**Новинки для мозга**

Мозг развивается при условии высокой активности. Только тогда происходят качественные изменения и появляются новые нейронные связи, обеспечивающие «проводимость» когнитивных процессов.

Для развития мозгу нужен новый материал, не знакомый ему до этого, только в таком случае голова максимально включается в работу и использует возможные ресурсы.

Также как и тело, мозг требует ежедневной гимнастики и гигиены.

Гимнастика для мозга – это выполнение определенных упражнений, включающих активную мозговую деятельность, например, нейромоторика.

Гигиена мозга – это то, как вы следите за его состоянием: что читаете, что смотрите, сколько получаете свежего воздуха, как отдыхаете.

Активизацию мозговой деятельности можно запускать упражнениями межполушарного взаимодействия. Выполняя задания двумя руками одновременно (при условии, что у каждой руки свое действие), мы
задействуем оба полушария, активизируем нейронные связи и заставляем
мозг «включаться» и функционировать на максимуме.

Ниже приведен пример одного из упражнений, направленных на одновременную работу («запуск») обоих полушарий головного мозга.

Каждая точка тела обозначена на рисунке цифрами. Ребенку требуется выполнить ряд моторных заданий (1-8).

Римские цифры обозначают порядок действий, арабские - до какой точки нужно дотронуться.

Буквы П и Л обозначают правую и левую руку соответственно.
Например, задание 1. Действие первое - левой рукой дотронуться до правого уха. Действие второе - правой рукой дотронуться до левого бедра и т.д.

Выполняем все действия из задания несколько раз сначала в медленном
темпе, а потом пробуем воспроизвести в быстром. В заданиях, где на одной строчке прописаны буквы и П, и Л - действия выполняются двумя руками одновременно.

В статье использованы материалы, предоставленные Е. Логвиной, нейродефектологом: https://taplink.cc/tvoy\_defectolog

*Статью подготовила учитель-дефектолог ОЦДиК Е.А. Марченко*