

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

### «ПОЧЕМУ СПОРТ ДЕЛАЕТ НАС УМНЕЕ?»

И нет это не гипноз, это всё спорт! Занимаясь спортом, вы станете умнее, причем не только в случае, если будете играть в шахматы, которые непосредственно развивают логику и стратегическое мышление.

Любой вид физической активности улучшает кровообращение и доставку кислорода к тканям и органам, в том числе мозгу. Тренировки стимулируют развитие и разветвление дендритов 🧠

Вспоминаем, как выглядит нервная клетка: у неё множество «веточек», который тянутся в разные стороны — это и есть дендриты. Дендриты тянутся к другим дендритам других нервных клеток, передавая нервные импульсы. Чем больше таких связей, тем разветвлённее выглядит наша нервная ткань.

Но это всё картинки. Главный смысл этого процесса заключается в том, что теперь, для того, чтобы добраться до нужного слота информации в голове, у нас всё больше и больше разных путей, потому что всё больше и больше нейронов связаны друг с другом новыми заботливо выращенными нами дендритами.

И вот подоспел второй (и надо сказать далеко не последний 😊) плюс спорта.

Занимаясь физическим трудом, мы развиваем своё дивергентное мышление. Это способность поиска максимального количества способов решения задачи, не ограничиваясь одним единственно верным решением.

Спорт улучшает мозговую деятельность и дает дополнительный потенциал для использования функций нашего мозга. А наша задача — воспользоваться открывшимися возможностями на пользу своему интеллектуальному развитию.

Ну что, кто тут самый умный 🧠