

## Консультация для родителей

### «Гимнастика мозга»

*Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,  
чем мозг, хорошо наполненный.*

*Мишель де Монтень*

Есть в нашем теле один орган, гимнастика для которого должна быть специальной - это наш мозг. Ведь очевидно, что «мышцы» мозга, которые нужно тренировать, это наши полушария и связи между ними. А развитие их в свою очередь ведет к улучшению памяти, способности долго сохранять концентрацию внимания, к осознанному чтению. Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основании полученных выводов возникла новая система - Образовательная кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

На теоретической базе образовательной кинезиологии американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа Нейрогимнастики - "Гимнастика мозга". Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

«Гимнастика мозга» это система быстрых, увлекательных, расслабляющих или повышающих энергию тела **физических упражнений**, которые поддерживают и развивают нейрофизиологические связи между телом и мозгом. 10-15 минут занятий в день дают высокую умственную энергию. Упражнения помогают использовать оба полушария мозга и делать их «перекрёстную» работу лучше.

#### **Направления практического использования методики:**

- Для детей дошкольного возраста развитие когнитивных способностей (память, внимание, мышление), коррекция поведенческих проблем, коммуникативных способностей.
- Дети 6-8 лет, например с речевыми трудностями «открываются» и начинают болтать. Выделяют в мозге 7 речевых центров: они включаются постепенно и для этого нужна в первую очередь энергия
- Для детей от 8-12 лет с помощью гимнастики появится энергия к учебе, развитие когнитивных способностей (память, внимание, мышление) развитие навыков чтения и письма, самостоятельного выполнения домашних и контрольных работ в школе.

Данная техника предназначена для детей и взрослых любого возраста. В

раннем детстве для детей упражнения представляют собой игру, сказку или разминку. В школьном возрасте упражнения выполняются уже осознанно и с пониманием их пользы и последствий. С 12 лет подростки могут самостоятельно выполнять упражнения Гимнастики мозга.

**Когда вы полны энергией** – вы счастливы, стабильны, успеваете много сделать, можете расслабиться и отдохнуть. А вот когда энергии мало или она поступает в различные отделы мозга слишком резко, не плавно, то чувство свободы в теле, полноты жизни исчезает. У детей это проявляется и в «мелочах» («ленится», плохой почерк, затяжные истерики), и в таких глобальных вещах, как нормальное развитие речи.

Это актуально не только взрослому, с его регулярными стрессами и постоянными нагрузками, но и ребенку. Речь идет о том, чтобы родители научились сами и научили своих детей гимнастике мозга, тем самым вдохнув в них уверенность и повысив их оценки в школе.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается.

*Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.* Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Метод кинезиологической коррекции улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, у ребенка исчезают явления дислексии, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Как показывает опыт, образовательную кинезиологию необходимо использовать для коррекции детей, имеющих отклонения в развитии.

Образовательная кинезиология рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.

**Цели кинезиологических занятий:**

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.
- Устранение дислексии и дисграфии.