

# НЕЙРО ОБАТКА

ВВОДНЫЕ ПОНЯТИЯ НЕЙРОФИЗИОЛОГИИ РАЗВИТИЯ  
КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ИНТЕГРАТИВНОЙ ОФП



SMARTBODY KALUTSKIH



НОЧУ ВО «МИИУЭП»



ЦЕНТР ЙОГИ «ПРАНА»

# НЕМНОГО О СЕБЕ



[Смотреть видео](#)



# ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОБАТИКА?

**Нейробатика** — это вид физической активности, направленной на развитие каждого участка мозга, улучшение **когнитивных способностей**, укрепления **здоровья**, развитие **моторных навыков** и замедление **механизмов старения** занимающегося.

- ① **ОФП с элементами акробатики** (для нормализации гормонального фона и укрепления мышечного корсета)
- ② **Хореография, где пиком развития является пантомима** (для морфологии, структурирования мозга)
- ③ **Жонглирование** (для улучшения взаимодействия структур мозга, развития реакции, скорости, ловкости)
- ④ **Мелкая моторика** (для укрепления нейронных связей)



# ЛИЦЕНЗИРОВАННАЯ МЕТОДИКА

**Вывод:** Структура программы отвечает требованиям дополнительной общеразвивающей программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Интегративная физическая культура» (Нейробатика) может быть рекомендована к реализации для использования в образовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

**Программа по Нейробатике прошла экспертизу** в экспертно-методическом совете ФГБУ «ФЦОМОФВ» 05.04.2022. Эксперты отметили среди достоинств программы ее **доступность**, **вариативность** и **многообразие**. [Данил о Нейробатике.](#)





# ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Работа мозга зависит от **гормонального фона**.  
Тренировки влияют **не только на мышцы и органы нашего организма, но и на количественное и качественное состояние гормонов**. В целях оптимизации гормонального фона организма в сфере физической культуры предлагается курс общефизической подготовки с элементами акробатики.

[SmartBody Acro + Balance](#)

[SmartBody Stretching](#)

[SmartBody Intensive](#)

[Силовая и партерная акробатика](#)



# ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН И НАГРУЗКА

Физическая активность существенно повышает **концентрацию множества гормонов** в плазме крови и не только непосредственно в момент нагрузки, но и в период восстановления.

Например:

- **эндорфины** (гормоны счастья) вырабатываются во время физических нагрузок для подавления болевых ощущений. А заодно они помогают почувствовать **прилив счастья** или даже эйфории, **снизить тревожность, уменьшить страх и чувство голода**
- **инсулин** помогает аминокислотам поступать к мышечным волокнам и участвует в обменных процессах жирных кислот. Поэтому именно инсулин можно назвать гормоном, от которого **зависит количество жира в организме и тонус мышц**
- **гормон роста** отвечает за рост мышц. Он же поддерживает **здоровье суставов, связок, сухожилий и костей**, а также ускоряет обмен веществ

[Источник](#)

**ВОПРОС-ОТВЕТ**



# ХОРЕОГРАФИЯ

Каждый участок мозга можно развивать, в том числе, при помощи **хореографии**. Танец требует **специализированных навыков**, обеспечиваемых мозгом. Одна область мозга отображает **положение тела**, помогая направлять наши движения в пространстве; другая обеспечивает **синхронизацию**, позволяя нам двигаться под музыку. Это становится возможным благодаря тому, что определенные подкорковые области мозга обмениваются информацией. В качестве вершины развития в хореографии можно считать **пантомиму**.

[Смотреть выступление](#)



# КАК ТАНЕЦ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ?



- Когда человек **слушает любимую музыку**, в его голове активизируются центры, отвечающие за поощрение, мы испытываем воодушевление и **ощущение счастья**. Танцы **снижают риск развития деменции**. Исследователи колледжа Альберта Эйнштейна изучили влияние 11 видов физической нагрузки, и лучшие результаты показало именно **хореографическое искусство**.
- Чтобы развивать мозг и стимулировать память, не обязательно посещать 52 страны за год и усиленно заниматься математикой. Можно ежедневно **нагружать мозг новыми впечатлениями, эмоциями и знаниями**. Особенно сильную и разнообразную нагрузку дают именно **занятия танцами**. [Источник](#)

**ВОПРОС-ОТВЕТ**



# ЖОНГЛИРОВАНИЕ

Существует возможность обеспечить развитие каждого участка мозга и научить его работе

**автономно, согласованно, синхронно** и **асинхронно** друг с другом при помощи жонглирования. Жонглирование

- развивает ловкость и выносливость
- стимулирует творческое мышление
- улучшает осанку и зрение
- улучшает реакцию, координацию движений
- улучшает боковое зрение и скорость
- благоприятно воздействует на нервную систему

[Смотреть выступление](#)



# АКТИВАЦИЯ ОБОИХ ПОЛУШАРИЙ



При занятиях жонглированием за счет активизации взаимодействия **обоих полушарий** головного мозга нейронная сеть головного мозга начинает развиваться. В свою очередь, ее развитие активизирует зону мозга, отвечающую за память. Это способствует **запоминанию огромного количества необходимой информации, сверхбыстрому чтению, изучению иностранных языков**, развитию других возможностей мозга.

[Источник](#)

[Смотреть выступление](#)

**ВОПРОС-ОТВЕТ**



# МЕЛКАЯ МОТОРИКА

Закреплению развития когнитивных способностей способствуют упражнения на мелкую моторику. К ним можно отнести

- пальчиковую гимнастику
- фингер-балет
- фингер-дэнс
- искусство оригами
- вязку морских узлов
- каллиграфию

[Смотреть выступление](#)



# МЕЛКАЯ МОТОРИКА И РЕЧЬ

Каждый палец руки имеет обширное представительство в коре больших полушарий мозга.

①

Развитые, совершенные движения пальцев рук способствуют более быстрому и полноценному формированию у ребенка речи, тогда как неразвитая ручная моторика тормозит речевое развитие.

②

Развитие тонких движений пальцев рук в детстве способствует появлению артикуляции слогов. Речевые функции человека находятся в прямой зависимости от тренировки пальцев рук.

③

Сформированность речи и развитие тонкой моторики рук отчетливо прослеживается в ходе развития ребенка.

④

# КОНТАКТЫ



[Сообщество SmartBody в ВКонтакте](#)



[Сообщество SmartBody в Telegram](#)



[YouTube канал Калущких](#)



+7 926 888-13-99 (Данил)

Скачать эту презентацию



[Занятия онлайн](#)