



# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «НЕЙРОФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Воспитатель: Ковригина Юлия Анатольевна

**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.

### Как работает наш мозг?

Головной мозг составляют 2 полушария, каждое из которых отвечает за определенные виды деятельности:

Правое отвечает за действие левой части тела, т.е. когда мы шевелим левой ногой, активируется правое полушарие, и наоборот. Правое полушарие регулирует координацию движений, восприятие пространства и креативное развитие.

Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, развитие логики, математических способностей и речи.

Когда мы занимаемся творческой деятельностью, то активируется правое полушарие, а когда мы считаем, анализируем, что-то говорим, то активно левое полушарие. Происходит постоянное распределение активности между полушариями.

При этом наибольшая эффективность работы мозга достигается только в том случае, когда активны оба полушария.

За взаимодействие полушарий головного мозга отвечает мозолистое тело

Основными задачами для настройки мозга к работе будут восстановление связи и баланса активности между полушариями, а также восстановление связи между передней и задней частью мозга.

Гимнастика по утрам – это необходимый атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека. Регулярные занятия физкультурой благоприятно сказываются на общем состоянии организма. В таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому также нужна тренировка. Именно с этой целью проводится упражнения элементами нейрофитнеса – комплекс упражнений, направленный на активацию работы левого и правого полушарий.

### Когда лучше начать заниматься нейрофитнесом?

Наиболее благоприятный период для выполнения нейрофитнеса с детьми - это дошкольный возраст 3-4 года. К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе.

При этом упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой. Следует выполнять ряд несложных правил:

Важна регулярность нейрофитнеса, лучше делать одно-два упражнения каждый день, чем 10 упражнений один раз в неделю.

Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома в разных комнатах, в гостях, на улице и т.д.



★ Нужно постепенно усложнять задания, увеличивать темп выполнения упражнений.★

★ Важно следить за правильностью выполнения упражнений.★

★ Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно от 3 до 5 упражнений.★

★

### ★ Польза нейрофитнеса ★

★

★ Нейрофитнес призван синхронизировать работу головного мозга, активизировать все 5 чувств, чтобы улучшить концентрацию, стимулировать развитие умственных способностей и стремление узнавать новое.★

★ Гимнастика мозга способствует:

★ развитию мелкой и крупной моторики;

★ уменьшению утомляемости;

★ развитию памяти;

★ повышению продуктивности;

★ стабилизации психофизического состояния.★

★

★ Упражнений очень много. Например, всем известное упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Кулак - сжимаем ладонь в кулак. Ребро - поставить ладонь на ребро и выпрямить пальцы. Ладонь – ладонь лежит на столе или на коленях, пальцы прямые.★

★ Наши дети знают это упражнение, с удовольствием его выполняют, особенно им нравится, когда мы их путаем, показываем например кулак, а говорим «ребро», они★

★ тут же находят ошибку. Или упражнение «Нос, пол, потолок», его мы выполняем одной рукой или двумя синхронно.★

★

★ Такие тренировки не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят малыша энергией.★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★



