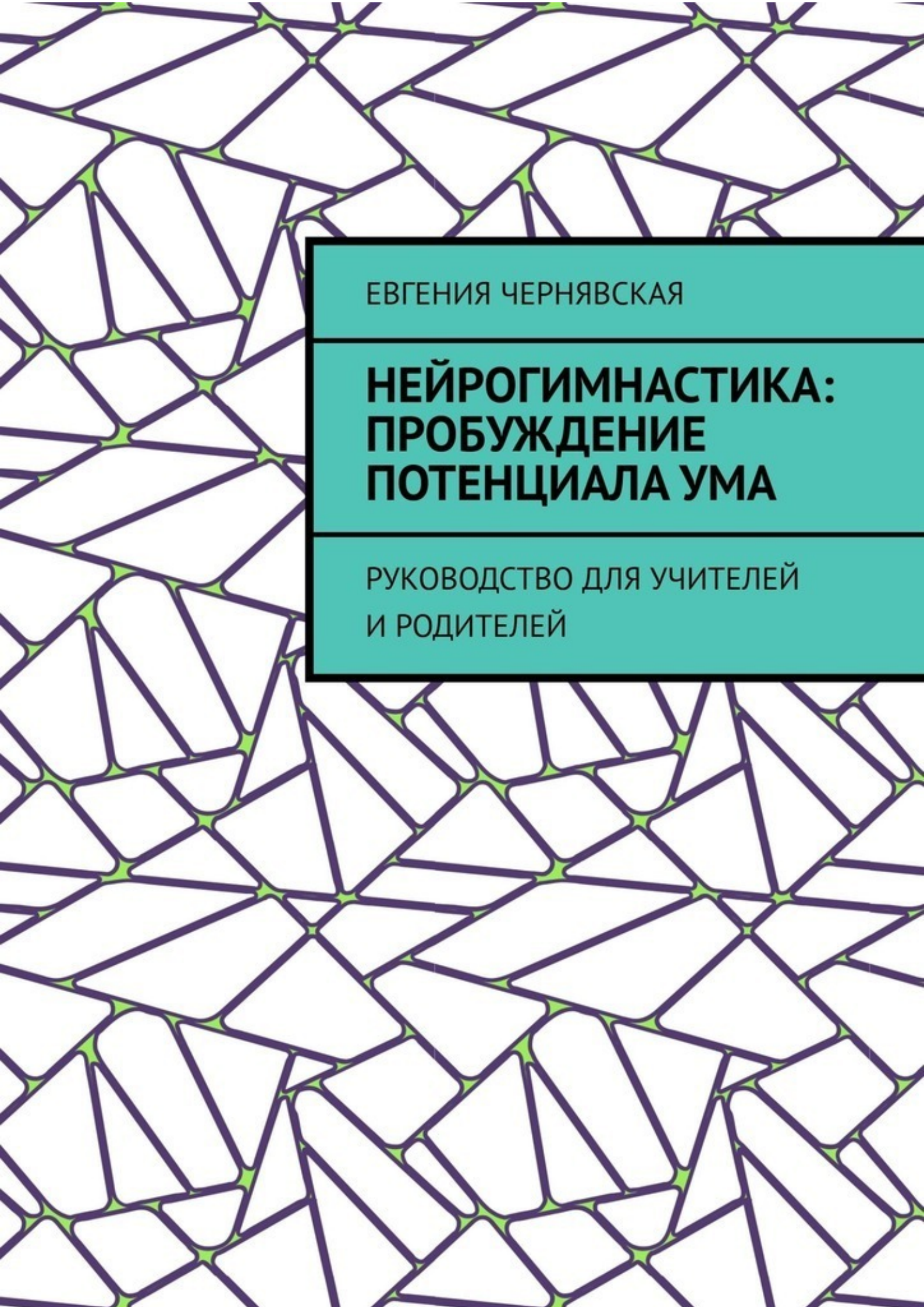




ЕВГЕНИЯ ЧЕРНЯВСКАЯ

**НЕЙРОГИМНАСТИКА:
ПРОБУЖДЕНИЕ
ПОТЕНЦИАЛА УМА**

РУКОВОДСТВО ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ
И РОДИТЕЛЕЙ

Евгения Чернявская

**Нейрогимнастика: пробуждение
потенциала ума. Руководство
для учителей и родителей**

«Издательские решения»

Чернявская Е. Б.

Нейрогимнастика: пробуждение потенциала ума. Руководство для учителей и родителей / Е. Б. Чернявская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-649899-0

Раскрытие потенциала ума ребёнка — залог его будущего успеха. Каждый ребёнок уникален и имеет свои способности, таланты и интересы, которые могут быть раскрыты нейротренировками. Они способствуют улучшению памяти, концентрации, внимания и креативности, снижению стресса, улучшению настроения и повышению самодисциплины. Нейротренировки активизируют различные участки мозга, что способствует его более эффективной работе, что сохранит мозг здоровым и острым на протяжении долгого времени.

ISBN 978-5-00-649899-0

© Чернявская Е. Б.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1. Введение в нейро-гимнастику	7
2. Основы нейро-пластичности мозга	8
3. Значение нейро-упражнений для развития когнитивных функций	9
4. Виды упражнений для развития мозга	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Нейрогимнастика: пробуждение потенциала ума Руководство для учителей и родителей

Евгения Борисовна Чернявская

© Евгения Борисовна Чернявская, 2024

ISBN 978-5-0064-9899-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

– Из этой книги вы узнаете:

- Что такое нейро-упражнения
- Значение нейро-упражнений для детей и взрослых
- Как применяются нейро-упражнения в педагогике
- Как работает биохакинг
- Условия для развития когнитивных функций мозга
- Как развить скорочтение – скоро-мышление
- Примеры упражнений для скорочтения-скоро-мышления.

Введение

В данной книге мы погружаемся в мир нейро-гимнастики и ее важное значение для развития мозговых функций у детей. Начиная с основ нейро-пластичности мозга, мы рассматриваем различные техники нейро-гимнастики, специально адаптированные для детей разных возрастов.

Мы изучаем упражнения, игры и методики, способствующие развитию памяти, внимания, концентрации, логического и творческого мышления детей. Книга предлагает примеры упражнений и игр для разных возрастов, а также объясняет, как интегрировать нейро-гимнастику в образовательный процесс.

Важным аспектом книги является обсуждение влияния нейро-гимнастики на успеваемость, мотивацию и эмоциональное состояние детей. Мы также предоставляем практические советы и рекомендации по планированию и организации занятий нейро-гимнастикой, а также методики оценки эффективности упражнений.

Эта книга – ценный ресурс для педагогов, родителей и всех, кто стремится сделать обучение и развитие детей более эффективным и интересным через нейро-гимнастику.

1. Введение в нейро-гимнастику

Нейро-гимнастика – путь к улучшению мозговых функций

Современный мир стремительно развивается, и для того, чтобы быть успешным и эффективным в нём, необходимо постоянно развивать свой интеллект и когнитивные способности. Одним из эффективных методов для этого является практика нейро-гимнастики – упражнений, направленных на стимуляцию мозга и развитие нейро-пластичности.

Уникальная методология нейро-гимнастики базируется на использовании физических упражнений для стимуляции мозговой активности. В последние годы нейро-гимнастика приобрела все большую популярность в области образования, поскольку ее эффективность в поддержании здоровья мозга и повышении когнитивных способностей была научно подтверждена.

Нейро-гимнастика, также известная как нейробические упражнения или мозговые тренировки, стала популярной в начале 2000-х годов. Несколько экспертов в области нейро-наук и психологии начали активно пропагандировать этот метод для улучшения когнитивных функций мозга. Среди них можно выделить доктора Майкла Мерзенича и Риты Картер.

Нейро-гимнастика была впервые предложена Луиэн Эмери в 1982 году. Он разработал ряд упражнений и методов тренировки для улучшения мозговой активности и когнитивных функций.

Нейро-гимнастика может быть полезна для всех детей, так как она способствует развитию мозга, улучшает память, концентрацию внимания, креативное мышление и другие когнитивные способности. Однако особенно важно проводить нейро-гимнастику детям с нарушениями развития, задержками в развитии, с трудностями в обучении или концентрации, а также детям с особыми потребностями. Конечно, нейро-гимнастика не исправит нарушения у детей, но может значительно откорректировать речь, координацию движений, концентрацию внимания, скорость мышления за счёт активизации нейронных связей.

2. Основы нейро-пластичности мозга

Нейро-пластичность – это способность мозга изменять свою структуру и функцию под воздействием внешних стимулов и опыта. Это значит, что наш мозг постоянно может обновляться, улучшаться, и создавать новые связи между нейронами. Практика нейро-гимнастики способствует активации нейро-пластичности мозга, что в свою очередь помогает улучшить память, внимание, мышление и другие когнитивные функции. Это похоже на то как спортсмен путём упорных тренировок улучшает свои показатели, так и для нашего мозга необходимы нагрузки в виде нейро-упражнений от простых выполнений разных задач разными руками до решения логических задач и примеров, определённых по времени. Необходимо помнить, что нейро-упражнения заставляют наш мозг покидать, так сказать, «зону комфорта», заставляют думать быстро и креативно. Такое свойство как нейро-пластичность нашего мозга говорит о том, что мозг можно развивать и работать над улучшением его способностей. Именно это и важно для современного меняющегося общества, то есть человек, который быстро думает, умеет быстро принимать решения легко адаптируется в условиях меняющегося мира.

3. Значение нейро-упражнений для развития когнитивных функций

Нейро-упражнения – это важный компонент заботы о здоровье мозга и умственной активности. Регулярная тренировка и стимуляция мозга помогают предотвратить ухудшение когнитивных функций, как возрастных, так и наследственных, сохранить ясность ума и активность критического мышления на протяжении всей жизни. Поэтому важно внедрить нейро-упражнения в повседневную жизнь и делать их частью здорового образа жизни.

Нейроны головного мозга – это основные строительные блоки центральной нервной системы. Они играют важную роль в обработке информации, регуляции различных функций организма и контроле над поведением. Активность нейронов головного мозга является ключевым компонентом нашего мышления, реакции на окружающий мир, а также наших чувств и эмоций.

О строении головного мозга. Каждое полушарие человеческого мозга поделено на 4 доли: лобную, теменную, височную и затылочную. Каждая из них отвечает за определённые функции: лобная-за движение, теменная – за осязание, височная -за слух, затылочная- за зрение. Передний отдел лобной доли особенно развит только у человека и отвечает за память, общение, самоконтроль, творчество. (рис.1)

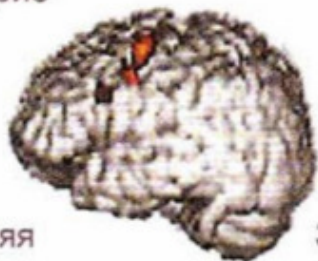


При помощи магнитно-резонансного томографа, (МРТ) учёные исследовали активность головного мозга при выполнении разных действий.

Состояние мозга во время размышлений

Левое
полушарие

Правое
полушарие



Передняя
часть

Задняя
часть

Передняя
часть

Работа мозга во время сосредоточенных размышлений, измеренная на магнитно-резонансном томографе (примечание 1). Области, где мозг работает, обозначены красным и желтым цветом. Передняя часть лобной доли (примечание 2) левого полушария функционирует незначительно.

Состояние мозга во время просмотра телевизора

Левое
полушарие

Правое
полушарие



Передняя
часть

Задняя
часть

Передняя
часть

Работа мозга во время просмотра телевизора. В левом и правом полушариях функционируют только затылочные доли, отвечающие за зрение, и височные, отвечающие за слух (примечание 2).

Состояние мозга во время решения сложных примеров

Левое
полушарие

Правое
полушарие

Передняя
часть

Задняя
часть

Передняя
часть

Работа мозга во время выполнения сложных заданий на вычисление. Функционирует передняя часть лобной доли и височная нижняя извилина левого полушария. Правое полушарие не работает.

Состояние мозга во время быстрого решения простых примеров

Левое
полушарие

Правое
полушарие

Передняя
часть

Задняя
часть

Передняя
часть

Работа мозга во время максимально быстрого решения простых примеров, представленных в этой книге. Активно функционируют многие области левого и правого полушарий. Также сильно задействована передняя часть лобной доли.



Как мы можем видеть самая высокая активность при быстром решении простых примеров. Учителя используют различные тренажеры в своей практике, где дети решают простые примеры на время – как показывает исследование, это очень полезные тренировки для активности головного мозга. Большой ошибкой будет выполнять эти же примеры не на время, а спокойно, что будет означать не тренировку, а «ходьба на месте», ведь ребята уже владеют ими и без скорости в таких примерах нет никакого смысла.

Хочется обратить внимание на низкую активность головного мозга во время просмотра телевизора. Надеюсь, это станет мощным толчком к размышлению о том, нужно ли ребёнку проводить время у телевизора. Многие мамы и учителя включают видео и занимаются своими делами. В таком случае мы видим, что результат от таких занятий будет незначительным. Альтернатива тому, при условии обучения онлайн, после видео или вовремя выполнение действий, желательно ограниченных по времени.

Нейроны головного мозга обладают способностью к электрической возбудимости, что позволяет им передавать сигналы друг другу и связывать разные участки мозга для выполнения различных функций. Электрическая активность нейронов происходит за счет ионных потоков через клеточные мембраны, создавая изменения потенциала покоя и действия, что в конечном счете приводит к передаче информации между нейронами.

Также многие исследования ученых показывают, что активность нейронов головного мозга может меняться в зависимости от различных факторов, таких как внешние стимулы, уровень гормонов, наша эмоциональная составляющая и физическое состояние. Например, при восприятии внешнего раздражителя нейроны могут образовывать новые связи между собой, что приводит к формированию новых путей обработки информации.

Важно отметить, что активность нейронов головного мозга имеет не только физиологический, но и психологический аспект. Она определяет наше поведение, мышление, способность к обучению и принятию решений. Изучение активности нейронов помогает нам понять, как мозг функционирует в нормальных условиях и при различных патологиях, таких как болезни нервной системы.

Внешние возбудители нейронов головного мозга являются важным аспектом нашего повседневного функционирования. Нейроны головного мозга – основные строительные блоки

нашего мышления, контроля движений, чувств и других функций. Воздействие внешних стимулов на эти нейроны может иметь разнообразные последствия, включая влияние на наше психологическое состояние, поведение, а также здоровье в целом.

Один из наиболее известных внешних возбудителей нейронов головного мозга - свет. Свет играет важную роль в регуляции циркадных ритмов, сна и бодрствования. Фоторецепторы глаз посылают сигналы в головной мозг, что помогает нам регулировать наше бодрствование в зависимости от времени суток. Недостаток света может привести к нарушениям сна, настроения и общему неврологическому дисбалансу.

Другим важным внешним возбудителем нейронов головного мозга является звук. Звуковые волны, попадающие в ухо, преобразуются в электрические сигналы и передаются в головной мозг, где обрабатываются. Звук способен влиять на наше настроение, концентрацию, а также способность к обучению. Например, приятная музыка может вызывать чувство умиротворения и радости, в то время как громкие звуки могут вызывать стресс и дискомфорт.

Также стоит упомянуть о важности пищи как внешнего возбудителя нейронов головного мозга. Различные пищевые продукты содержат вещества, которые могут влиять на работу мозга. Например, кофеин, содержащийся в кофе, стимулирует нервную систему и повышает бодрствование. В то время как некоторые продукты, содержащие антиоксиданты и витамины, могут способствовать здоровью мозга и улучшению когнитивных функций.

В заключение, внешние возбудители нейронов головного мозга играют ключевую роль в нашем ежедневном функционировании.

Нейро-упражнения, также известные как упражнения для мозга, играют важную роль в стимуляции нейронов головного мозга и содействии когнитивным функциям. Эти упражнения как внешние возбудители могут оказывать положительное воздействие на работу нашего мозга, способствуя его развитию и улучшая когнитивные способности.

Существует много различных методов нейро-упражнений, которые можно использовать для стимуляции нейронов головного мозга. Одним из самых популярных способов является решение головоломок и задач, которые требуют логического мышления, концентрации и внимания. Такие упражнения помогают улучшить повышение памяти, улучшение реакции и повышение концентрации.

Другим примером нейро-упражнений являются игры, специально разработанные для тренировки мозга. Эти игры часто включают в себя задания на развитие памяти, логики, внимания и других когнитивных навыков. Игры такого рода не только помогают улучшить умственные способности, но и способствуют улучшению настроения и снижению стресса.

Также существуют физические упражнения, которые могут оказывать благоприятное воздействие на работу мозга. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению кровоснабжения мозга, увеличению кислорода и питательных веществ для нейронов, что в свою очередь улучшает когнитивные функции и способствует общему здоровью мозга.

В результате, нейро-упражнения как внешние возбудители нейронов головного мозга играют важную роль в нашей жизни. Посвящение времени на тренировку мозга помогает улучшить умственные способности, улучшить память, концентрацию и внимание, а также способствует общему здоровью мозга. Регулярная практика нейро-упражнений может повысить наше качество жизни и помочь нам успешно справляться с вызовами нашего повседневного быта.

4 Виды упражнений для развития мозга

Зрительные упражнения для мозга помогают развивать концентрацию внимания, улучшают зрительное восприятие и память. Они могут быть полезны как для детей, так и для взрослых. Примеры зрительных упражнений:

1. Поиск отличий. Возьмите две похожие картинки и найдите отличия между ними. Это упражнение тренирует внимание к деталям.
2. Задачи на логику. Решайте головоломки и задачи, которые требуют внимательного рассмотрения условий для нахождения правильного ответа.
3. Игра в «найди предмет». Возьмите картину или фотографию с разными предметами и поочередно называйте их, чтобы потом попросить найти определённый предмет на картине.
4. Игры с цветами. Составьте цветные головоломки, где нужно правильно расположить цвета в определённом порядке.
5. Упражнения на развитие периферического зрения. Рассматривайте картинки, фокусируясь на центре и одновременно следите за объектами по краям взглядом.

Эти упражнения могут помочь вам развить зрительные навыки и обучить мозг работать более эффективно.

Аудиальные упражнения также могут помочь развивать мозг, улучшать слуховое восприятие и память. Пример аудиального упражнения:

1. Слушание аудио и запоминание. Прослушайте короткое аудио (например, звуки природы, музыкальный фрагмент, рассказ и т. д.) и затем попробуйте воспроизвести его в уме или записать на бумаге. Повторяйте этот процесс для улучшения способности к запоминанию звуковых образов.

Помните, что регулярные тренировки помогут улучшить ваше слуховое восприятие и развить мозговые способности.

– Техники нейро-гимнастики для детей.

Нейро-гимнастика является увлекательным способом развивать мозговую активность у детей, способствуя улучшению памяти, внимания, концентрации, логического и творческого мышления. Но как именно это сделать? И что именно развивать? Как и в спорте, для упражнений есть техники. Познакомимся с некоторыми из них.

Упражнения для развития памяти:

1. «Повторение цепочек». Предложите детям запомнить и воспроизвести цепочку предметов или чисел. Например: «яблоко, стул, книга, мяч». Добавляйте дополнительные элементы для усложнения задания.
2. «Карточки с изображениями» Покажите детям несколько карточек с изображениями, затем переверните их и попросите назвать, что было на картинках.
3. Игра «Что поменялось?» Предлагайте детям посмотреть на картинку, затем закройте ее и попросите указать, что изменилось.
4. «Ассоциации». Предлагайте детям придумывать цепочки ассоциаций на определенные темы, что поможет им запомнить информацию.
5. «Мемори-игра» Игра в пары для развития памяти, где дети должны находить одинаковые картинки, запоминая их расположение.

6. «Памятина» Детям нужно запомнить последовательность предметов на столе, после чего прятать один из них и спрашивать, что именно пропало.

7. «Цепочка слов» Передавайте друг другу слова, добавляя каждый раз новое. Это поможет тренировать память и концентрацию.

8. «Запомни картинку» Показывайте детям картину на несколько секунд, а затем скрывайте их, попросив их описать, что они видели.

9. «Цифровой замок» Предлагайте задачи, где дети должны запомнить числовые комбинации и выполнять действия по их запоминанию.

10. «Мнемонические карты» Создайте карты с изображениями и ключевыми словами для запоминания информации.

Игры на развитие внимания и концентрации:

1. Игра «Собери пазл». Раздайте детям пазлы и предложите собрать их вместе, обращая внимание на детали.

2. «Угадай звук» Проиграйте различные звуки и попросите детей угадать их происхождение.

3. «Рисование по памяти» Покажите детям картину на короткое время, а затем попросите нарисовать ее по памяти.

4. «Задачи на внимание» Предложите детям разгадать логические задачи или головоломки, требующие внимательного анализа.

5. «Слушай и повтори» Дать детям последовательность слов или чисел, которые они должны в точности воспроизвести.

6. «Найди пару» Разложите карточки лицом вниз и попросите детей находить одинаковые картинки, развивая внимание и концентрацию.

7. «Словесные цепочки». Пусть дети составляют цепочку слов, где каждое новое слово начинается на последнюю букву предыдущего.

8. «Собери пазл». Дети должны собирать пазлы, требующие внимательности и усидчивости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.