

Внучка всемирно известного физиолога, психиатра и невропатолога Владимира Бехтерева, нейрофизиолог с мировым именем, руководитель Института мозга человека РАН, академик **Наталья Бехтерева** считала, что человеческий мозг — это живое существо, находящееся в нашем теле. Ей всегда хотелось заглянуть за грань, за предел, побывать там, где никто ещё не был, хотелось понять, что делает человека — человеком. Всю свою жизнь она изучала самый сложный объект, созданный во Вселенной – мозг человека.

Безусловно, у мозга сложная структура. Каждое из его полушарий отвечает за определённые виды деятельности. В частности, правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. У левой функции аналитика, так оно ответственно за развитие математических способностей, логики, речи. Деятельность полушарий координируется так называемым мозолистым телом (системой нервных волокон), которое передаёт данные из одного в другое. При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом полушария работают без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестаёт развиваться.

По результатам исследования учёные выявили, что становление межполушарных связей происходит у детей в сенситивный период: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет.

Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определённого рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Направление возникло в 60-е годы прошлого века, поэтому может считаться довольно молодой наукой. Сама гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребёнка происходит при помощи выполнения определённых движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

Все мы знаем, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. То есть, гимнастика для

мозга позволяет улучшить межполушарное взаимодействие, делая его более качественным и эффективным. Каждое полушарие регулирует выполнение определённых действий и операций, при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет координировать процесс мышления, памяти, внимания и восприятия в целом. Тем самым создавая более успешную базу для дальнейшего обучения в школе.

Идея разработки упражнений для тренировки мозга принадлежит Полу Денисону – американскому исследователю, который 20 лет занимался выявлением причин неуспеваемости в процессе обучения. Суть заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребёнка к обучению.

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников даёт возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности. Она стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость; улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; повышает продуктивную работоспособность; формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, а также сдавать экзамены. Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребёнка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это ещё и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения. Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребёнку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным. Существуют сенситивные периоды для нейродинамической гимнастики. Приступать необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.