**Secretaria Municipal de Educação**

**E.M.E.B. Augustinho Marcon**

**Professor: Wlademir José Maciel Vieira**

**Disciplina: Artes, Teatro e dança**

**Exercícios para estimular o cérebro**

Você já sabe que praticar atividades físicas é importante para manter uma boa saúde, mas e o [cérebro](https://metodosupera.com.br/como-sao-aulas-de-ginastica-para-o-cerebro/)? Este órgão também pode ser exercitado para melhorar seu desempenho e o melhor: você pode fazer isso em casa, no seu dia-a-dia com atividades chamadas de neuróbicas.

O cérebro é um músculo e ele deve ser estimulado para que os neurônios façam suas conexões. Estes exercícios são importantes para o desenvolvimento cerebral e ativação da memória. Pode ser feito por todos da família.

Objetivos:

Estímulo cerebral

Ativação da memória

Auxílio no processo de aprendizagem.

Sugestões de exercícios:

1. Tentar mudar o caminho que você vai pra algum lugar estimulando o cérebro a buscar novos estímulos, este exercício pode ser feito inclusive dentro de casa.
2. Tentar usar a mão contrária, mudar a mão, exercício simples nas atividades do dia a dia como pegar objetos ou até mesmo escovar os dentes ativando o lado motor do cérebro.
3. Tomar banho com os olhos fechados ou apagar a luz do banheiro estimulando as percepções corporais cortando o estímulo visual.
4. Recebeu o troco de moedas coloque no bolso, tente adivinhar os valores de cada moeda pelo tato. As moedas têm diferentes relevos e a palma da mão é uma das regiões do corpo com maior número de sensores de tato, pressão e temperatura.
5. Pegue uma música que você gosta e foque em apenas um instrumento, exemplo: Bateria, baixo ou instrumentos de sopro.
6. Meditar é importantíssimo para acalmar a mente.
7. Respire, concentrar-se na respiração acalma ansiedade e a mente.

**Atividade 2**

Exercício de respiração