

**МИКРО  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР У ВАС ДОМА!**

*Наши услуги для вас :*

- Психолого-педагогическая помощь;
- Дефектологическая помощь;
- Логопедическая помощь;
- Физиотерапия;
- Адаптивная физическая культура;
- Массаж;
- Прокат оборудования.

**Все услуги  
предоставляются  
БЕСПЛАТНО**



**«Столкнувшись с трудностями, нельзя сдаваться, бежать. Вы должны оценивать ситуацию, искать решения и верить в то, что все делается к лучшему. Терпение — вот ключ к победе».**

*Ник Вуйчич*

**Контактные данные:**

Звоните, пишите нам. Мы ответим на все ваши вопросы

**тел.: 8 (3953) 30-28-16**

Прием звонков пн-чт с 9:00 до 17:00, пт с 9:00 до 15:00

e-mail: [bddi.priem@mail.ru](mailto:bddi.priem@mail.ru)

[https://vk.com/dmrc\\_rostok\\_bratsk](https://vk.com/dmrc_rostok_bratsk)

  
Домашний  
микрореабилитационный центр

**МИКРО  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР У ВАС ДОМА!**

**ФОНД  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ**   
находящихся  
в трудной  
жизненной  
ситуации



**РОСТОК НАДЕЖДЫ**

**Гимнастика  
ДЛЯ  
МОЗГА**

**Т е л : 8 ( 3 9 5 3 ) 3 0 - 2 8 - 1 6**

 **КОНТАКТЕ**

[https://vk.com/dmrc\\_rostok\\_bratsk](https://vk.com/dmrc_rostok_bratsk)

## Работа над собой или с детьми оказывается наиболее результативной в случае поддержания вестибулярного баланса

Всем известно, что детям свойственно учиться через игру и движения. Веселые подвижные игры развивают крупную и мелкую моторику, которая влияет на структуру мышления и стимулирует умственные способности.

Система движений на основе «Гимнастики мозга» была разработана для стимуляции индивидуального развития и помощи в усвоении знаний в различных областях жизни. Она состоит из несложных движений, которые подходят не только для маленьких детей и школьников, но и для взрослых и пожилых людей.

*Занятия по методике Деннисон П. Е. улучшают память и скорость реакции.*

Для того чтобы найти свой ТЭМП (*pace – темп (англ.); здесь PACE аббревиатура: Positive (позитив), Active (тонус), Clear (мысль), Energetic (энергия)*), изучите выполнение этих четырех упражнений. Освоившись с ними, вы сможете использовать только те из них, которые больше всего вам нужны.

Начните с «Глотка воды», а затем перейдите к упражнению «Кнопки мозга» и далее – продолжайте выполнять упражнения по кругу, чтобы каждое последующее из них могло базироваться на предыдущем:



• **Энергия – «Глоток воды»** Потягивая воду, удерживайте каждый глоток во рту на мгновение, прежде чем проглотить.

• **Мысль – «Кнопки мозга»** Согните одну руку в форме буквы U и поместите большой и указательный пальцы одной руки в мягкие впадины чуть ниже ключиц по обе стороны грудины, а другую руку положите себе на пупок. Массируйте «Кнопки мозга» в течение приблизительно тридцати секунд, одновременно медленно перемещая взгляд слева направо вдоль воображаемой горизонтальной линии, сохраняя другую руку в неподвижности. Затем поменяйте руки и повторите все действия.

• **Тонус – «Перекрещивание»** Встаньте в удобную позу и поочередно пересекайте среднюю линию тела, плавно двигая расположенными напротив руками и ногами и ритмично касаясь локтем руки противоположного колена. Вы ощущаете, что это перекрестное движение исходит из центра вашего тела? После того, как вы освоитесь с пересечением средней вертикальной линии в базовом варианте «Перекрещивания», попробуйте вариации, предлагающие вам исследовать свое тело иными способами.

• **Позитив – «Сцепление»**

**Часть 1.** Скрестите лодыжки. Далее – вытяните руки перед собой и скрестите запястья, одно над другим; затем переплетите пальцы и прижмите их в таком положении к груди. Удерживайте их в таком положении минуту или больше, медленно дыша, с открытыми или закрытыми глазами. На вдохе прикоснитесь кончиком языка к твердому нёбу (сразу за зубами) и на выдохе расслабьте язык.

**Часть 2.** Когда будете готовы, расплетите руки и ноги, соприкоснитесь кончиками пальцев обеих рук на уровне груди, продолжив еще минуту глубоко дышать, и на вдохе удерживая кончик языка прижатым к нёбу.

### Контактные данные:

Звоните, пишите нам. Мы ответим на все ваши вопросы

**тел.: 8 (3953) 30-28-16**

Прием звонков пн-чт с 9:00 до 17:00, пт с 9:00 до 15:00

e-mail: [bddi.priem@mail.ru](mailto:bddi.priem@mail.ru)

[https://vk.com/dmrc\\_rostok\\_bratsk](https://vk.com/dmrc_rostok_bratsk)