

Упражнения на развитие головного мозга , памяти и внимания

Каждому из нас хочется сохранить остроту ума и памяти на долгие годы. Но мы не всегда знаем, как это сделать и не всегда находим время. И сейчас, когда ограничено общение друг с другом, выход из дома появляется время на упражнения для тренировки мозговой деятельности.

Найдите спрятанные «музыкальные» слова

А	Р	Ф	А	Е	Ф	А	М	П
О	Н	А	М	Д	О	Н	Л	Р
П	О	Г	И	А	Р	И	Я	Н
Е	Т	О	О	К	Т	А	В	А
Р	А	Т	Т	П	Е	С	Н	Я
А	С	К	Р	И	П	К	А	Н
М	Е	Л	О	Д	И	Я	Ф	О
К	О	Н	Т	Р	А	Б	А	С
В	А	Л	Ь	С	Н	Р	Е	И
Т	А	К	Т	Р	О	Я	Л	Ь



Шифровка

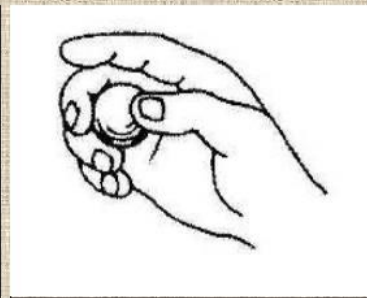
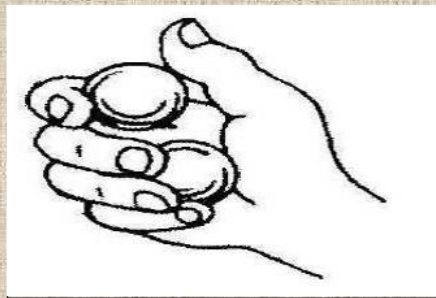
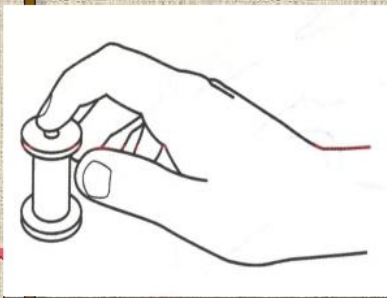
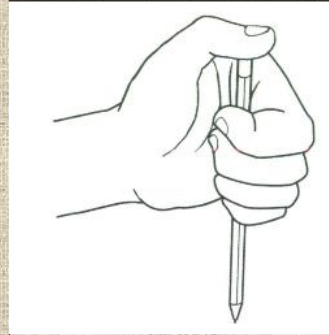
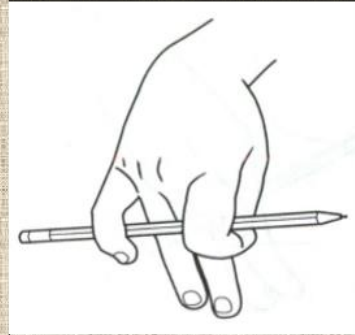
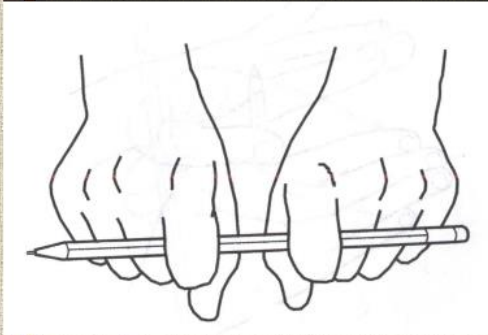
Е	Д	Д	И	Й
Г	А	У	П	Н
Е	Н	К	Й	Т
Е	А	В	Д	Р
О	З	Р	Е	А

9	20	13	2	17
5	16	22	10	8
12	1	3	25	18
19	7	15	6	21
4	23	11	24	14

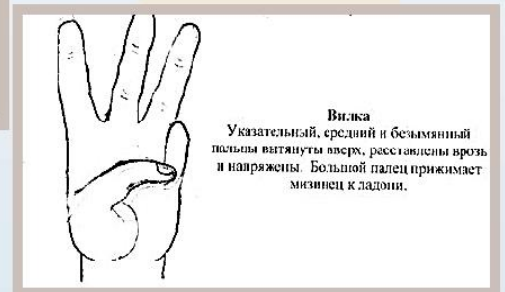
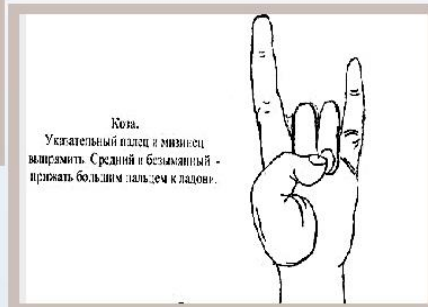
Расшифруй предложение: В таблицах указаны цифры и буквы. Буква находится в той же клеточке, в которой цифра, начиная от единицы пройдите всю цепочку. Результатом будет зашифрованное предложение.



Пальчиковая гимнастика с предметами (катушкой, карандашом, теннисным мячиком)



Упражнение «Зайчик-коза-вилка»

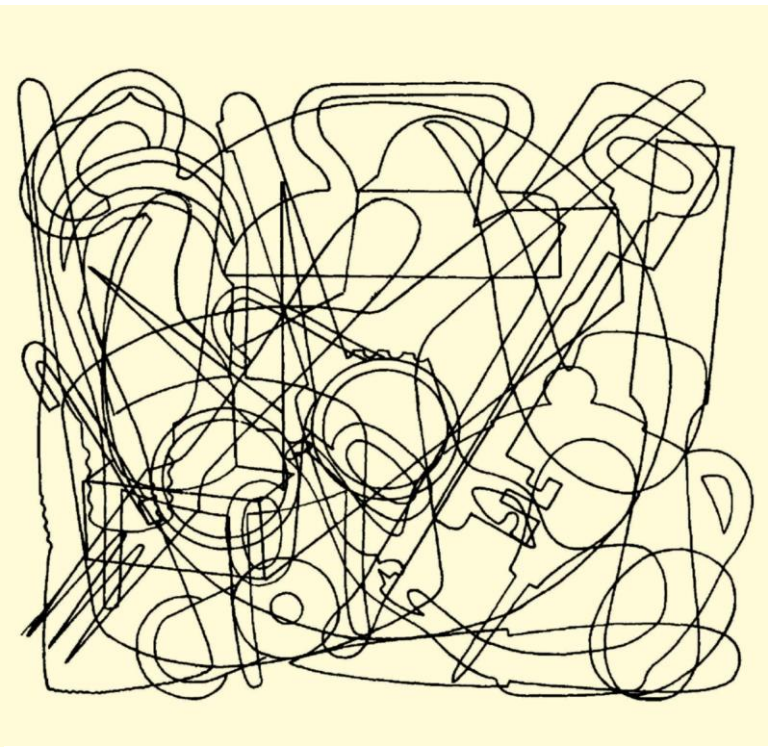


У
Х
О
-
Н
О
С



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

Найди предметы на картинке



Психолог

социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями

Федорова Т.Ю