

Родители часто жалуются на невнимательность и проблемы с успеваемостью у детей младшего и среднего школьного возраста. Педагоги разводят руками, а нейрохирурги предлагают решать проблему с помощью НЕЙРОФИТНЕСА

Что такое нейрофитнес?

НЕЙРОФИТНЕС — это научно обоснованная гимнастика для тренировки мозга и наращивания нейронных связей. Он позволяет развивать одновременно правое и левое полушария мозга, повышает нейропластичность. В век многозадачности и необходимости быстро реагировать на изменения, это особенно нужно.

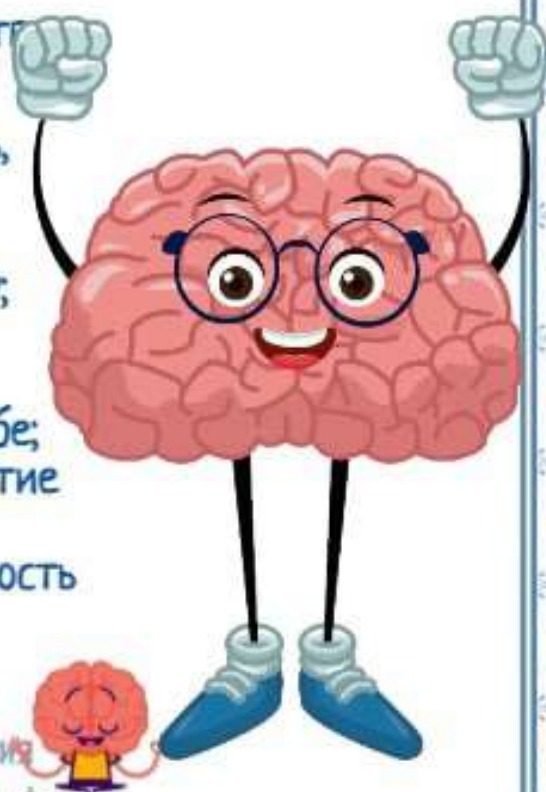
Особенность нейрофитнеса для детей в том, что он не воспринимается малышами, как сложная обязанность или занятия для дошкольников по подготовке к школе. Это скорее игра и развлечение. Поэтому занятия нейрофитнесом успешно проходят в домашней игротке и в детских центрах.

Что дадут регулярные тренировки для мозга?

Упражнения для мозга часто применяют на занятиях по подготовке к школе. Полезны они и для всестороннего развития, для лучшего усвоения разных дисциплин — английского языка для детей, математики, логики и т. д.

Нейрофитнес имеет следующие преимущества:

- 🧠 Улучшает концентрацию внимания, память, скорость мышления и другие когнитивные функции;
- 🧠 Помогает подготовиться к первому классу;
- 🧠 Улучшает успеваемость в школе;
- 🧠 Снижает проявления СДВГ у детей;
- 🧠 Повышает мотивацию и стремление к учебе;
- 🧠 Стимулирует творческое и речевое развитие ребенка;
- 🧠 Повышает стрессоустойчивость и уверенность в себе.





Консультация для родителей

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОФИТНЕС И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН ДЕТЯМ?



Детская Нейропсихология

https://vk.com/club_neuropsycholog



4 нейропсихологических упражнения для тренировки детского мозга

Тренировка неведущей руки.

Предложите ребенку забавную игру — надеть обувь или набрать номер телефона левой рукой, если он правша, и правой, если левша. Потом можно усложнить задачу и предложить собрать вещи в центр детского развития тоже лишь одной неведущей рукой. Это упражнение помогает задействовать нефункционирующие в обычной жизни области мозга.

Рисование двумя руками.

Это известный, но эффективный способ развития ребенка. В интернете можно найти специальные картинки, которые нужно обводить одновременно двумя руками.

Физкультура для мозга и физического развития ребенка.

Дайте малышу такое задание. Встать прямо, вытянуть прямые руки вперед и соединить пальцы рук. На счет раз, положить руки на плечи, на счет два — снова вытянуть руки, на счет три — положить правую руку на левое плечо, левую — на правую. Увеличивать скорость упражнения, повторяя эту комбинацию движений.

Слова наоборот.

Составьте список слов и перепишите их наоборот. Задача ребенка — мысленно «переворачивать» слова и произносить их правильно. Это тренирует быстроту мышления и улучшает работу мозга. В случае, если ребенок давно ходит на курсы английского для детей и хорошо владеет языком, можно попробовать сделать это упражнение на иностранном.

