

## Консультация для родителей «Аэробика для мозга»

Консультацию подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Калинина Анна Викторовна

С момента рождения ребенка идёт активное созревание его сенсорных систем (*зрение, слух, обоняние, осязание, вкус*). Чтобы они правильно “работали” необходимо, чтобы мозг качественно перерабатывал множество ощущений, которые всё время поступают в него. Для познания окружающего мира ребёнок использует множество различных анализаторов, одним из которых является двигательный. Каждое новое движение с возрастом усложняется, становится двигательным навыком, образует в мозге новые нейронные связи. И чем больше движений, тем больше связей.

Нейробика - это зарядка для мозга, которая укрепляет состояние нервной системы, синхронизирует работу обоих полушарий головного мозга. Основателем нейробики считается нейробиолог Лоуренс Катц. Учёный установил, что при выполнении повторяющихся действий может появиться ухудшение памяти, мозг начинает «лениться».

Нейробика призвана активизировать все пять чувств, чтобы улучшить концентрацию внимания, стимулировать развитие умственных способностей и стремление узнавать новое, что в целом благоприятно влияет на общее развитие и здоровье детей.

Заниматься нейрогимнастикой можно с четырех-пяти лет, но такая зарядка будет полезна и для взрослого человека.

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.

При организации упражнений необходимо соблюдать некоторые рекомендации:

- Упражнения необходимо выполнять ежедневно.
- Обязательное условие – это хорошее настроение ребёнка.
- Обязательно демонстрируйте все упражнения и помогайте ребёнку правильно выполнять их.
  - Нейрогимнастика бодрит, поэтому перед сном заниматься не стоит.

- Если какое-то упражнение даётся ребёнку легко необходимо усложнить его и ускорить темп или добавить дополнительные движения.
- Занимайтесь не дольше 7–10 минут в день в зависимости от возраста ребёнка. Всего в комплексе должно быть не больше 5–6 упражнений.
- Время от времени необходимо менять упражнения, чтобы занятия не наскучили ребёнку.

## **Нейроупражнения для детей 4–5 лет.**

### ***«Нос-пол-потолок»***

Взрослый поочерёдно указывает пальцем на свой нос, пол и потолок комнаты, проговаривая при этом то, на что он показывает. Ребёнок повторяет движения. Затем взрослый начинает путать ребёнка, время от времени указывая не на те объекты, которые называет вслух. Задача малыша — показать на верные объекты. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.

### ***«Кулак-ребро-ладонь»***

Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался. Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.

### ***«Капитан»***

Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.

### ***«Слон»***

Упражнение выполняется стоя. Голова наклонена вправо, ухо касается плеча. Указательным пальцем вытянутой вперёд правой руки ребёнок рисует в воздухе любой объект — восьмёрку, животное, геометрические фигуры и т.д. Глазами необходимо следить за движениями пальца. Повторив рисунок несколько раз, меняем сторону.

### ***«Пинг-понг»***

Это упражнение выполняется в паре. Представьте, что ваш стол — игровое поле, и мысленно разделите его на две половины (или используйте цветной скотч). Положите на середину шарик для настольного тенниса или просто смятый листок бумаги. Задача каждого игрока — сдуть шарик на сторону противника, чтобы он упал на пол.

### ***«Барабанные палочки»***

Руки сжаты в кулачки; на одной руке вытянут указательный палец, на другой — указательный и средний. Указательным пальцем одной руки слегка ударьте по пальцам другой руки, затем хлопком смените руки.

### ***«Часики»***

Упражнение выполняется стоя или сидя. Правая рука — на груди чуть ниже левой ключицы; левая — на животе. Круговыми движениями ребёнок массирует грудные мышцы слева; затем меняет руки и повторяет то же самое с правой стороны. Можно при этом приговаривать «часики тик-так».

## **Нейроупражнения для дошкольников (6–7 лет)**

### ***«Колечко»***

Кончик большого пальца поочередно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.

### ***«Хлопок-кулак-щелчок»***

Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.

### ***«Путаница»***

Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по голове. Затем меняем руки.

### ***«Перекрёстные шаги»***

В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его локтём согнутой левой руки. Чередую ноги и руки, ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты.

### ***«Мячик-счёт»***

Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки.

### ***«Двойные каракули»***

Упражнение выполняется стоя или сидя; руки вытянуты перед собой. Задача ребёнка — рисовать в воздухе любые фигуры, от абстрактных каракуль до сложных фигур, одновременно обеими руками. При этом движения обеих рук должны быть зеркальными. Рисовать можно не только руками, но и стопами, сидя на стуле.

### ***«Коза и заяц»***

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

### ***«Воздушный шарик»***

Ребёнок лежит на полу, расслабив мышцы живота. На вдохе он медленно раздувает живот, как воздушный шарик, затем ненадолго задерживает дыхание и на выдохе медленно сдувает его, втягивая живот.

Нейрогимнастика — не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг, который подходит как взрослым, так и детям: это ещё и прекрасный вариант совместного времяпрепровождения, своеобразный ежедневный ритуал, который может стать вашей семейной традицией.