

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Колосок»

Консультация для родителей

«Нейробика — физкультура для тела и ума»

Подготовила:

инструктор по физической культуре Куринова М.С.

2023 г.

Сегодня мы поговорим о **нейробике** – **новом направлении**, которое помогает поддерживать здоровье нашего мозга и улучшает его работу. Но что такое **нейробика**? Это методика, которая стимулирует работу мозга, заставляя его использовать новые связи и создавать новые [нейронные пути](#).

Нейробика включает в себя упражнения, которые помогают нашему мозгу работать на полную мощность и улучшают его гибкость, позволяя быстро переключаться между различными видами деятельности. Например, когда мы меняем маршрут до работы или школы, мы активируем новые **нейроны и связи в мозге**, что помогает ему работать более эффективно.

Нейробике можно использовать не только для поддержания здоровья мозга, но и для улучшения его работы. Она помогает справиться с такими проблемами, как забывчивость, рассеянность, снижение концентрации и внимания.

Один из самых простых способов включить **нейробике** в свою жизнь – это менять свой обычный порядок действий. Например, если вы всегда сначала чистите зубы, а потом умываетесь, попробуйте сделать наоборот. Это простое изменение может стимулировать мозг и заставить его работать иначе.

Еще одно упражнение **нейробики** – это игра на музыкальных инструментах. Игра на музыкальных [инструментах не только развивает моторику](#), но и стимулирует мозг, особенно те области, которые отвечают за координацию движений и слух.

Также можно попробовать делать привычные дела другой рукой, например, писать или держать ложку. Это упражнение помогает развивать оба полушария мозга и улучшать его координацию.

Важно помнить, что **нейробика** – это не просто набор упражнений, это образ жизни. Чтобы достичь максимального эффекта, необходимо включить эти упражнения в свою повседневную жизнь и делать их регулярно.

Итак, **нейробика** – это **физкультура для нашего мозга**. Она помогает поддерживать его здоровье, улучшать работу и справляться с различными проблемами. Включайте **нейробике** в **вашу жизнь**, и ваш мозг будет работать на все сто!