

## Уделяете ли время на тренировки своего мозга?

**Каждый ли из нас делает утреннюю зарядку? А все ли могут похвастаться тем, что ежедневно совершают пробежку или ходят на тренировки по фитнесу?**

Если вы относитесь к этой категории людей, спешим вас поздравить – ваше тело обеспечено нужной ему физической нагрузкой, а это значит, что оно развивается и поддерживается в хорошем состоянии, к тому же и здоровье ваше становится крепче. Однако заниматься только лишь физическим развитием недостаточно, ведь тренировок требует ещё и мозг, а зависит от него очень и очень многое.

Теперь попробуйте полностью вспомнить таблицу умножения, перемножить двухзначные или сложить трёхзначные числа без затруднений. **Получилось?** Если нет, то вам обязательно нужно **уделить время тренировкам своего мозга** (по сути, делать это следует в любом случае). Для постоянного обеспечения своего интеллекта работой возьмите во внимание советы, упражнения и онлайн игры, о которых мы и поговорим далее.

Прежде хотелось бы немного сказать о том, почему всё-таки мозг нужно тренировать.

### Для чего?



Это лишь небольшой перечень положительных воздействий тренировок мозга. Но что ещё интереснее, так это то, что восстановить или повысить работоспособность мозга можно очень просто, ведь для этого есть специальные упражнения и гимнастика. Чтобы они возымели должный эффект, достаточно уделять им **всего несколько часов в неделю**, т. к. на каждое занятие хватит около пяти минут.

Упражнения бывают физическими и умственными, и от каждого вида пользу получает и мозг, и тело.

## Физические упражнения для мозга

### Физические упражнения для мозга

- Используйте для выполнения повседневных действий непривычную руку, т. е. если вы левша – работайте правой, если правша – левой
- Ходите в новой для себя манере
- Делайте рисунки в воздухе. Для выполнения упражнения нужно представить, что кисти ваших рук – это кисти для рисования простейших фигур
- Выполняйте перекрёстные прыжки. Это значит, что вы должны подпрыгнуть, скрестить в воздухе ноги и в таком положении приземлиться



## Дополнительные упражнения для мозга

### Дополнительные упражнения для мозга

Сформируйте у себя привычку давать необычные ответы на простейшие вопросы.

Меняйте имидж. Здесь всё просто – обновите гардероб и включите в него непривычную для себя одежду, проводите эксперименты с внешностью

Вносите изменения в окружающий интерьер. Делать небольшую перестановку можно и нужно не только дома, но и на работе.

Стройте для себя новые маршруты. Даже если излюбленная вами дорога на работу занимает меньше времени, начните ходить новыми тропами

Развивайте новые способности. Делать это очень просто – можно ходить по квартире с закрытыми глазами, «на глаз» определять вес вещей и одежды, больше считать в уме, начать изучать иностранный язык




## Online игры

Онлайн игры – это прекраснейший способ развития мозга и интеллекта. Популярны они по нескольким причинам.

- Во-первых, разнообразие их настолько велико, что развивать при их помощи можно всё, что угодно: память, логику, внимание, креативность, грамотность, чувство юмора, аналитическое и математическое мышление и т. д.
- Во-вторых, благодаря развитию информационных и интернет технологий, эти игры настолько интересны, что играть в них – одно удовольствие: они красочные, смешные и очень занятные; сопровождаются всяческими картинками и иллюстрациями; отличаются простотой.
- И, в-третьих, уделять этому занятию можно любое количество времени, да и заниматься можно, когда захочется – достаточно лишь включить компьютер и зайти на нужный сайт.

Что же касается самих сайтов с такими играми, то мы советуем вам обратить своё внимание на такие сайты:



**Полезные сайты для развития умственных способностей**

- *Бесплатная платформа*
- *Высокая эффективность*

Полный список, полезных сайтов для развития умственных способностей, мы подготовили для вас на нашей странице «ВКонтакте»: [https://vk.com/tgpgk\\_cstv?w=wall-105083648\\_499%2Fall](https://vk.com/tgpgk_cstv?w=wall-105083648_499%2Fall)