

Нейробика – физкультура для тела и мозга

Нейропсихологические упражнения – не новое слово в науке воспитания и образования детей. Но если раньше врач прописывал их исключительно малышам с нарушениями психофизиологического развития, то сегодня специалисты говорят о необходимости таких занятий всем детям. Нейробика (нейрогимнастика) развивает множество важных навыков: память, внимание, речь. Она снижает утомляемость ребенка, а его способность контролировать себя, напротив, становится выше.

Суть нейробики.

Основной принцип нейробики заключается в одновременной синхронной работе рук, причем каждая из них выполняет свое собственное задание. Так развивается более межполушарное взаимодействие, и это – отличная возможность тренировать мозг.

Заниматься нейрогимнастикой можно с четырех-пяти лет, но такая зарядка будет полезна и для взрослого человека, особенно после инсульта, травмы головы или как профилактическое средство против ухудшения памяти, внимания и когнитивных процессов и других негативных возрастных изменений.

Плюсы нейрогимнастики.

Регулярные занятия нейробикой позволяют:

- укрепить состояние нервной системы;
- улучшить запоминания новой информации;
- развить в полной мере когнитивные способности;
- синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Кроме того, они улучшают настроение, избавляют от переживаний, тревог, страхов. Занимающийся, учится лучше управлять своими эмоциями: контролирует приступы агрессии, борется с раздражительностью.

Популярные нейропсихологические упражнения для детей.

Упражнения на развитие мозга нужно выполнять ежедневно в течение 10-15 минут, лучше утром – чтобы быть когнитивно активным в течение всего последующего дня. Есть несколько популярных нейрогимнастических упражнений.

«Глоток воды» – с этого упражнения нужно начинать каждое занятие. Это даже не упражнение – вы просто выпиваете стакан чистой воды комнатной температуры перед началом тренировки. Пить воду нужно также при усталости, невозможности сосредоточиться, перед важной контрольной.

«Гомолатеральные и перекрестные шаги» – в первом случае нужно медленно шагать на месте, высоко поднимая колено и приближая к нему локоть той же руки (правый – к правому колену, левый – к левому). Это

упражнение активирует зоны мозга, которые ответственны за счет и логическое мышление. При перекрестных шагах к колену нужно тянуть противоположный локоть.

«Нарисуй знак бесконечности», или «Ленивая (лежащая) восьмерка» – в этом упражнении нужно медленно нарисовать в воздухе большим пальцем (рука согнута в локте, поднята на уровень глаз) знак бесконечности (лежащую горизонтально восьмерку). Взглядом при этом нужно следить за пальцем, а голова должна оставаться неподвижной. Более сложный вариант упражнения – рисовать фигуру сразу двумя большими пальцами (руки при этом сомкнуты в замок).

«Дышим животом», или «Диафрагменное дыхание» – для этого упражнения нужно выдохнуть короткими маленькими движениями весь воздух из легких. После этого делаем глубокий медленный вдох. Повторяем выдох, прогибая спину, и снова вдыхаем – в этот раз воздух проникнет в легкие максимально глубоко. Несмотря на сложность описания, упражнение дается детям очень легко. Оно насыщает полушария мозга кислородом, а еще улучшает аппетит и в целом происходит активизация работы системы пищеварения.

«Веселая обезьянка» – левой рукой нужно взяться за кончик носа, правая рука лежит на левом ухе. Отпускаем руки, хлопаем в ладоши и хватаемся левой рукой за правое ухо, а правой – за нос. Выполнять упражнение нужно как можно быстрее.

«Крабик» – еще одно веселое упражнение. Нужно ходить вперед-назад, а затем в стороны на четвереньках, но только опираться на пол нужно не руками и коленями, а руками и ступнями.

«Сова» – при этом упражнении левой рукой нужно крепко взяться за правое плечо. После этого следует повернуть голову, чтобы посмотреть через плечо назад, сначала правое, затем левое. Затем повторяют движения, взявшись правой рукой за левое плечо.

