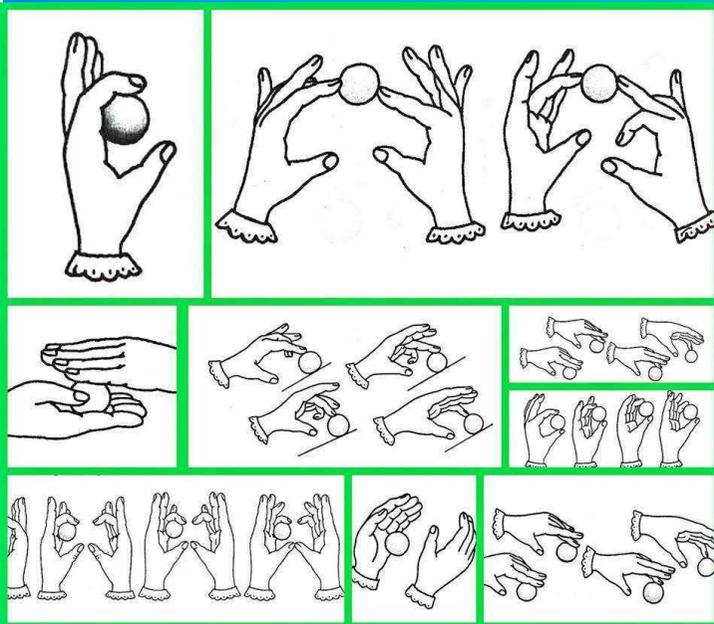


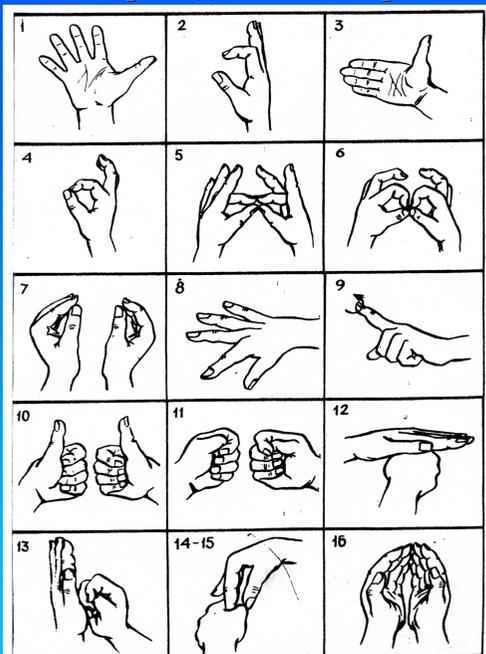
# Нейрогимнастика.

## Упражнения для пальцев

1. Зажимаем или катаем мячик для пинг-понга, как показано на картинке.



2. Повторяем движения с картинки.



ГБУЗ «Тамбовский областной  
центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе  
16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: [zdorovo68.tmbreg.ru](http://zdorovo68.tmbreg.ru)

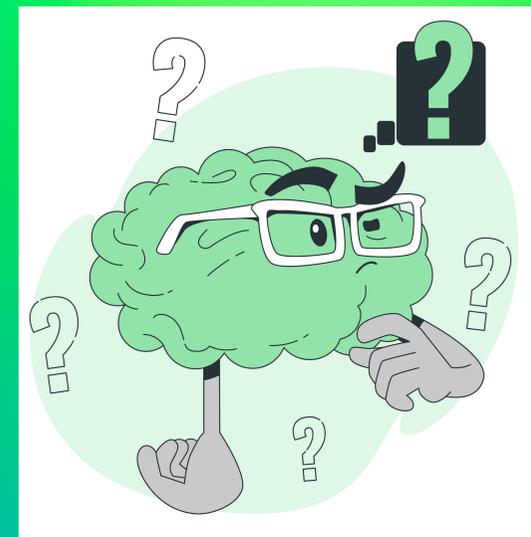
Электронная почта:

[tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Примеры занятия для  
развития концентрации  
внимания,  
кратковременной и  
рабочей памяти



Подарите себе радость  
здоровой жизни!

1. Посчитать в уме математические цепочки:

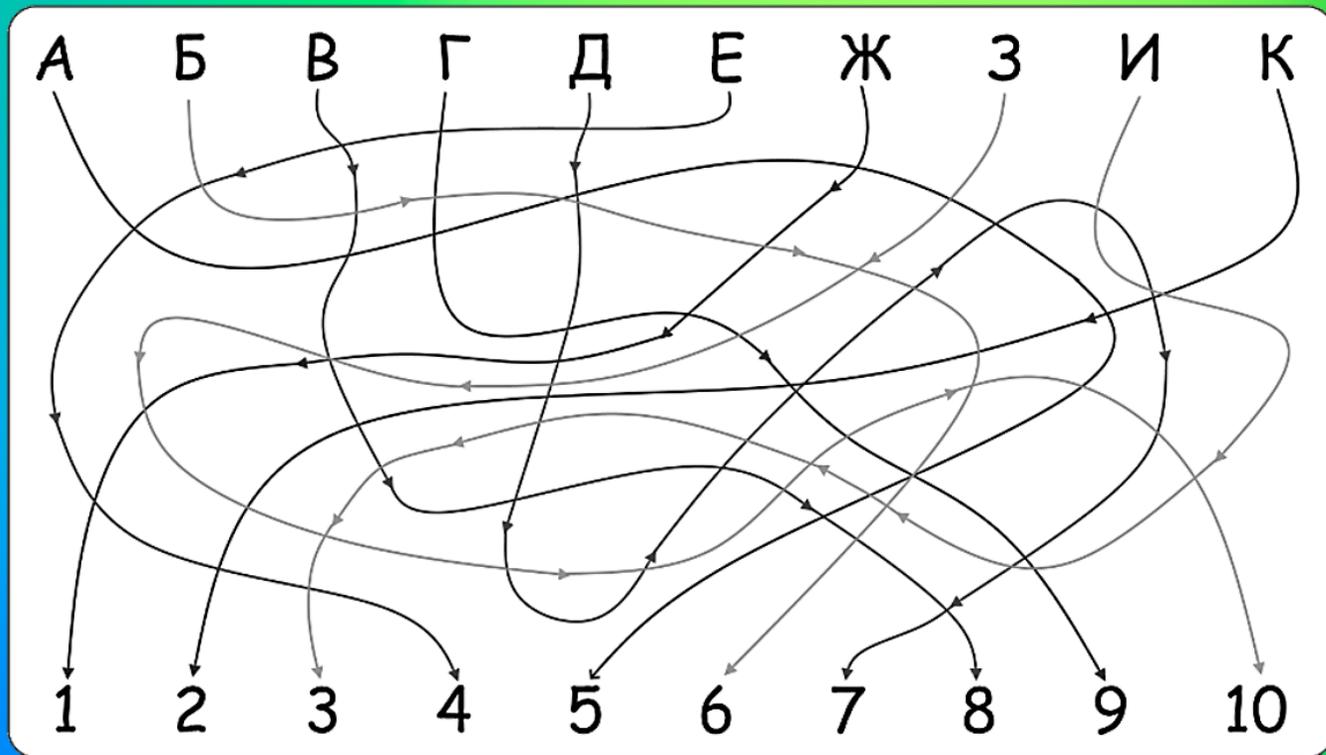
$$7+8-2+3+15-6=...$$

2. Попробуйте записать не ведущей рукой (правши – левой, левши – правой) короткие слова («лес», «река», «стол», «кот» и т.п.) прописными буквами. Медленно, аккуратно, не спеша.

3. Упражнение «Найди отличия». Тренируемся находить отличия сначала на крупных картинках (3-5 отличий на картинку) постепенно увеличивая количество отличий и детальность изображения.

4. «Запутанные нити». Взглядом проследите с какой цифрой соединена буква, последовательно с «А» до «К». Постарайтесь уложиться в минуту.

5. Суть упражнения проговорить сам цвет, которым написан текст, а не прочитать само слово.



Желтый, черный, красный, зеленый  
Синий, красный, желтый, черный  
Черный, желтый, красный, зеленый  
Красный, черный, зеленый, синий  
Синий, зеленый, желтый, красный  
Желтый, красный, черный, красный