

Консультация для родителей от дефектолога: «Разбуди мозг! Метод нейрофитнеса»

Дорогие родители!

Утро начинается с кофе у взрослых, а у детей с физической нагрузкой -зарядки.

Но как же разбудить мозг?

Есть отличный способ - нейрофитнес — увлекательная и эффективная гимнастика для мозга, которая поможет ребенку не только проснуться, но и развиваться гармонично.

Что такое нейрофитнес?

Это система упражнений, направленных на формирование новых нейронных связей и адаптироваться к новым задачам. Для детей — не скучная тренировка, а увлекательная игра. Это делает занятия эффективным и приятными.

Какие результаты дают регулярные занятия?

Регулярные занятия нейрофитнесом помогают:

- улучшить концентрацию внимания (ребёнок меньше отвлекается, лучше фокусируется на задачах);
- развить память и скорость мышления (быстрее обрабатывает информацию, находит решения);
- повысить школьную успеваемость (особенно по математике и иностранным языкам);
- стимулировать творческие способности (нестандартно мыслит, генерирует идеи);
- снизить уровень тревожности и повысить уверенность в себе (лучше справляется со стрессом, увереннее чувствует себя в школе и общении со сверстниками).

Важно:

- Все упражнения подаются в **игровой форме**: соревнования с самим собой, задания на время, загадки.
- **Постепенное усложнение**. Занятия начинаются с простых упражнений и усложняются по мере роста навыков ребёнка.
- **Сочетать** физические и умственные упражнения — это улучшает кровоснабжение мозга и тренирует когнитивные функции.
- **Регулярность**. Важнее заниматься понемногу, но регулярно, чем редко и по долгу.
- **Продолжительность**: примерно 15–20 минут и 3–4 раза в неделю;

Примеры упражнений:

- ❖ Разминка: «Перекрёстные шаги» (2 минуты) — ходьба на месте с касанием противоположного колена локтем.

- ❖ Упражнение на координацию: «Ухо — нос» (3 минуты) — правой рукой коснуться носа, левой — уха, затем поменять руки.
- ❖ Упражнение на внимание: «Найди отличия» (5 минут) — сравнение двух похожих картинок.
- ❖ Упражнение на память: «Мысленные карты» (5 минут) — запомнить расположение 5–7 предметов (любые, что есть под рукой), затем воспроизвести по памяти.
- ❖ «Тренировка неведущей руки». Пусть ребёнок попробует выполнить простые действия неведущей рукой (например, взять ложку, застегнуть пуговицу). Это задействует новые области мозга.
- ❖ «Рисование двумя руками». Используйте специальные картинки для обведения обеими руками одновременно. Развивает межполушарное взаимодействие.
- ❖ «Слова наоборот». Предложите ребёнку мысленно «перевернуть» слова и произнести их правильно (например, «кот» → «ток»). Тренирует быстроту мышления.
- ❖ «Нейроклассики». Нарисуйте на полу квадраты (мелом, малярным скотчем) в зеркальном порядке. Взрослый прыгает, задавая последовательность, ребёнок повторяет. Развивает зрительную память и ориентацию в пространстве.
- ❖ «Медленно—быстро». Чередуйте любые действия с разной скоростью.

Хвалите за старания, а не только за результат. Позитивный настрой — ключ к успеху!

Учитель-дефектолог Котелова Ю.Н.