Готуємо до навчання у школі

Когнітивний розвиток

**«ЗАРЯДКА МОЗКУ» ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ПЕРШОКЛАСНИКА**

Першокласники з перших днів шкільного життя зазвичай добре навчаються. Проте через деякий час у класі з’являються учні, яким складно витримати темп уроку, який задає вчитель. Вони відчувають труднощі під час засвоєння нових знань, а відтак розчаровуються в самому процесі навчання. Аби цього не сталося, варто з дітьми передшкільного віку проводити вправи з нейробіки, а в першому класі продовжувати цю роботу.

Нейробіка — це розумова гімнастика. Назва утворена зі слів «нейрон» і «аеробіка». Гімнастику запропонував американський нейробіолог Лоуренс Катц *(Laurence Katz)*. Вона полягає в тому, щоб робити звичайні справи оригінальним способом, «дивувати» мозок, створювати нові асоціації.

**Навіщо потрібна**

Мозок потребує узгодженої роботи двох півкуль. Якщо їх робота не збалансована, у дітей виникають проблеми з моторними навичками та здатністю обробляти інформацію.

Діти, у яких менше розвинена ліва півкуля мозку, мають труднощі з письмом, смисловим сприйняттям мови й мовленнєві порушення. Якщо менше розвинена права, це виявляється у незграбному вигляді, неправильній поставі, слабких навичках моторики.

Важливо розвивати обидві півкулі мозку дитини. Якщо діти творчо осмислюють якусь проблему, недостатньо лише задіяти обидві півкулі, необхідна їх синхронізація. Нейропсихологи та нейробіологи доводять, що домінування однієї з півкуль мозку не дуже добре для розвитку дитини. Вони активно виступають за гармонізацію правої та лівої півкуль.

**Як упроваджуємо**

Починаємо «прокачувати» нейрони ще під час підготовки дитини до навчання у школі.

**Дитячий мозок необхідно постійно «дивувати», змушувати його працювати по-різному — тренувати нейрони. Тоді мозок буде розвиватися. Якщо виконувати однотипні шаблонні вправи, то зв’язок нейронів послаблюється. Це призводить до зниження розумових здібностей, погіршення пам’яті, зменшення концентрації уваги.**

Лоуренс Катц, нейробіолог

Ідеально, якщо діти виконують вправи швидко, синхронно обома руками, під музику. Проте не кожна дитина і навіть дорослий зможе так зробити одразу. Тому вправи для «хвилинок нейробіки» поступово ускладнюються й урізноманітнюються*.* Починаємо розучувати вправи повільно, кожною рукою окремо, поступово нарощуємо темп і підключаємо іншу руку.

Як свідчить досвід, якими складними не видавалися б вправи для дошкільників, вони їх опановують, якщо систематично виконують і вдома, і в дитячому садку. Завдяки «хвилинкам нейробіки» діти ліпше концентруються, швидше розв’язують інтелектуальні завдання, менше стомлюються, мають гарний настрій. А в подальшому легше адаптуються до шкільного навантаження, сприймають навчальний матеріал більш цілісно й природно.