете, что он никогда вам не понадобится. Станете лучше запоминать информацию, научитесь ее анализировать, структурировать. А еще, это **профилактика старческого слабоумия!**

Лечите депрессии! Длительное психическое расстройство снижает самооценку, притупляет интерес к жизни, снижает концентрацию внимания. Кроме этого ухудшается память. Хорошо поддается лечению, но для этого нужно убедить человека обратиться к врачу!

Следите за порядком. Речь о прядке во всем, от гардероба с вещами и полки со специями на кухне до порядка в комнате. Кладите кошелек, ключи или очки в одно и то же место. Если с утра нужно куда-то выйти, приготовьте вещи и то, что вы возьмете с собой, заранее.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

