

Тренировка координации мозга/тела



Наш мозг и наше тело являются частью общего целого – нас.

А значит, физические нагрузки необходимы им в равной степени. Когда мы тренируем их одновременно, мы фактически помогаем различным функциям мозга более активно взаимодействовать и поддерживать состояние синхронизации.

То есть важно понимать, что координация движений - это функция как нашего мозга, так и нашего тела.

Упражнения, представленные ниже, содействуют интеграции важнейших функций мозга, делая его работу более эффективной.

*Шевеление пальцами ног

Это упражнение очень помогает координации. Дети всех возрастов могут легко научиться выполнять его. Каждое утро, прежде чем встать с постели, попросите ребенка медленно начать двигать всеми своими пальцами на обеих ногах вверх и вниз, а затем только двумя большими пальцами.

*Движения не ведущей рукой

Попросите ребенка попробовать что-нибудь поделаться его неосновной рукой. Если он правша, пусть использует левую, а если левша, то - правую руку, например, что-то напишет, оденется или будет пользоваться ложкой или вилок во время приема пищи.

*Перемещение наискось

Вы можете сделать это простое упражнения вместе с ребенком. Необходимо в положении сидя коснуться правым локтем левого колена. Сделайте это упражнения пять раз, а затем выполните левым локтем к правому колену. Повторите несколько раз. Другой вариант:

вы можете сделать «мельницу». В положении стоя, ноги на ширине плеч, поочередно коснитесь правой рукой левой ноги и наоборот. Повторите несколько раз.

*Освоение клавиш

Обучение игре на фортепиано или электронных клавишных инструментах является одним из лучших способов улучшить интегративные процессы головного мозга. Воспользовавшись обучающим видео, широко представленным в Интернете, вы можете освоить игру даже дома.

Всем гармонии!