

## Консультация для родителей «Нейрофитнес для детей»

Гимнастика по утрам – это необходимый атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека. Регулярные занятия физкультурой благоприятно сказываются на общем состоянии организма. В таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому также нужна тренировка. Именно с этой целью проводятся упражнения с элементами нейрофитнеса – комплекс упражнений, направленный на активацию работы левого и правого полушарий.

- Правое полушарие отвечает за действие левой части тела, т.е. когда мы шевелим левой ногой, то активизируется правое полушарие, и наоборот. Правое полушарие регулирует координацию движений, восприятие пространства и креативное развитие.
- Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, развитие логики, математических способностей и речи.

Происходит постоянное распределение активности между полушариями. При этом наибольшая эффективность работы мозга достигается только в том случае, когда активны оба полушария. Наиболее благоприятный период для выполнения нейрогимнастики с детьми - это возраст 3-4 года. К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе. При этом упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы их эффективность была максимально высокой.

- ✓ Средняя продолжительность занятий – 3-5 минут.
- ✓ Важна регулярность нейрогимнастики, лучше делать одно-два упражнения каждый день, чем 10 упражнений один раз в неделю.
- ✓ Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома в разных комнатах, в гостях, на улице и т.д.
- ✓ Нужно постепенно усложнять задания, увеличивать темп выполнения упражнений.
- ✓ Важно следить за правильностью выполнения упражнений.

Упражнений очень много. Например, всем известное упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Кулак - сжимаем ладонь в кулак. Ребро - поставить ладонь на ребро и выпрямить пальцы. Ладонь – ладонь лежит на столе или на коленях, пальцы прямые. Наши дети знают это упражнение, с удовольствием его выполняют, особенно им нравится, когда мы их путаем, показываем например кулак, а говорим «ребро», они тут же находят ошибку. Или упражнение «Нос, пол, потолок», его мы выполняем одной рукой или двумя синхронно.

А сейчас я покажу вам игровое упражнение для всей семьи, которое будет интересно и взрослым и детям, поможет с пользой провести время, подарит заряд бодрости и энергии, будет способствовать развитию мелкой моторики. Для этого нам нужен будет 1 лист бумаги (на 1 человека), разрезанный пополам. Листочки положить на стол перед собой, на них положить ладони. По сигналу начинаем одновременно двумя руками комкать листики, а затем разворачиваем и

распрямляем их. Вначале упражнение выполняется медленно, а затем темп увеличивается. Можно добавить музыкальное сопровождение, для повышения эмоционального фона и настроения.

Гимнастика мозга способствует:

- ✓ развитию мелкой и крупной моторики;
- ✓ уменьшению утомляемости;
- ✓ развитию памяти;
- ✓ повышению продуктивности;
- ✓ стабилизации психофизического состояния.

**Упражнение:  
«Зайчик – коза – вилка»**



**ЗАЙЧИК**  
Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать к ладони. Большой палец к ладони.

**КОЗА**  
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать к ладони. Большой палец к ладони.

**ВИЛКА**  
Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и растопырить. Мизинец прижать к ладони. Большой палец к ладони.

**Упражнение:  
«Ножницы – собака – лошадка»**



**НОЖНИЦЫ**  
Ладонь поставить на ребро. Мизинец и безымянный палец согнуть, прижав к ладони большим пальцем. Указательный и средний палец рассоединить.

**СОБАКА**  
Ладонь поставить на ребро, пальцы сомкнуть, мизинец отставить вниз. Большой палец выпрямить и поднять вверх.

**ЛОШАДКА**  
Правая ладонь на ребро. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь, образуя гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

Инструктор по ФК  
И.А. Герасименко