**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Современный мир предъявляет к детям множество требований: они должны развиваться интеллектуально, эмоционально и физически. Один из способов поддержки этого развития – нейробика. Она развивает множество важных навыков: память, внимание, речь. Снижает утомляемость ребёнка, а его способность контролировать себя становится выше.

**Нейробика, или гимнастика для мозга**, - система упражнений для развития 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. Работа мозга – это не только занятия по прокачке креативности, критического и ассоциативного мышления, это ещё и управжнения на синхронизацию работы полушарий мозга.

**Её цель** – развитие способности мозга устанавливать взаимосвязь между информацией, поступающей от различных анализаторов, что позволяет создавать новые нейронные связи. Упражнения нейробики формируют основной уровень нейтрофического фактора головного мозга. Это способствует разветвлению нервных клеток головного мозга, их объединению и взаимодействию в новых нейронных путях, что побуждает ребёнка быть открытым к познанию нового и быть более активным в этом стремлении.

**Главный принцип нейробики –** постоянно изменять простые шаблонные действия, т.е. давать мозгу возможность решать привычные задачи непривычным образом.

**Нейродинамическая гимнастика**  для дошкольников даёт возможность решить массу конкретных задач, польза её в следующем:

- стимулирует развитие мыслительной деятельности;

- помогает получить энергию необходимую для обучения;

- снижает утомляемость;

- улучшает крупную и мелкую моторику;

- благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;

- повышает продуктивную работоспособность;

- формирует уверенность в себе при публичных выступлениях на утренниках, перед родителями.

Регулярные занятия с дошкольниками позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребёнка менее подверженным стрессу и быть более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем и в учебной деятельности. Гимнастика учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает «*настроить*» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно.

Регулярные занятия нейробикой позволяют:

- укреплять состояние нервной системы;

- улучшить запоминание новой информации;

- развить в полной мере когнитивные способности;

- синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Они улучшают настроение, избавляют от переживаний, тревог, страхов. Ребёнок учится лучше управлять своими эмоциями и контролировать себя.

**Основные правила** *выполнения упражнений нейробики:*

- 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.

Регулярные включения нейробики в занятия по физкультуре, в различные формы работы, в перерывах между занятиями, в комплексы утренней гимнастики способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и усвоению новых знаний. Они побуждают воображение, абстрактное мышление, снижают эмоциональную нагрузку. *Достоинство нейробики – отсутствие противопоказаний.*

Для ребёнка крайне важна богатая и разнообразная развивающая предметно-пространственная среда, побуждающая к действию и познанию через движение**. НЕЙРОБИКА** предполагает постоянное внесение изменений, которые тренируют мозговую активность, наблюдательность, память и внимание. Инструкторам по физкультуре рекомендуется периодически производить перестановку крупного оборудования, места хранения атрибутов к подвижным играм или раздаточного спортивного инвентаря. Привлечь внимание ребёнка к физическим упражнениям можно, используя игровую форму занятий.

**«Новый маршрут» - тренировка пространственной памяти.**

Инструктор выставляет спортивное оборудование для ходьбы, прыжков, ползания, преодоления препятствий. Но выполнять упражнения дети начинают не из привычной исходной точки, а инструктор меняет их маршрут.

Подобное задание позволит развить зрительную память и ориентировку в пространстве.

**«Ходьба по фигурам»**

Детям предлагает пройти от одного спортивного инвентаря к другому в заранее обусловленной последовательности. В условиях группы это могут быть игрушки. Упражнение активно тренирует периферическое зрение, которое играет важную роль в свободном перемещении в пространстве.

**«Закрывая глаза»**

Упражнения нейробики этого блока предполагают исключение использования зрительного анализатора. Например, ходьба боком по плоскому канату, по ребристой доске, в упоре согнувшись по наклонной доске. Во время такой работы мозг активно включает в работу участки, не задействованные в обычной жизни. При «выключении» зрения познание происходит посредством осязания.

**«Замыкая круг» - коммуникативная игра малой подвижности**

Дети с закрытыми глазами семенящим шагом двигаются по залу. Задача – найти игрока и, взяв его за плечи, продолжить движение. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не соберутся в одну цепочку, и направляющий не замкнёт круг.

**«Запомни и скажи»**

В ходе этих физических упражнений нужно запомнить оговоренные заранее объекты или действия: «Сколько шагов ты выполнил, идя по канату?», «На сколько ступенек ты поднялся по гимнастической лестнице?», «Какого цвета мячи лежали возле тебя?».

**«Медленно – быстро»**

Привычка выполнять определённые физические упражнения в быстром или медленном темпе прочно формируется у дошкольника. Предложите детям выполнить упражнения в непривычном темпе. Например, проползти по-пластунски быстро, а замах при метании в цель сделать медленно. Смена темпа позволит сформировать прочные нейронные связи через прочувствование ребёнком движения по-новому.

Таким образом, в ходе выполнения упражнений нейробики мы побуждаем обаяние, осязание, зрение и слух функционировать в необычных условиях, в которых эти чувства обостряются. Занятия необходимо начинать с дошкольного детства, и тогда в зрелом возрасте не возникнет проблем с памятью и вниманием. Как и любая тренировка, нейробика требует регулярной практики.