

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ДЕТСКИЙ МОЗГ

Развитие мозга начинается ещё до рождения крохи, а полностью взрослым учёные считают мозг людей старше двадцати лет. Самый сложноустроенный орган человека претерпевает множественные изменения, невероятно чувствителен к внешним воздействиям, а также во многом зависит от наследственных факторов. *Как же развивается мозг человека?*

Мозговое вещество закладывается в черепной коробке плода уже в первые недели внутриутробного развития младенца. На десятой неделе беременности мозг малыша делится на три части.

У ребенка, появившегося на свет, головной мозг уже почти ничем не отличается от мозга взрослого человека.

К 12 месяцам заканчивается окончательное формирование структуры мозга. Количество нейронов остается примерно на одном уровне до конца жизни. И с самого рождения в мозг заложено множество рефлексов и навыков: дыхательный, сосательный, хватательный...

С рождения нейроны мозга существуют по большей части независимо друг от друга. Задача мозга в течение первых 3 лет — установить и укрепить связи между ними. В это время клетки детского мозга создают по 2 миллиона новых связей — синапсов — в секунду! С развитием ребенка синапсы становятся более сложными: они растут, подобно дереву с большим количеством ветвей и веточек.

Период с рождения до трех лет — время наивысшей активности мозга. К трем годам объем мозга ребенка составляет уже 80% от мозга взрослого человека.

Вот почему так важно, чтобы ребенок вовремя заговорил. Существует простая формула: лежит-гулит, сидит-лепечет, идет - говорит первые слова. К трем годам в речи у нормально развивающегося ребенка есть и простые распространенные и сложные предложения. И это показывает степень зрелости нервной системы и головного мозга ребенка.

Увеличение объема мозга происходит за счет особых глиальных клеток: они необходимы для существования нейронов.

Начиная с трех лет, начинается резкое торможение в темпах мозгового развития, а после шести лет оно практически полностью замедляется и заканчивается формирование.

Для гармоничного развития головного мозга малыша нужна среда, насыщенная положительными эмоциями и новыми впечатлениями. Такая среда заставит мозг работать активнее, стимулирует его развитие.

Именно в первые три года у малыша закладываются будущие основы здоровья, мышления, разных навыков, приспособленности к жизни. И так важно, чтобы в период с года до трех его речь активно развивалась.

Как создать оптимальные условия для гармоничного развития мозга ребенка?

Социальное окружение

Стремление быть среди других людей заложено в нас на уровне инстинктов, поэтому неудивительно, что для нормального развития ребенку просто необходим контакт с другими людьми. Широкий круг знакомств и возможность общаться со взрослыми и ровесниками в различных условиях стимулирует зоны мозга, ответственные за развитие речи, самоконтроль и эмоциональный интеллект.

Сбалансированное питание

Родителям важно помнить один очевидный факт: являясь органом человеческого организма, мозг нуждается в разнообразном и сбалансированном питании. В настоящий момент неврологи активно изучают влияние различного вида диет на развитие мозга детей, но уже сейчас есть доказательства связи повышенного потребления сахара и когнитивных нарушений у детей, а также пагубного влияния ожирения на работу мозга подростков. Здоровый рацион, включающий овощи, крупы, зелень, животный и растительный белок, растительные и животные жиры в умеренном количестве, а также максимальное исключение ненатуральных добавок и полуфабрикатов вполне достаточно для здорового питания.

Физическая активность

Старайтесь прививать у детей любовь к движению уже с первых месяцев жизни, используйте гимнастику для младенцев, позволяйте малышу ползать и трогать разные предметы, знакомьте его с разными поверхностями. Чуть позже смело включайте в распорядок дня физкультминутки, прогулки на свежем воздухе, игры в детских городках, занятия танцами, гимнастикой и интересным для малыша спортом. Старайтесь быть для ребенка примером и не снижайте и собственную физическую активность!

Новые впечатления – залог здоровья!

Мы много раз писали, что для ощущения стабильности, развития чувства времени и улучшения контроля детям важен достаточно жесткий распорядок дня. Тем не менее важно понимать, что содержание занятий должно меняться. Используйте разные виды творческих материалов, посещайте разные детские площадки и парки, ходите в гости, приглашайте другие семьи к себе, разучивайте новые песни и стихи. Новая информация стимулирует образование связей в мозге: чем больше у малыша было позитивного и разнообразного опыта в раннем возрасте, тем легче ему будет справляться с новыми задачами в более взрослом возрасте.

Избегайте травмирующих ситуаций

Несомненно, трудности и разочарования также необходимы ребенку, как и позитивные эмоции, но только проблемы, которые малыш способен решить сам или с помощью родителей не травмируют его психику.

Сотни исследований доказали, что последствия детских травм затрагивают целые зоны мозга, нарушая их связи с другими участками и препятствуя нормальному процессу переработки информации, приводя к посттравматическим расстройствам, депрессии и другим нарушениям.

Выводы

Человеческий мозг – это самый сложный орган организма, неудивительно, что для его развития требуется не один год, а качество его функционирования зависит не только от генетических факторов, но и от особенностей окружающей среды. Понимание принципов развития мозга родителями, позволяет создать для ребенка оптимальную среду.

Обязательно консультируйтесь с неврологом, ведите дневник развития, задавайте всевозможные вопросы, если у вас есть какие-то опасения.