

Что такое гимнастика для мозга?

Консультация для воспитателей

Подготовлена учителем-логопедом Гетта О.Г.

Гимнастика для мозга призвана синхронизировать работу правого и левого полушарий головного мозга. Основные различия в работе полушарий головного мозга человека впервые обнаружил американский ученый, лауреат Нобелевской премии Р. Сперри. В своих работах он показал, что правое и левое полушария мозга разделяют между собой обязанности: левое полушарие решает логические задачи, а правое – творческие.

Задача нейрогимнастики или гимнастики для мозга – синхронизировать работу двух полушарий.

Зачем мозгу нужна гимнастика?

Гимнастика для мозга очень важна. Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности.

Польза ее в следующем:

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; повышает продуктивную работоспособность;
- формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими.

Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.

Положительное влияние гимнастики для мозга ребенка

Клетки мозга связаны со всем организмом человека, их стимуляция приводит к определенной реакции мышц, сухожилий. Если существует такая прямая связь, то должна быть и обратная, при которой определенные упражнения вызовут процессы в нейронах, создадут новые связи, тем самым способствуя развитию мозга. Это было доказано нейрофизиологами при различных исследованиях.

Существует даже программа развития мозга, в основу которой положены разработки американских исследователей Гейла, Пойла Деннисона. На основе различных экспериментов они составили комплекс упражнений по нейрогимнастике, выполнение которых приводит к стимуляции естественных процессов в различных зонах мозга.

Суть нейрогимнастики в том, что выполнение определенных движений объединяет работу мышц и мысли человека. Постоянно повторяющиеся упражнения формируют связи между нейронами, облегчают образование новых.

В чем эффект нейрогимнастики:

- улучшение памяти, быстрое запоминание новой информации;
- реорганизация мозговых связей, оптимизация работы мозга;
- повышение внимания, развитие речи, мелкой моторики;
- организация синхронной работы правого и левого полушарий;
- выявление скрытых возможностей мозга.

Лишь 10 % из всех людей используют оба полушария в своей ежедневной работе, именно такие люди добиваются определенных успехов, наиболее полно раскрывают свои скрытые возможности. Задачей каждого родителя, который хочет видеть своего ребенка умным, способным справляться с поставленными перед ним заданиями, является своевременное обучение, раскрытие возможностей головного мозга, его гармоничное развитие.

Развиваем левое полушарие

У правшей, которые составляют большую часть населения, левое полушарие является доминирующим. Оно отвечает за логическое мышление, навыки, поэтому, обучая ребенка счету, письму, мы работаем на развитие левого полушария. Дополнительно можно давать ему ежедневные задания:

- математические упражнения, вычисления;
- логические задачи;
- решение кроссвордов, ребусов.

Развиваем правое полушарие

Отвечающее за образное мышление и творчество правое полушарие хорошо развито у левшей, но правши могут с помощью различных упражнений постараться усилить мозговые процессы в нем. Сделать это сложнее, так как это непривычно для людей, которые привыкли пользоваться правой рукой, не показывают определенных способностей к творчеству. Дома можно предложить ребенку следующие занятия:

- знакомство с творчеством великих художников, музыкантов;
- разрабатывание левой руки;
- фантазирование, придумывание интересных историй;
- описывание звуков, запахов, сравнение их с определенными образами.

Дошкольникам могут помочь в этом упражнения из нейрогимнастики. Их эффективность в этом возрасте обусловлена любознательностью и желанием познавать все новое.

Лучшие упражнения для детей

Гимнастика для мозга необходима для развития интеллектуальных способностей детей. Существуют специальные упражнения для этого.

1. **Упражнение «Ухо – нос».** Это упражнение на первый взгляд кажется простым. Всего-то и нужно пальцами правой руки прикоснуться к своему носу, а левой рукой взять себя за правое ухо. Затем хлопнуть в ладоши и поменять положение рук: левая — на нос, правая — на левое ухо. На самом деле редко кто справляется с заданием с первого раза, но при регулярной ежедневной тренировке результат обязательно будет. А оба полушария мозга скажут вам спасибо за помощь в координации их работы.

2. **Синхронный рисунок.** Для выполнения упражнения потребуются лист бумаги и два карандаша либо фломастера. Обе руки одновременно должны рисовать симметричные рисунки. Изображения любые: цифры, символы, фигуры, буквы. Продолжайте, пока занятие приносит удовольствие. Это упражнение синхронизирует работу полушарий мозга, увеличивая эффективность его работы в целом. Одновременное взаимодействие обеих рук синхронизирует мозговые связи между нейронами полушарий. Это помогает улучшить мелкую моторику и развить образное мышление.

3. **Упражнение «Кулак – ребро – ладонь».** Выполнение похожих действий двумя руками одновременно. Например, сжать кулак, поставить руку ребром на стол, а затем ладонью вниз. Повторять несколько раз, сначала попеременно, затем обеими руками одновременно. Это улучшает мыслительные процессы, развивает внимание и концентрацию.

4. **Восьмерки.** Нужно мысленно рисовать перед собой восьмерки, начиная от центра по часовой стрелке, затем против часовой. Это упражнение полезно и для глаз при усталости. Оно помогает расслабиться, подготовиться к восприятию зрительной информации и в то же время активизирует нейроны.

5. **Слон.** Упражнение изображает слона, рисующего хоботом восьмерки. Выполняется сидя на стуле и наклоненной к плечу головой. Руку вытягивают в сторону пальцами вперед и рисуют ею восьмерки, начиная от центра, затем вверх против часовой стрелки. Глазами при этом отслеживать движение

кончиков пальцев. Затем делают то же упражнение другой рукой. Упражнение «Слон» считается наиболее эффективным, так как при его выполнении задействованы все участки мозга.

6. **Кнопки мозга.** Стоя массировать одной рукой область возле пупка, а другой – углубление под ключицей. Помогает проснуться, подготавливает мозг к усвоению информации, уравнивает вестибулярный аппарат.

Ум, как и тело, поддается тренировке, а для достижения результата важна регулярность. Для данной зарядки не требуется ни инвентарь, ни форма, ни специальное помещение, достаточно просто запомнить упражнения, которые больше всего понравились, и, когда выдастся свободная минутка, понемногу тренироваться.

Какое из упражнений кажется вам наиболее интересным? Готовы ли вы включить гимнастику для мозга в список своих ежедневных действий?

Левую и правую руки полезно чередовать и при выполнении повседневных действий: во время причесывания, чистки зубов, приема пищи. Подобные упражнения помогают создавать новые нейронные связи в мозгу и способствуют его постоянному развитию.