



Консультация
инструктора по физической культуре
Торговой Е.Д.

**«Использование нейробики
на занятиях по физической культуре в ДОО и домашних условиях.»**

Нейробика – это гимнастика для мозга, система упражнений для развития нейропластичности, т.е. способности нейронов и нейронных сетей в мозге изменять связи и поведение в ответ на новую информацию, сенсорное стимулирование и другой опыт. Она активно задействует все органы восприятия, причем необычным образом и в разных комбинациях.

Ее цель – развитие способности мозга устанавливать взаимосвязь между информацией, поступающей от различных анализаторов, что позволяет создавать новые нейронные связи.

Упражнения нейробики помогают осуществлению этих процессов на естественном уровне, не перегружая ребенка.

Главный принцип нейробики – это постоянно изменять простые шаблонные действия, т.е. давать мозгу возможность решать привычные задачи.

Основные правила выполнения упражнений нейробики:

- должны быть задействованы не менее двух органов чувств;
- следует менять привычные маршруты выполнения движения;
- необходимо выполнять упражнения регулярно;

Регулярное включение упражнений нейробики в занятия по физической культуре в комплексы утренней оздоровительной гимнастики способствуют улучшению памяти, внимания и усвоению новых знаний.

Они пробуждают воображение, абстрактное мышление, снижают эмоциональную нагрузку. Достоинство нейробики – это отсутствие противопоказаний. Нейробика предполагает постоянное внесение изменений, которые тренируют мозговую деятельность, память и внимание.

Инструктора периодически производят перестановку крупного оборудования, места хранения атрибутов к играм или спортивного раздаточного материала. Чтобы тренировать память, мышление и ориентировку в пространстве. Привлечь внимание ребенка к физическим упражнениям можно, используя игровую форму занятия.

Детям нейробика поможет лучше концентрироваться и усваивать новые знания. Взрослым она позволит поддерживать свой головной мозг в отличном состоянии и избежать ухудшения памяти.



Чаще всего, взрослым людям для поддержания в тонусе и тренировке своего мозга рекомендуется выполнять упражнения для развития памяти, решать логические головоломки, разгадывать кроссворды и т. п.

Нейробика же очень похожа на игру, ее упражнения забавны и просты. При их выполнении вы почувствуете повышение качества мыслительных процессов, повышение тонуса и настроения. Расширенное возбуждение нервных клеток повышает количество нейротропина.

Практически все упражнения нейробики построены так, чтобы наш мозг постоянно создавал новые ассоциации. Они заставляют вас видеть окружающий мир по-новому. Маленький ребенок изучает мир, используя все свои органы чувств. Взрослые же больше полагаются на одно, редко на два чувства, тем самым значительно обедняя свое восприятие окружающего мира. Нейробика даст вам возможность воспринимать мир максимально полно.

Нейробика утром:

Каждый из нас по утрам выполняет тот или иной набор действий призванный разбудить и подготовить нас к рабочему дню. Но поскольку данный набор не меняется годами, то выполняется он на полном автоматизме. Это значительно повышает эффективность затрачиваемых усилий и экономит используемого времени, но эти действия полностью шаблонны.

И именно в такие моменты очень хорошо можно внести новизну в наши действия.



Давайте вспомним наше утро и посмотрим, как нейробика может его изменить. Вот вы проснулись, остановитесь, не нужно вскакивать и бежать, сделайте паузу и вдохните любимый аромат, который вы не забыли приготовить еще вечером и предусмотрительно положили рядом с кроватью. И тогда, почти всю неделю ваше утро будет ассоциироваться с этим запахом. А теперь в ванную. Постарайтесь принять душ с закрытыми глазами. Включите воду, пользуясь исключительно



осязанием. Все, что вам необходимо в ванной ищите так же на ощупь.

Обратите внимание на поверхность и запах тех предметов, которыми вы пользуетесь. Мужчинам нейробика предлагает побриться с закрытыми глазами. Все утренние ритуалы (к примеру, чистку зубов) делайте другой, не ведущей рукой.

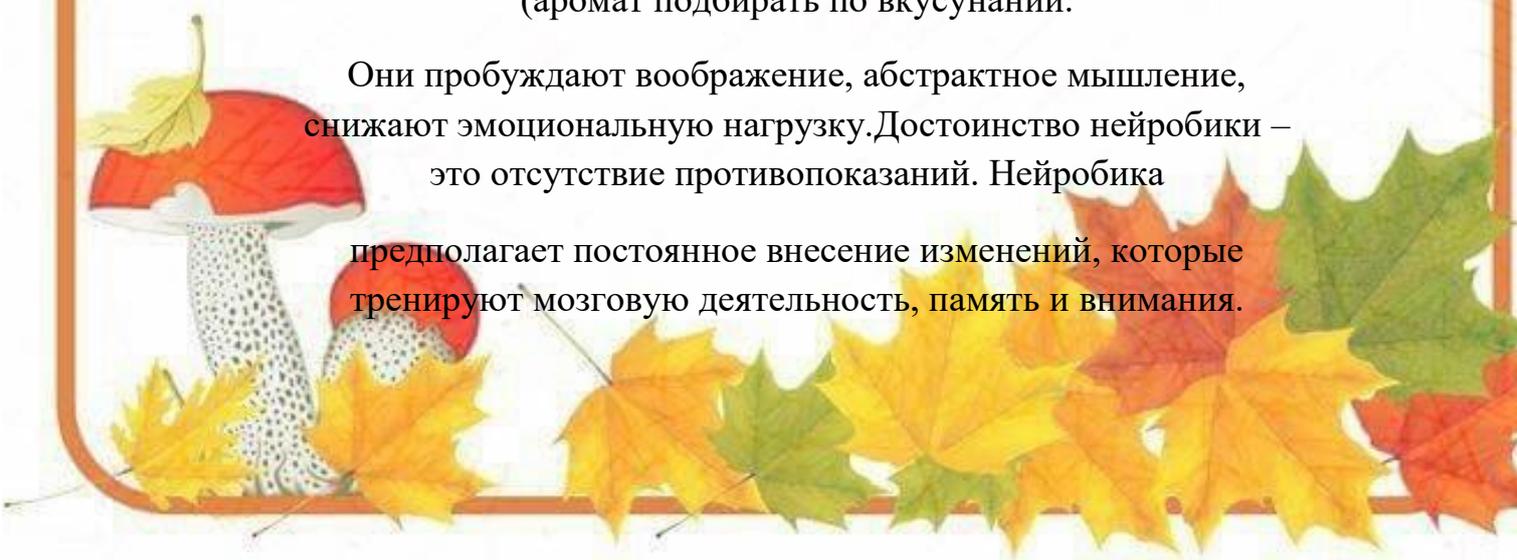
Причешитесь, поешьте и включите телевизор. Использование не ведущей руки повлечет за собой привлечение к работе полушария мозга, который ранее в этой деятельности не участвовал, что позволит создать и укрепить сеть нейронов, отвечающих за данную последовательность действий, но уже в другом полушарии мозга.

Одеваться можно тоже с закрытыми глазами: подготовить одежду с вечера или усложнить упражнение и найти одежду в гардеробе на ощупь. Поскольку наши глаза закрыты, возникает задача выбора гармоничного гардероба на ощупь, пусть он будет гладким или наоборот грубым и рельефным. А если вы пользуетесь носом, то гармоничность вашего гардероба может быть основана и на запахе.

Замените ваш любимый кофе на душистый и ароматный чай (аромат подбирать по вкусу наний).

Они пробуждают воображение, абстрактное мышление, снижают эмоциональную нагрузку. Достоинство нейробики – это отсутствие противопоказаний. Нейробика

предполагает постоянное внесение изменений, которые тренируют мозговую деятельность, память и внимания.





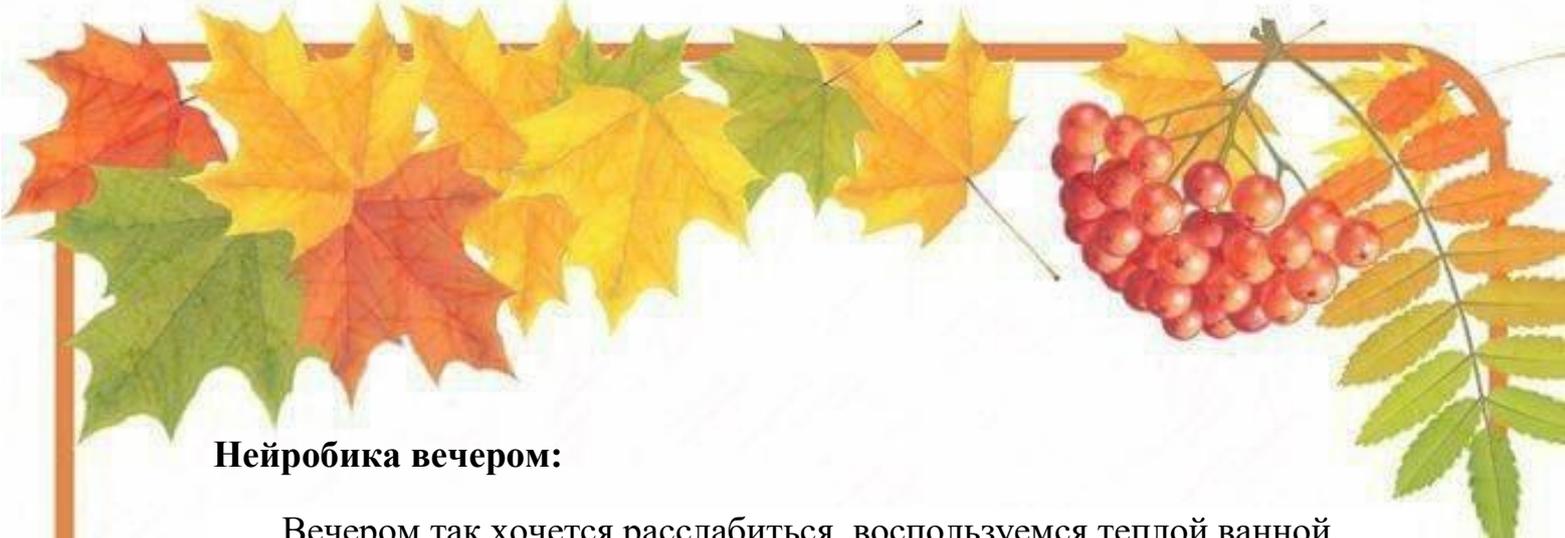
Инструктора периодически производят перестановку крупного оборудования, места хранения атрибутов к играм или спортивного раздаточного материала. Чтобы тренировать память, мышление и ориентировку в пространстве. Привлечь внимание ребенка к физическим

упражнениям можно, используя игровую форму занятия. Детям нейробика поможет лучше концентрироваться и усваивать новые знания. Взрослым она позволит поддерживать свой головной мозг в отличном состоянии и избежать ухудшения памяти.

Чаще всего, взрослым людям для поддержания в тонусе и тренировке своего мозга рекомендуется выполнять упражнения для развития памяти, решать логические головоломки, разгадывать кроссворды и т. п. Нейробика же очень похожа на игру, ее упражнения забавны и просты. При их выполнении вы почувствуете повышение качества мыслительных процессов, повышение тонуса и настроения. Расширенное возбуждение нервных клеток повышает количество нейротропина.

Практически все упражнения нейробики построены так, чтобы наш мозг постоянно создавал новые ассоциации. Они заставляют вас видеть окружающий мир по-новому. Маленький ребенок изучает мир, используя все свои органы чувств. Взрослые же больше полагаются на одно, редко на два чувства, тем самым значительно обедняя свое восприятие окружающего мира. Нейробика даст вам возможность воспринимать мир максимально полно.





Нейробика вечером:

Вечером так хочется расслабиться, воспользуемся теплой ванной, дополним ее в духе нейробики. Пусть ваша ванна наполнится звуками музыки, а ароматические масла, ароматическое мыло, пена или соль для ванны, шампуни, губки, мочалки, свечи и чай окружают вас хоромом ароматов, звуков и ощущений. Это привлечет к работе все наши органы чувств, а мозг создаст новые ассоциации и связи между старыми и новыми ощущениями и впечатлениями.

После ванны приятно почитать хорошую книгу: нейробика рекомендует читать книгу вслух. Психологи рекомендуют читать вслух любимым чадам до достижения ими подросткового возраста. Когда мы читаем вслух или слушаем чтение партнера, в нашем мозгу активируются нейронные цепи, не использующиеся при беззвучном чтении. И в большей степени задействуется правое полушарие мозга.

