

МДОУ №19 «Берёзка» ЯМР

Консультация для педагогов

Гимнастика для мозга – развиваем левое и правое полушарие

Подготовила учитель-логопед
Бобылёва Т.В.

п. Козьмодемьянск
декабрь 2024

Гимнастика для мозга.



В ходе многочисленных исследований нейрофизиологам удалось установить, что определенные движения тела влияют на состояние мозга.

Мы привыкли, что можно тренировать тело – выполнять физические упражнения, ходить в тренажерный зал или хотя бы делать зарядку по утрам. Но давно доказано, что мозг тоже поддается тренировке. И есть очень много способов развития мозга. Что самое интересное, тренировать его можно не только на ментальном уровне, но и на физическом, выполняя специальные упражнения. Звучит фантастически? Возможно, но этому есть вполне реальное объяснение.

КОРОТКО О МОЗГЕ ЧЕЛОВЕКА

В ходе многочисленных исследований нейрофизиологам удалось установить, что определенные движения тела влияют на состояние мозга. Следовательно, если выполнять специально подобранные упражнения, мозг можно развивать. Это значит, что есть ответ на вопрос, как тренировать мозг. И в этом нет ничего удивительного, ведь организм человека – это целостная система, в которой тело и ум тесно взаимосвязаны.

Есть несколько методов развития мозга. Но американские исследователи Гейл и Пойл Деннисон пошли дальше своих коллег и разработали целую программу интеллектуального развития – нейрогимнастику, то есть гимнастику для мозга.

Нейрогимнастика – это комплекс упражнений, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Упражнения объединяют движение и мысль, то есть активизируют и задействуют связи между системами «тело» и «ум». Нейрогимнастика расскажет вам, как развивать мозги.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

- улучшение восприятия и запоминания новой информации;
- улучшение состояния нервной системы;
- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, речи;
- раскрытие скрытых способностей мозга;
- синхронизация работы правого и левого полушарий головного мозга.

Согласно подсчетам, лишь 10% населения планеты задействуют правое «творческое» полушарие мозга наравне с левым «логическим». Но также доказано, что максимального умственного развития можно достичь только при скоординированной работе сразу двух полушарий. Если вы хотите вырастить своего ребенка умным и самостоятельным, приложите все усилия для гармоничного развития его мозга.

КАК ПОДГОТОВИТЬ МОЗГ К ТРЕНИРОВКАМ

Так же, как спортсмены готовят своё тело к физическим упражнениям, мозг человека нужно подготовить для интеллектуального развития. Для этого достаточно помнить и следовать трём условиям, которые помогут сделать мозг пластичным и готовым к усвоению и переработке нового материала. Они помогут вам и вашим детям тренировать свой мозг.

Высокая физическая активность. Если вы постоянно находитесь в сидячем или лежачем положении, то у вас есть риск появления гиподинамии. Из-за этого жирные кислоты, которые находятся в вашем организме, не расщепляются. К тому же из-за недостатка движения нарушается кровообращение. А из-за этого в мозг может поступать недостаточное количество кислорода, что ухудшит его работу.

Употребление фосфатов и углеводов. Обязательно нужно есть продукты, которые включают в себя фосфор (тыква, соевые бобы, орехи, фасоль, плавленый

сыр) и полезные углеводы (рис, кукурузные хлопья, макароны, кефир, рыба, креветки).

Обильное питьё. Приучите ребенка пить много воды. Она очищает организм от токсинов, а также помогает поддерживать нейронные связи, тем самым обеспечивая развитие когнитивного мышления.

как развить левое полушарие, как развить правое полушарие

РАЗВИТИЕ ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ

Левое полушарие отвечает за логическое, рациональное мышление и в силу нашего стиля жизни доминирует практически у всех людей, за исключением левшей. Система образования построена на развитии именно левого полушария, то есть необходимые навыки ребенок получает уже в школе. Но есть несколько способов, как быстрее развить левое полушарие:

ежедневно решать математические задачи разной сложности;

тренироваться в задачках на логику и смекалку;

разгадывать ребусы, кроссворды, шарады и т. д.

РАЗВИТИЕ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ

Установлено, что правое полушарие, отвечающее за творческое и образное мышление, доминирует у людей с рождения. Однако в процессе обучения происходит перекоп в сторону левого полушария, которое постепенно подавляет правое. У левшей правая часть мозга все равно остается доминирующей, но вот другим детям полезно узнать, как развить правое полушарие:

посещать творческие мероприятия (выставки, музеи, галереи и т. д.);

сочинять стихотворения или рассказы;

задействовать левую руку при выполнении привычных действий;

визуализировать различные образы;

воспроизводить в уме знакомые звуки, запахи, ощущения.

Но главное условие всестороннего развития ребенка – тренировка и налаживание связи между полушариями. Для этого и нужны нейрогимнастические упражнения. Наибольший эффект от их выполнения наблюдается у детей от 7 до 12 лет – в этом возрасте они наиболее активны и любознательны.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Непривычное рисование. Одновременно правой и левой рукой рисовать одинаковые рисунки.

Что дает: развивает моторику, улучшает пространственное восприятие, синхронизирует полушария мозга.

Кулак – ребро – ладонь. Выполнить поочередно 3 движения: сжать ладонь в кулак, поставить ребром на стол, положить ладонью вниз. Сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно.

как развить левое полушарие, как развить правое полушарие

Что дает: активизирует процессы чтения и письма, повышает концентрацию, улучшает мыслительные процессы.

Восьмерки. Рисовать в воздухе перед собой восьмерки – от центра по часовой стрелке, а потом против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову.

Что дает: активизирует мыслительные процессы, снимает лишнее напряжение, подготавливает к восприятию визуальной информации.

Слон. Стоя, немного согнуть колени, наклонить голову к плечу, вытянуть руку вперед и рисовать ею в воздухе восьмерки – от центра против часовой стрелки. Выполнить поочередно каждой рукой.

Что дает: запускает мыслительные процессы, активизирует творческое мышление.

Кнопки мозга. Стоя массировать одной рукой область возле пупка, а другой – углубление под ключицей.

Что дает: помогает проснуться, подготавливает мозг к усвоению информации, уравнивает вестибулярный аппарат.

Нейрогимнастика очень проста и доступна – упражнения можно выполнять в любое время, выделяя на это хотя бы несколько минут. Но если вы хотите подойти к развитию ребенка еще серьезнее, запишите его на занятия по ментальной арифметике. Они направлены как раз на активизацию и синхронизацию правого и левого полушарий мозга, повышают интеллектуальный уровень ребенка и улучшают его умственные способности.