

### Нейрофитнес: все секреты упражнений для мозга

Все люди получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств, передающих полученные сведения в головной мозг. Качественная продуктивная работа мозга выступает залогом отличной памяти, реакции, навыков быстрого переключения с одних видов деятельности на другие. Поэтому тренировать мозг рекомендуется прямо с детского возраста.

В последние годы особую популярность получил *нейрофитнес* — комплекс упражнений для совершенствования мозговой деятельности. Что это — очередной тренд или действительно полезная штука? Давайте разбираться.

#### Что такое нейрофитнес

**Нейрофитнес** — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга. И это не выдумка! 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.

Итак, нейрофитнес состоит из целого спектра простых упражнений. Их могут выполнять не только дети, но и взрослые (хотя для малышей нейрофитнес намного действеннее). 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 (4-5 лет). Постепенно тренировки можно усложнять, добавляя более специфичные и интересные движения.

### **Полезьа гимнастики для мозга**

*Мы заметили, что даже кратковременные занятия нейрофитнесом положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Регулярные тренировки помогают значительно улучшить состояние памяти и мыслительные способности.*

Упражнения нейрофитнесом позволяют решить множество задач, связанных не только с работой мозга в целом, но и с когнитивными способностями.

В частности, нейрогимнастика помогает детям:

- стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- улучшить память и развить способности к быстрому воспроизведению информации;
- снизить утомляемость на занятиях и уроках, повысить работоспособность;
- улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
- развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- укрепить вестибулярный аппарат;
- развить подвижность плечевого пояса;
- снять стресс и напряжение;
- предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени.

### **Классификация упражнений**

Самый известный комплекс нейрофитнесу создал американский врач Пол Дэннисон. Ранее он работал с детьми, которых в общеобразовательных школах определяли как слабоумных. Своей методикой он доказал, что практически любого ребёнка можно включить в мыслительно-познавательный процесс, если помочь ему наладить одновременную работу мозговых полушарий.

Система Дэннисона состоит из 26 продуманных упражнений, скомбинированных по направлению и результату, который хочет получить выполняющий. Например, если ребёнок ощущает сильную усталость, подойдет один комплекс. А если у него есть проблемы с координацией движений, то другой.

*Все упражнения нейрофитнеса по Дэннисону 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 одновременную 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.

## **Рекомендации**

Для детей любого возраста проводить тренировки с упражнениями для мозга нужно так, чтобы им было весело и интересно. В этом случае у ребёнка не сформируется негативного отношения к процессу, а тренировки станут полезной привычкой.

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. Постоянно поддерживать интерес к занятию позволит частая смена локации (в групповой, в умывальной, в раздевалке, на прогулке. 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».** Данное упражнение на повторение развивает память, синхронную работу рук и сосредоточенность. Педагогу 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 из системы Дэннисона действительно 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.

Составитель: Кондратова Наталья Анатольевна  
воспитатель  
МБ ДОУ «Детский сад №88»  
г. Новокузнецк