

# НЕЙРОФИТНЕС ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



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

## Что такое нейрофитнес?

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

## 3 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 детский сад 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.

**На заметку!**

**\*\*\*Отлично развивают мозг: занятия английским языком, высококоординационные виды спорта, ментальная математика и др.**

