



МБДОУ № 41 «Полянка»

**Консультация для воспитателей
Что такое нейрофитнес и зачем он нужен детям?**

Воспитатель: Ковригина Юлия Анатольевна

Это скорее игра и развлечение. Поэтому занятия нейрофитнесом успешно проходят в домашней игротке и в детских центрах.

Родители часто жалуются на невнимательность и проблемы с успеваемостью у детей младшего и среднего школьного возраста. Педагоги разводят руками, а нейрохирурги предлагают решать проблему с помощью нейрофитнеса, включенного в комплексное развитие ребенка дошкольного и школьного возраста.

Нейрофитнес— это научно обоснованная гимнастика для тренировки мозга и наращивания нейронных связей. Он позволяет развивать одновременно правое и левое полушария мозга, повышает нейропластичность. В век многозадачности и необходимости быстро реагировать на изменения, это особенно нужно.

Особенность нейрофитнеса для детей в том, что он не воспринимается малышами, как сложная обязанность или занятия для дошкольников по подготовке к школе. Это скорее игра и развлечение. Поэтому занятия нейрофитнесом успешно проходят в домашней игротке и в детских центрах.

Это интересно! Ученые Элизабет Гоулд и Брюс МакЮэна провели эксперимент на обезьянах и выяснили, что выполнение необычных для повседневной жизни действий формирует новые связи нейронов в мозгу. Это же справедливо и для человека.

Что дадут регулярные тренировки для мозга?

Упражнения для мозга часто применяют на занятиях по подготовке к школе. Полезны они и для всестороннего развития, для лучшего усвоения разных дисциплин — английского языка для детей, математики, логики и т. д. Нейрофитнес имеет следующие преимущества:

- Улучшает концентрацию внимания, память, скорость мышления и другие когнитивные функции;
- Помогает подготовиться к первому классу;
- Улучшает успеваемость в школе;
- Снижает проявления СДВГ у детей;
- Повышает мотивацию и стремление к учебе;
- Стимулирует творческое и речевое развитие ребенка;
- Повышает стрессоустойчивость и уверенность в себе.

Нейропсихологических упражнения для тренировки детского мозга

Тренировка неведущей руки. Предложите ребенку забавную игру — надеть обувь или набрать номер телефона левой рукой, если он правша, и правой, если левша. Потом можно усложнить задачу и предложить собрать вещи в

центр детского развития тоже лишь одной неведущей рукой. Это упражнение помогает задействовать нефункционирующие в обычной жизни области мозга.

Рисование двумя руками. Это известный, но эффективный способ развития ребенка. В интернете можно найти специальные картинки, которые нужно обводить одновременно двумя руками.

Физкультура для мозга и физического развития ребенка. Дайте малышу такое задание. Встать прямо, вытянуть прямые руки вперед и соединить пальцы рук. На счет раз, положить руки на плечи, на счет два— снова вытянуть руки, на счет три — положить правую руку на левое плечо, левую — на правую. Увеличивать скорость упражнения, повторяя эту комбинацию движений.

Слова наоборот. Составьте список слов и перепишите их наоборот. Задача ребенка— мысленно «переворачивать» слова и произносить их правильно. Это тренирует быстроту мышления и улучшает работу мозга. Вслучае, если ребенок давно ходит на курсы английского для детей и хорошо владеет языком, можно попробовать сделать это упражнение на иностранном.

Ребро – ладонь».

Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).

