

Сентябрь 2020

Консультация для родителей №1

«Практическая польза гимнастики для мозга»

Сильное, стройное тело, накачанные мышцы являются результатом регулярных физических тренировок. Даже самые несложные ежедневные занятия могут поддержать тело человека в хорошей форме. А как тренировать мозг? Какой должна быть зарядка для ума? Ученые выяснили, что поддерживать ясность ума помогает не только решение интеллектуальных задач, но и специальные физические упражнения. То есть, гимнастика головного мозга. Как это происходит?

Структура мозга сложна. Он состоит из двух полушарий, каждое из которых отвечает за определенные действия. Правое регулирует координацию движений, пространственное восприятие и творческие способности. Левое отвечает за речь, умение анализировать и выстраивать логические цепочки. Координация активности полушарий осуществляется с помощью системы нервных волокон. Если с ней возникают проблемы, одно из полушарий берет на себя основную нагрузку, а развитие второго замедляется.

Гимнастика для мозга (или нейрогимнастика) необходима для того, чтобы скоординировать работу двух полушарий. Причины, почему нейрогимнастика важна для детей дошкольного возраста, следующие:

- она стимулирует развитие когнитивных способностей;
- гимнастика для мозга снижает утомляемость и помогает учиться более продуктивно;
- нейрогимнастика улучшает моторику, ловкость, выполнение симметричных и асимметричных движений;
- гимнастика позволяет улучшить эмоциональные навыки, повысить стрессоустойчивость и уверенность в себе.

Для развития левого полушария ребенка необходимо обучать счету, чтению и письму, а также давать ему математические упражнения, задачи на логику, кроссворды и прочие ребусы.

Ситуация с развитием правого полушария немного сложнее, так как зона его ответственности – творчество, интуиция, воображение, а это непривычная деятельность для многих людей. Необходимо с детьми сочинять стихи, рассказы и различные истории, описывать звуки и запахи, из физических упражнений – разрабатывать левую руку.



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.