



Что такое нейрофитнес?

Нейрофитнес — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга.

Существует такое понятие как «образовательная кинезиология» — прикладная наука, изучающая развитие и умственных способностей посредством разных заданий, тренирующих оба мозговых полушария. Интересно, что кинезиология появилась еще в 60-х годах прошлого столетия. Однако вторую жизнь в направление вдохнуло повсеместное появление интернета.

Нейрофитнес состоит из целого спектра простых упражнений. Их могут выполнять не только дети, но и взрослые. Родители могут ввести эти «мозговые тренировки» в ежедневное детское расписание даже в качестве утренней зарядки, чтобы у ребёнка выработалась привычка выполнять их на регулярной основе, ведь залог успеха — правильность выполнения и систематичность.

Как работают упражнения для мозга. Головной мозг — это сложная структура, состоящая из двух полушарий, отвечающий за конкретные виды деятельности. Правое контролирует и регулирует координацию, творческие способности, пространственное восприятие и способности к гуманитарным наукам. Левое полушарие контролирует и регулирует способности к точным наукам, анализу, а ещё отвечает за речь и логику.

Работу обоих полушарий мозга координирует мозолистое тело, представляющее собой разветвлённую систему нервных волокон. Задача мозолистого тела — связывать оба полушария, помогая мозгу работать как единое целое. Иногда случается так, что в работе мозолистого тела случаются сбои. Тогда какое-то одно полушарие берёт на себя основную нагрузку, пока другое находится как бы в состоянии спячки. В том числе по этой причине у детей могут случаться разнообразные нарушения: плохая память, невнимательность и рассеянность, проблемы с ориентацией в пространстве.

Учёные определили, что укрепление связей между полушариями происходит в разном возрасте: до 7 лет у девочек и примерно до 8,5 лет у мальчиков. И чем раньше начать выполнять упражнения нейрофитнеса, тем быстрее полушария мозга гармонично разовьются и станут взаимодействовать между собой слаженно.

Начинать выполнение упражнений для мозга рекомендуется в дошкольном возрасте. Постепенно тренировки можно усложнять, добавляя более специфичные и интересные движения.

Кратковременные занятия нейрофитнесом положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Регулярные тренировки помогают значительно улучшить состояние памяти и мыслительные способности.

Нейрогимнастика помогает детям:

- стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- улучшить память;
- снизить утомляемость, повысить работоспособность;
- улучшить мелкую и крупную моторику;
- развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- укрепить вестибулярный аппарат;
- снять стресс и напряжение;
- предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени.

Упражнения нейрофитнеса разделены на 4 большие категории.

1. Энергетические упражнения. Движения этой группы направлены на ускорение некоторых нервных процессов. Они позволяют улучшить саморегуляцию, активизировать мышление, повысить скорость осознанного чтения, улучшить внимание.

2. Углубляющие позитивное отношение. Эта группа упражнений направлена на самоконтроль и стабилизацию нервных процессов. В частности, они помогут сохранить спокойствие в стрессовой ситуации, снять нервное перенапряжение, активизировать внимание и память.

3. Растягивающие движения. Этот тип упражнений ответственен за подготовку ребёнка к познавательной деятельности. Движения позволяют развить навыки к длительному удержанию

внимания, расслабить сухожилия, избавиться от напряжения в мускулатуре. Особенно полезны эти действия при формировании навыков письма и навыков мелкой работы руками.

4. Срединные движения. Данные упражнения направлены на единовременную деятельность рук, ног, глаз — то есть парных органов. Благодаря таким движениям активизируется работа обоих полушарий мозга. Срединные движения улучшают координацию, равновесие навыки чтения, письма и пространственного ориентирования. С их же помощью улучшаются навыки обработки сенсомоторной информации.

Отдельно можно выделить следующие рекомендации и правила:

1. Заниматься нейрофитнесом с детьми следует каждый день, но без принуждения. Регулярность — главное правило успешного укрепления мозолистого тела, поэтому лучше сделать 1-2 упражнения, но каждый день, чем раз в неделю, но сразу 10 подряд.

2. Длительность комплекса упражнений для мозга не должна превышать 5-7 минут, особенно для неподготовленного ребёнка, который может быстро устать.

3. Не стоит выбирать одно место для нейрофитнеса. Плюс такой гимнастики для мозга в том, что ребёнок может выполнять простейшие упражнения вне зависимости от места или времени. В дальнейшем даже в школе или в ходе мытья посуды можно отвлечься на 3-4 минуты, чтобы сделать пару движений.

4. Длительность тренировки и её «наполнение» следует усложнять постепенно. В зависимости от общих способностей ребёнка и его потребностей можно ускорять темп движений, менять действия местами, комбинировать. Однако перегружать чадо не нужно, поэтому в один комплекс лучше включить 5-6 движений, не более. Главное — качество, а не продолжительность и количество.

5. Упражнения можно проводить в положении стоя или сидя за столом.

6. Перед изучением каждого нового упражнения взрослый должен повторить движения сам, а затем проконтролировать повторяющие действия ребёнка, чтобы избежать ошибок.

7. Если ребёнку предстоит серьёзная умственная работа, то упражнения для мозга лучше выполнять до нагрузки (примерно за 5-15 минут до начала).

Примеры детских упражнений нейрофитнеса для мозга. Упражнения для мозга – вовсе не что-то из области фантастики. Это специальные движения, строящиеся по определённой технике и воздействующие на мозолистое тело головного мозга посредством задействования нейронных связей. Кроме того, в процессе выполнения кровь ребёнка насыщается кислородом, особенно в упражнениях, где работают все конечности.

1. **«Перекрёстные шаги».** Ребёнку необходимо встать прямо, поднять согнутую в колене правую ногу таким образом, как будто он планирует выполнить широкий шаг. Согнутую в локте левую руку следует потянуть к правому колену. Такие движения требуется повторять в течение 1-2 минут, меняя руку и ногу (потянуть к левому и колену правую руку и т.д.). Данное упражнение улучшает координацию и развивает бинокулярное зрение, что позитивно влияет на навыки письма, слушания и чтения.

2. **«Двойные каракули».** Задача ребёнка — рисовать двумя руками одновременно фигуры и рисунки, расположенные зеркально относительно срединной линии (ею может выступать, например, карандаш, ножка торшера или ось нашего позвоночника). Начинать лучше всего с простых фигур — спиралей, кругов, постепенно переходя к усложнению задачи — рисованию сердечек, звездочек, домиков. Следующий этап усложнения — подключение к процессу «рисования» стоп (для этого движения нужно выполнять сидя на стуле). Это упражнение развивает моторику, концентрацию внимания, улучшает пространственное восприятие.

3. **«Кулак — ребро — ладонь».** Развивает память, синхронную работу рук и сосредоточенность. Необходимо показывать ребёнку движения руками в заранее придуманной им последовательности из вариантов «кулак», «кулак, поставленный на ребро», «раскрытая ладонь». Он выполняет движения, стоя, вытянув вперед одну доминантную руку (например, ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром, распрямлённая ладонь на плоскости). Ребёнок должен повторить последовательность 10-15 раз, не запутавшись. Далее упражнение можно усложнить: вытянуть вторую руку, чтобы движения выполнялись ими одновременно, ускорить темп выполнения или поменять

последовательность действий. Усложнение 2- правая рука начинает игру с «кулака», а левая с «ребра», важно не запутаться.

4. «Слон». Это упражнение активизирует связь в системе «тело — интеллект», а также развивает концентрацию и вестибулярный аппарат. Ребёнку необходимо встать, склонив голову набок так, чтобы ухо было плотно прижато к плечу. Одновременно с этим необходимо вытянуть вперед ведущую руку и начать рисовать ей в воздухе перед собой восьмерку (знак бесконечности) против часовой стрелки. Глазами нужно следить за кончиками пальцев, концентрируя внимание на центре поля зрения. После 1-2 минут выполнения руку следует поменять.

Подготовила педагог-психолог Кизерова О.С.