

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОДИНАМИКА

Для продуктивной деятельности человеку необходимо находиться в состоянии активного бодрствования – это возможно при достаточном тонусе коры головного мозга. При недостаточном развитии коры головного мозга нарушается нейродинамика нервно-психических процессов – способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность, способность к быстрому переходу от торможения к возбуждению, стабильность активности нервных процессов. Это отражается на работе всего мозга, но в первую очередь на внимании и темпе выполнения какой-либо деятельности.

Как повысить нейродинамику:

- Специальные упражнения на растягивание («потягушки», наклоны и т.д.) способствуют устранению мышечных зажимов и соответственно повышают уровень психической активности;
- Массаж 2 раза в год;
- Самомассаж шейно-воротниковой зоны, ступней и ладоней (например: аппликатором Кузнецова);
- Общеукрепляющие процедуры (контрастный душ и зарядка по утрам, самомассаж воротниковой зоны сильной струей душа и массажной рукавичкой, ходьба по массажным коврикам);
- Здоровая пища, содержащая необходимое количество витаминов и минералов;
- Щадящий режим (смена труда и отдыха), адекватная физическая активность (например, бассейн);
- Также режим дня должен быть с жёсткими рамками. Вставать, просыпаться, занятия – всё в одно время;
- Важен и ритм занятий или выполнения домашнего задания: после 15-20 минут работы должен последовать перерыв 5-10 минут;
- Что-то приятное может ждать ребенка в перерыве между выполнением заданий: перекус (чай с лимоном, банан, цитрусовые, орехи, цукаты), разминка, игры. Не подходят для перерыва компьютерные игры и просмотр телепередач. Мозг не восстанавливается при такой смене деятельности;
- Выполнение домашнего задания не должно носить негативный характер. Очень важно поддерживать ребенка и давать ему эмоциональное подкрепление и отмечать даже самые маленькие успехи.