Что развивает мозг нашего ребенка?

В детстве мозг особенно активно развивается: появляется огромное количество новых нервных клеток и связей между ними. Поэтому важно обратить внимание на эти моменты:

***1. Правильное питание:***

-молочные продукты

-мясо,

- рыба,

-каши,

-фрукты,

-овощи.

***2. Свежий воздух:***

Мозгу необходим кислород. При гипоксии (кислородное голодание) нервные клетки не просто хуже работают, а погибают. Это может приводить к головным болям, рассеянности, ухудшению памяти и внимания!

Особенно обращайте внимание на доступ свежего воздуха во время умственной работы, когда мозг активно занят.

***3. Разнообразная среда:***

Мозг развивается лучше, когда для него есть нагрузка. Поэтому если ребенку приходится постоянно сталкиваться с чем-то новым и решать ранее неизвестные задачи - это стимулирует нервные клетки создавать новые связи и лучше работать.

Ребенку нужно стремиться разобраться, как новые вещи устроены, что стоит за тем или иным явлением и как решать ту или иную задачу.

Найти баланс между двумя крайностями может помочь родители. Они могут обеспечить окружение ребенка чем-то новым и помочь разобраться и направить процесс изучения этого нового.

***5. Общение:***

Благодаря общению и вниманию родителей ребенок получает не только такие важные качества как чувство защищенности и уверенность в себе, но и развивает свой эмоциональный интеллект (способность правильно оценивать собственные эмоции и чувства других), за который ответственны определенные структуры мозга.

Уровень эмоционального интеллекта сильно влияет на успешность человека в любой деятельности:

* возможность адаптироваться к различным

условиям работы,

* договариваться с окружающими его людьми,
* строить близкие отношения (в том числе

собственную семью) и

* принимать важные решения.

**Основы этих качеств закладываются именно в детстве, когда активно развивается лимбическая система (структура мозга, наиболее ответственная за эмоциональный интеллект).**

Лучшей стимуляцией и «толчком» к её развитию является полноценное общение с родителями и сверстниками.

Родители могут также учить своего ребенка правильному общению:

1. обсуждать случившиеся ссоры,
2. объяснять как вести себя в различных ситуациях,
3. отмечать какие чувства и эмоции вызывает тот или иной поступок ребенка.

*6. Режим «сон-бодрствование»:*

Во время сна происходит интенсивная работа с информацией, полученной в течение дня, а также вывод накопившихся токсинов и продуктов обмена.

Это очень важно для здоровья мозга и работы долговременной памяти (не случайно заучивать новую информацию рекомендуют именно перед сном).

Поэтому пренебрежение и уменьшение часов сна обязательно скажется на качестве памяти ребенка и в общем на его умственных способностях.

Соблюдение режима (спать не менее 8 часов и просыпаться примерно в одно и то же время) очень важно для поддержания максимальной работоспособности всего организма.

Педагог-психолог МБДОУ ПГО № 28,

Мария Александровна

8-912-62-888-75