**Мозг.**

**Зачем нужна нейропластичность.**

**Мозг** — это огромный конгломерат нейронов (нервных клеток), размером всего 5 микронов каждая. Нейроны не функционируют поодиночке, а образуют тысячи связей с другими нервными клетками. Соединяют их между собой синапсы, по которым, как по проводам, с разной амплитудой и частотой идет импульс.

В среднем, к моменту рождения человека в мозге создается резерв из 150 млрд. нейронов. Число синапсов, приходящихся на один нейрон, достигает 104, а общее количество синапсов - 1014. Синапсы отличаются большой пластичностью: они могут как образовываться и усиливаться, так и ослабевать и разрушаться.

Без смены привычек и в отсутствии нового мы живем «на автомате». Шаблоны мышления приводят к использованию все меньшего количества нейронов и снижению плотности синаптических связей между ними (подсчитано, что в среднем за 70 лет жизни человека утрачиваются не менее 3% нейронов). Из-за этого мы забываем то, что когда-то знали, сложнее протекает обучение чему-то новому, — а значит, и формирование новых связей. Круг замыкается.

Хорошие новости — разорвать его можно! Раньше существовало выражение «нервные клетки не восстанавливаются». Но сравнительно недавно (в 90-х годах прошлого века) был открыт нейрогенез (образование нервных клеток из стволовых). Когда человек сталкивается с задачей, которую раньше не приходилось решать, — мозг активирует скрытые ресурсы.

Наш мозг по сути — такая же мышца, как и любая другая, так что ее можно тренировать! Нужно всего лишь задействовать как можно больше разных зон мозга, чтобы связи в них не ослабевали и выстраивались новые.

Как создавать новые связи:

Каждое полушарие мозга имеет сенсорный и моторный контроль над противоположной стороной тела. Поэтому упражнения нейрогимнастики включают упражнения на несогласованные движения правой и левой сторон тела. Нейрофизиолог объясняет, что перекрестные боковые движения одновременно активизируют оба полушария, мозг вынужден посылать сигналы то в одно, то в другое полушарие, тренируя нейронные связи. Так повышаются когнитивные способности.

«В любом возрасте можно создавать новые нейронные ассоциации — причем вплоть до восстановления всех моторных навыков с нуля, заниматься нужно ежедневно.

Вот одно из упражнений**: Упражнение** «Нос- ухо» - одной рукой касаемся носа, а второй за ухо. После меняем руки. Повтор 10 раз.