ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

*«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга» .*

***Иван Петрович Павлов.***

         В   системе   дошкольного   образования    наблюдаются значительные преобразования, вызванные изменением научной, материальной, методической базы обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Одним из важных условий обновления является использование инновационных технологий. Это позволяет, с одной стороны повысить эффективность образовательного процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения.

  С каждым годом в дошкольных учреждениях увеличивается количество детей с разными нарушениями: задержка речевого развития, нарушение координации движений, гиподинамия, все  эти дети нуждаются в специализированной помощи. Но не всегда есть возможность оказать такую помощь ребёнку, и вся нагрузка ложиться на педагогов дошкольных учреждений – воспитателей, инструктора по физической культуре. Причина этих расстройств – нарушение в работе головного мозга. Поэтому в период от 3до 7 лет, когда кора больших полушарий головного мозга ещё окончательно не сформирована, важно уделить внимание развитию познавательных прессов и двигательной деятельности.

Нейрогимнастика — система упражнений для развития нейропластичности, т. е. способности нейронов и нейронных сетей в мозге изменять связи и поведение в ответ на новую информацию, сенсорное стимулирование и другой опыт. Она активно задействует все органы восприятия, причем необычным образом и в разных комбинациях.

Ее цель — развитие способности мозга устанавливать взаимосвязь между информацией, поступающей от различных анализаторов, что позволяет создавать новые нейронные связи. Упражнения нейрогимнастики помогают осуществлению этих процессов на естественном уровне, не перегружая ребенка.

Главный принцип нейрогимнастики — постоянно изменять простые шаблонные действия, т. е. давать мозгу возможность решать привычные задачи непривычным образом.

Цели нейрогимнастичеких упражнений:

• синхронизация развития полушарий;

• развитие мелкой моторики;

• развитие координации, ловкости;

• развитие памяти, внимания;

• развитие речи и мышления.

Основные правила выполнения упражнений нейрогимнастики:

— должны быть задействованы не менее двух органов чувств;

— нужно концентрировать внимание на тех объектах или параметрах среды, которые ранее оставались незамеченными;

— следует менять привычные маршруты выполнения движения;

— необходимо выполнять упражнения регулярно.

         Чтобы помочь детям справиться с трудностями, я решила использовать на занятиях по физической культуре нейропсихологические игры и упражнения. Благодаря, которым решаются следующие задачи:

    1.     Ребёнок учится чувствовать в пространстве своё тело.

    2.     Развивается зрительно-моторная координация.

    3.     Формируется правильное взаимодействие рук ног.

    4.     Формируется слуховое и зрительное внимание.

    5.     Ребёнок учится последовательно выполнять действия.

         Приступать к выполнению гимнастики лучше в среднем дошкольном возрасте 4-5 лет. В старшем дошкольном возрасте  детям можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику возрастного развития. Использовать эти игры и упражнения лучше каждый день. Важно  чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно,  не более 4-5 упражнений  на физкультурном занятии. Игры и упражнения выполняются из разного исходного положения, сидя, лёжа, стоя. Перед тем как дать новое упражнение инструктор должен показать все движения самостоятельно детям. Затем проконтролировать, чтобы дети повторили данные действия без ошибок. Использовать эти игры можно в конце физкультурного занятия.

Нейрогимнастика состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений и игр. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Для детей важно движение. С рождения и до школы у ребёнка идёт созревание сенсорных систем: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Для их правильного развития необходимо, чтобы мозг верно «перерабатывал» всю поступающую информацию. А малыш познаёт этот мир не через взрослых, как кажется, а с помощью движения.

Если у малыша слабая активная деятельность, то и речь у него, как правило, тоже страдает, а это значит сбой в работе мозга. В идеале, ребёнок должен вести себя немного спокойнее, чем хулиганы из мультика «Осторожно, обезьянки»: мама замучена, зато сколько нейронных связей образовалось в головах её неугомонных малышей. Дело в том, что при выполнении определённых физических действий, и образуются эти связи, соответственно, повышается способность к обучению. Помочь в этом могут как раз нейродинамические упражнения.

**1. Упражнения и игры с мячом (**мяч – это самое универсальное оборудование)

С мячом можно проводить игры и упражнения, как индивидуальные, парные, так и командные, общие. Они могут быть разными: кидать мяч двумя руками одновременно, как вперёд, так и назад (за спину) – просто, а можно в цель; подбрасывать и перекидывать одной рукой, а ловить другой; сбивать мишень; отбивать о стену – ловить, перепрыгивать через него и т.д и т.п. Мячи чем более разнообразных размеров, форм, фактур и веса вы используете, тем больше вы создаёте условий для развития ребёнка.

**2. Балансир для детей**

Развитию ловкости и равновесия способствуют такие приспособления, как балансиры. Занятия на балансире воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие.

Такой тренажер многие используют для отработки основных движений в серфинге и сноуборде. Детям будет интересно и весело балансировать на платформе. К тому же, это очень полезно для здоровья ребенка. При выполнении даже несложных движений, приходится напрягать самые мелкие мышцы тела для удерживания равновесия.

Балансир может быть деревянным или пластиковым.

Польза от занятий на балансире:

- развивается координация;

- укрепляются все мышцы тела;

- улучшается мозговая деятельность;

вырабатывается чувство равновесия.

***Разновидности:***

**Островки** – платформы, поверхность которых имеет ребристую структуру, предотвращающую скольжение и обеспечивающую устойчивость. В процессе передвижения по таким кочкам - камушкам, дети развивают точность движений и координацию. Помимо этого, занятия являются хорошей профилактикой плоскостопия**.**

**Лабиринт –**такой вид тренажеров рассчитан на детей от 4-х лет. Необычность такого балансира заключается в наличии встроенного лабиринта с шариком. Помимо сохранения равновесия, ребенок должен сосредоточиться на движении шарика.

**Балансировочные дорожки** – используются для групповых занятий и проведения различных эстафет.

Доказано, что развитие детей, постоянно занимающихся на балансире, происходит более активно по сравнению с другими детьми. Упражнения на удерживание равновесия способствуют улучшению осанки, гибкости и укреплению опорно-двигательного аппарата. И это при условии минимального воздействия на суставы.

**3. Нейроскакалка**

Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает вращательные движения, а другая должна совершать прыжки. Нейроскакалка это также и отличный кардиотренажер, который одновременно тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие, концентрацию и внимательность, тренирует равновесие, координацию движения и вестибулярный аппарат.

**4. «Моталочки»**

Эти игры координируют попеременное движение рук, что способствует межполушарному взаимодействию, повышает игровую мотивацию детей, происходит одновременно самомассаж пальцев рук, что способствует развитию мелкой моторики.

 Вырабатывается соревновательный дух, скорость, реакция,

развивается ловкость и глазомер,

- развивает координацию движений.

**5. «Ходунки»**

Использование такого инвентаря позволяет улучшать координацию движений рук и ног. Ребенок учится находить баланс и удерживать его. Непоседы совершенствуют свою физическую подготовку и загораются любовью к активному досугу.

**Ходьба**

 В вводной части занятия можно использовать ходьбу с заданиями для рук на каждый шаг, разную постановку стоп при ходьбе – правая нога на носок, левая - на пятке, ходьба спиной вперёд, ходьба ноги с крестно меняя ноги на каждый шаг и т. д.

Ещё можно использовать для ходьбы оборудование (дорожки, мостики, специальные коврики, координационные (верёвочные) лестницы.

Регулярное включение упражнений нейрогимнастики в занятия по физкультуре, в различные формы работы, в перерывах между занятиями, в комплексы утренней оздоровительной гимнастики способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и усвоению новых знаний.

Спасибо за внимание!