**Семинар – практикум для педагогов**

**Тема**: **«Нейрогимнастика, нейро-игры – как эффективная технология развития детей в дошкольном возрасте»**

Подготовила: Олефир Т.Ю., инструктор по физическому воспитанию ГК ДОУ «Детский сад №142 г. о. Мариуполь» ДНР

Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цель:** формирование и расширение представлений педагогов о методах развития физических способностей, ловкости и быстроты посредством нейроигр и нейрогимнастике.

**Задачи:**

1.Актуализация значения использования нейрогимнастики в работе с детьми дошкольного возраста.

2.Вызвать интерес к проведению нейро – игр, оптимизировать интеллектуальные процессы.

3.Познакомить с приемами совместной деятельности во время выполнения упражнений нейрогимнастики и подвижными нейро - играми.

4.Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания.

5.Рост мотивации участников семинара - практикума к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности.

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

Иван Петрович Павлов.

**Теоретическая часть.**

**Нейрогимнастика–** это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры, с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. Сам комплекс появился в 70-х годах XX века, идея принадлежит Полу Денисону – американскому исследователю. Суть комплекса заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения: движение влияет на мозговые структуры, тем самым повышая способность ребенка к обучению.

**Нейрогимнастика** учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает *«настроить»* его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно.

Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями.

**Проблема:**

Малоподвижный образ жизни наших детей, недостаточность физической активности ведет наших детей к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировки в пространстве, не развитого чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей.

И так уважаемые коллеги - существует множество программ физического развития дошкольников, но инструкторы по физкультуре продолжают поиск новых современных форм, методов и приемов совершенствования своей работы. Один из таких приемов — включение в традиционные занятия элементов нейрогимнастики или подвижных и малоподвижных нейро игр. Нейрогимнастика, нейро игры, нейродинамические упражнения, кинезиологические упражнения и т.д. – всё это не только гимнастика для тела и его частей, но и одновременно - гимнастика для мозга.

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.

Немаловажное достоинство нейрогимнастики — отсутствие противопоказаний.

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.

**Основная часть**

Что такое **нейро-игры**?

**Нейро-игры**— это специальные игры, направленные на тренировку мозга и развитие [нейронных связей](https://www.maam.ru/obrazovanie/nejropsihologiya). Они стимулируют работу различных функций мозга, таких как внимание, память, логика и координация движений. В отличие от обычных игр, **нейро-игры** направлены на достижение определенных образовательных и развивающих целей.

Преимущества использования нейро-игр на занятиях физической культуры:

1. Повышение мотивации. Нейро-игры делают процесс занятий более интересным и захватывающим, что стимулирует детей к активному участию в упражнениях.

2. Развитие навыков командной работы. Нейро-игрыучат детей работать в коллективе, развивая социальные навыки и способность к сотрудничеству.

3. Улучшение координации движений. Нейро-игры требуют от детей выполнения сложных двигательных задач, что способствует развитию моторики и координации.

4. Развитие когнитивных функций. Участие в нейро-играх стимулирует работу мозга, улучшая память, внимание и способность к принятию решений.

Примеры нейро-игр для занятий физической культуры в детском саду.

**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. 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.

Во время тренировок, в сухожилиях, связках и мышцах активизируются проприоцептивные рецепторы, отвечающие за чувство равновесия в теле и реагирующие на изменение его положения.

**Доска Бильгоу** — это простой, но эффективный тренажер баланса. С её помощью тренируется навык удержания равновесного положения тела. Она является полноценным тренажером, поскольку имеет регулировку степени сложности выполнения упражнений.

При помощи упражнений на этом тренажёре осуществляется мозжечковая стимуляция.

**Мозжечковая стимуляция** — серия реабилитационных методик, направленных на стимуляцию работы ствола головного мозга и мозжечка.

Мозжечок поддерживает постоянную связь с лобными долями, а значит, контролирует движение и сенсорное восприятие.

**Мозжечок**— это самый быстродействующий в мозге механизм. Он быстро перерабатывает любую информацию, поступающую из других частей мозга, и в целом определяет скорость работы всего мозга. Нарушенная связь между мозжечком и лобными долями мозга приводит к замедлению формирования речи, интеллектуальных и психических процессов.

У большинства детей с речевыми проблемами диагностируются нарушения в работе мозжечка. Возможно, эти нарушения сами по себе не являются единственной причиной нарушений речевого развития. Однако преодоление дисфункции мозжечка значительно ускоряет процесс коррекции речевых нарушений.

КАКУЮ ПРОБЛЕМУ ЭТО РЕШАЕТ?

- восприятие устной, письменной речи

- навыки механического чтения

- математические способности

- все виды памяти

- спортивные навыки, координацию

- навык балансирования

- общую моторику

- осознание схемы собственного тела

- эмоционально-волевую сферу

- концентрацию внимания.

**3. «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.

**4. 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.

**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.

**Кинезиологические упражнения**

В начале комплекса общеразвивающих упражнений можно использовать одно – два кинезиологические упражнения и сопровождать их стихами. Предлагаю вашему вниманию два примера таких упражнений.

**1. «Домик»**

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами

правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти

движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

**2. «Ладошка»**

С силой на ладошку давим,

Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки,

которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

**Нейрогимнастика**

В общеразвивающих упражнениях можно использовать разноименное поднимание ног и рук, а также задания для рук при выполнении привычных упражнений – при выполнении приседаний менять положение рук в определенном порядке на каждое приседание. Приступать к занятиям следует, постепенно включая по одному (или по два) простых задания, например, менять ведущую руку при выполнении упражнения. Предлагаю вашему вниманию комплекс нейрогимнастики.

**Полоса препятствий**

Чем сложнее, тем лучше. Тут уже простор для фантазии.

Вашему вниманию предлагаю полосу препятствий с нейро упражнениями и нейро играми, как дети её прозвали полоса «Русский ниндзя».

Состоит она из двух этапов, дети работают по подгруппам, после прохождения своего этапа меняются. Рассмотрим подробно задания и игры.

**Ползание**– необходимо для освоения нижнего поля зрения, для скоординированной работы нижней и верхней половины тела, для поочерёдного включения правого-левого полушария головного мозга. Ползание стимулирует моторные зоны (участки коры, отвечающие за движения), способствует улучшению межполушарного взаимодействия (согласованное, перекрёстное движение рук и ног, разноимённых и одноимённых, регулируется противоположными полушариями), совершенствуется зрительное восприятие.

В процессе ползанья происходит освоение пространства собственного тела и пространства вокруг тела ребёнка.

Осознание пространства является профилактикой нарушения письма, счёта и чтения у старших дошкольников и младших школьников.

Формируется произвольная регуляция (изменение поведения в соответствии с требованиями ситуации).

**Упражнение «Брёвнышко»**- развивает пространственные представления схемы тела и координации движений; формируется чувство пространственной ориентации собственного тела относительно габаритов мата, ковра, зала и расстояния от края до края, от предмета к предмету.

**Прыжки**– развитие ритма, координации, зрительного восприятия и внимания.

Следующий этап полосы препятствий начинается с нейро игры **«Поменять местами»** Учимся совмещать движение вперёд по полосе и движения рук с переходом через среднюю линию (развитие ритма, координации, зрительного и сенсорного восприятия, и внимания).

**Прыжки по следам** – эта игра развивает ориентировку в собственном теле, что способствует межполушарному взаимодействию. Так же направлена на развитие координации, зрительного восприятия и внимания.

**Ладошки** - развитие координации, зрительного восприятия, внимания и памяти. В ряду среди ладошек лежат две дополнительные детали (оранжевая и салатовая), с детьми определили правила этой игры, что оранжевая деталь будет означать, что ладонь надо поставить на ребро, а на салатовую деталь – кулак.

**Игра «Переставь на другую сторону» -**лежат обручи в ряд, рядом с каждым обручем стоит разметочный конус (мяч, кубик и т.п.). Ребёнок впрыгивает в обруч присаживается на корточки и переставляет конус на противоположную сторону обруча и так продвигается до конца выполняя задание.

**Игра «Ходьба по канату»** - игра направлена на координацию движения в заданном направлении, так же эта игра способствует развитию саморегуляции и самоконтроля, развивает внимание и память. (канатом можно задавать любую форму: круг, квадрат, зигзаг, лабиринт и т.д.) Проходить можно обычным шагом, приставным, спиной вперёд. Дети проходят по одному, ещё можно парами, а можно цепочкой из нескольких человек.

**Заключение**

Использование нейро-игр и упражнений на занятиях физической культуры в детском саду открывает новые горизонты для развития детей. Эти игры не только увлекательны и захватывающие, но и оказывают положительное влияние на развитие моторики, координации движений, внимания, логики и командной работы. Нейро-игры и нейроупражнения быть успешно интегрированы в традиционные занятия физической культуры и стать одним из ключевых элементов современного дошкольного образования.

Хочется сделать акцент, что что нейро-игры значительно повышают мотивацию детей к занятиям, делая их более интересными и разнообразными. Кроме того, они способствуют формированию навыков самостоятельности, решительности и умения справляться с нестандартными ситуациями. В результате дети получают удовольствие от занятий, их успеваемость и уровень здоровья улучшаются.

Надеюсь, что предложенные нейро-игры и нейроупражнения помогут вам привнести свежие идеи в вашу практику и сделать занятия физической культурой еще более продуктивными и увлекательными для детей. Пусть наши воспитанники растут здоровыми, сильными и гармонично развитыми личностями!

**Литература.**

1. Михеева Е.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.
2. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2001.
3. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. — М.: Аркти, 2008.
4. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. — Изд. 2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2019.
5. Пол и Гейл Деннисон ***«Гимнастика мозга»***. Книга для учителей и родителей
6. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика.-Изд.2-е .Ростов н/Д.:Феникс,2019 .-32с.
7. Нахушева Марьяна АрсеновнаНейроигры на занятиях физической культуры в ДОУ «Открывая новые горизонты»
8. <https://ped-kopilka.ru/blogs/ana-viktorovna-miheva/gimnastika-mozga.html>
9. <https://infourok.ru/statya-ispolzovanie-nejrogimnastiki-v-rabote-s-detmi-s-ovz-doshkolnogo-vozrasta-5313891.html>