

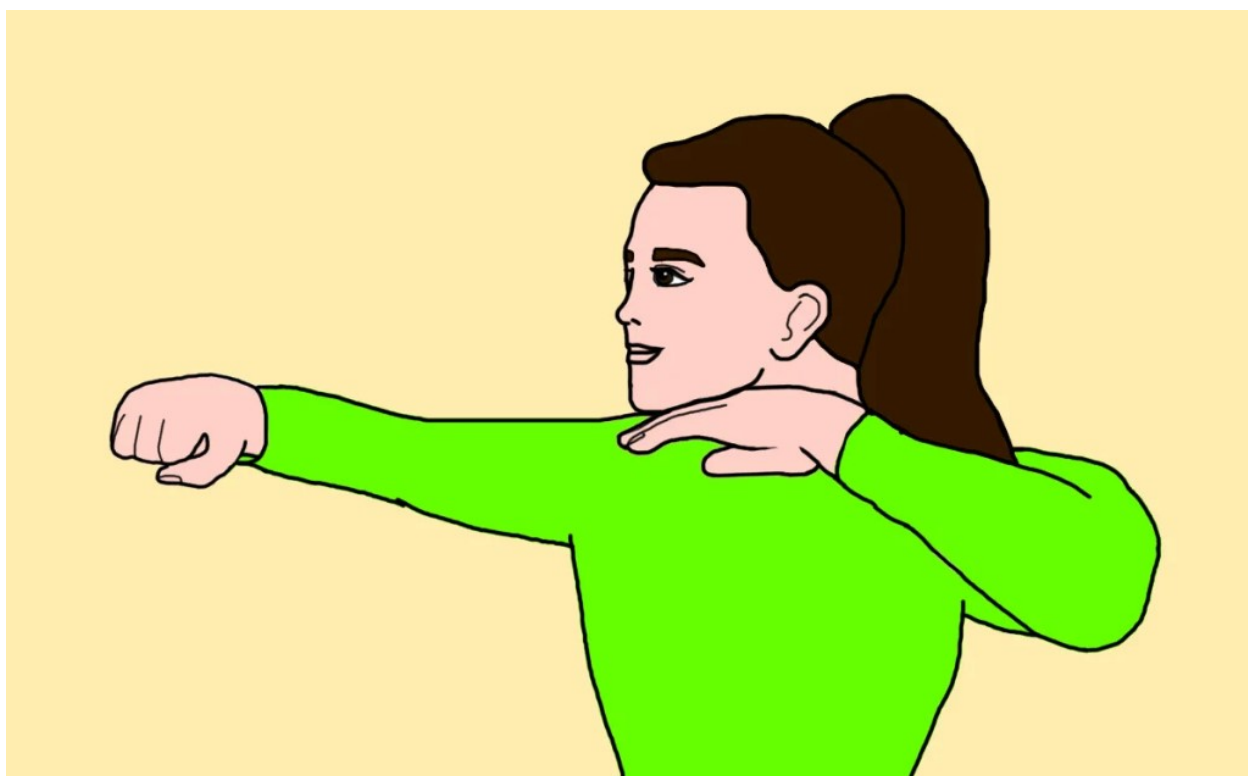
## **Пальчиковая гимнастика для мозга: 3 интересных упражнения.**

Ежедневно тренируя мозг хотя бы по 5 минут в день, в разы снижается риск развития таких недугов, как: старческое слабоумие, склероз, болезнь Альцгеймера и так далее.

### **Упражнение №1**

Помещаем расправленную ладонь правой руки под подбородок, а ладонь левой руки сжимаем в кулак и вытягиваем перед собой на уровне груди.

Затем приступаем к смене рук, то есть теперь правая ладонь, сжатая в кулак вытянута вперед, а левая ладонь с расправленными пальцами прислонена к подбородку и так по кругу.



## Упражнение №2

Сжимаем пальцы рук в кулак, оставляя на левой руке вытянутым указательный палец, а на правой мизинец.

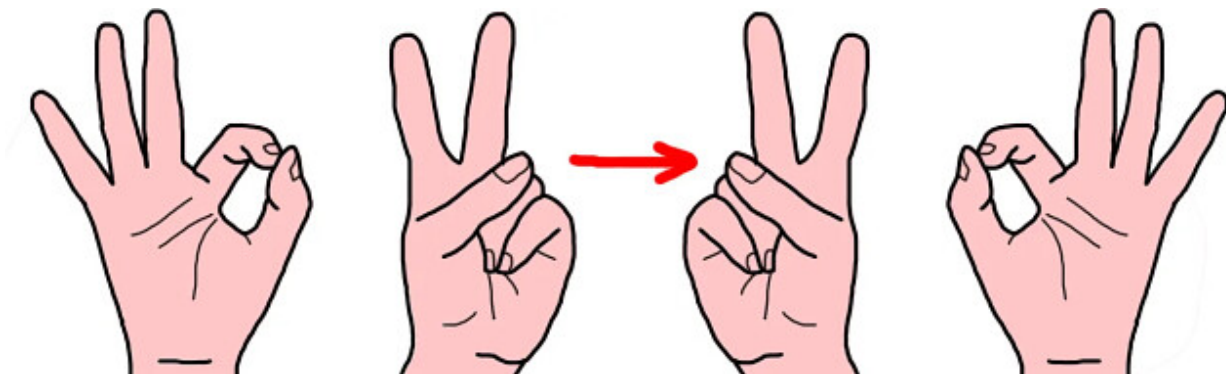
Далее выполняем один хлопок в ладони, а затем меняем положение пальцев. После чего, снова выполняем хлопок и так далее.



## Упражнение №3

На одной руке делаем, знакомый с детства жест зайчика, а на другой кольцо.

После чего, так же как и прошлые упражнения начинаем одновременно чередовать движение пальцев рук.



На выполнение каждого представленного упражнения, необходимо выделять ровно по одной минуте времени. Между упражнениями делаем отдых около 30 секунд. Стараемся делать упражнения в темпе.

## Выводы

Движение – это жизнь. Моторика – отражение работы головного мозга, степени развития интеллектуальной деятельности, памяти.