

Мастер-класс для педагогов «Нейрогимнастика для дошкольников»

Инструктор по физической культуре 1КК
Орлова Юлия Андреевна

Цель: познакомить педагогов с приемами нейрогимнастики, рассказать о важности двигательной активности в дошкольном возрасте.

Задачи:

1. Объяснить значение использования нейрогимнастики в работе по развитию межполушарного взаимодействия у детей.
2. Вызвать интерес к проведению нейрогимнастики.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Тема моего выступления «Нейрогимнастика в работе с детьми дошкольного возраста».

На сегодняшний день, наблюдая и диагностируя дошкольников, всё больше и больше появляется детей с различными затруднениями в развитии, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются дети моторно неловкие, т. е. наблюдается вялость мышц, дети плохо переключаются с одного движения на другое.

Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие наших детей. Но еще одна немаловажная причина - это малоподвижный образ жизни наших детей. Современное поколение ведет малоподвижный образ жизни, дети сидят возле гаджетов, в телефонах, у компьютера. Как следствие, происходит недостаточное снабжение головного мозга кислородом, правое и левое полушарие неспособны к интеграции, полноценному взаимодействию. А это одна из причин нарушения функции обучения и управления своими действиями и эмоциями.

Конечно же, методов, позволяющих скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность, множество.

Но сегодня я хочу вас познакомить именно с нейрогимнастикой.

Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры, с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

Благодаря нейрогимнастике не только синхронизируется работа полушарий головного мозга, но и оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, снижается утомляемость, развивается речевая функция, улучшается память, внимание, мышление.

Гимнастика для мозга называется также кинезиологическими упражнениями.

Кинезиология (от греческих «*кинезис*» — движение и «*логос*» — знание) помогает развивать умственные способности через выполнение определенного рода движений. Сама гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту.

В. А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

Ученые (В. М. Бехтерев, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтес, П. Н. Анохин) доказали влияние сформированности тела на уровень развития высших психических функций и речи.

Следовательно, коррекционная, развивающая и формирующая работа должна быть направлена «снизу вверх» (от движения к мышлению, а не наоборот.)

К 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное взаимодействие и что-либо изменить станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего в 4-5 лет. Так как между полушариями находится мозолистое тело, которое интенсивно развивается до 7-8 лет. Через этот толстый пучок нервных волокон происходит взаимодействие между двумя полушариями. В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития.

Структура занятия по нейрогимнастике состоит из нескольких блоков:

1 блок упражнений. Упражнения, основанные на переходе из одной позиции в другую.

Если у ребенка не получается выполнить упражнения сразу двумя руками, сначала отрабатываются движения одной рукой, затем – другой, затем – двумя руками вместе.

- Колечки. Одновременно двумя руками совершают следующие действия: кольцо (большой и указательный пальцы), кольцо (большой и средний пальцы), кольцо (большой и безымянный пальцы), кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

- Кулак-кольцо. Одновременно двумя руками совершают следующие действия: кулак-кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак-кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак-кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

- Цепочка. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

- Фонарики (лягушки). Одна рука - кулак, вторая - ладонь, одновременно ритмично меняем - первая – ладонь, вторая - кулак, доводим до автоматизма.

- Блинчики. Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики» - одновременно меняем положение рук. Усложнение - на счет 3 - блинчик заворачиваем-превращаем в кулачок.

К каждому упражнению можно подобрать стихотворение, например:

Мы гостей своих встречаем,

Их блинами угощаем.

- Кулак-ребро-ладонь. Выполнить поочередно 3 движения: сжать ладонь в кулак, поставить ребром на стол, положить ладонью вниз. Сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно.



- Кулак-плечо-ребро-ладонь. Проводится аналогично предыдущему упражнению. Усложнение – добавление после позиции «кулак» позиции «плечо» - руки скрещиваются на груди.

- Кулак-ребро-ладонь с мячом. Одна рука выполняет – кулак-ребро-ладонь; вторая – катает мяч по столу круговыми движениями. Затем руки меняются.

- Кастрюлька-крышечка. Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.

- Яблоко-червячок. Большой палец левой руки спрятан в кулаке. Большой палец правой руки смотрит вверх. Затем положение рук меняется. Усложнение – добавление хлопка.

- Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. Затем положение рук меняется. Усложнение – добавление хлопка.

2 блок упражнений: «Цепочки движений».

При выполнении этих упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Все движения выполняются по порядку.

3 блок упражнений - упражнения для развития крупной моторики, в которых задействованы руки, ноги, тело.

- Ухо-нос. Правая рука касается кончика носа, левая – мочки правого уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук.

- Моряк. Правая рука делает козырек, левая – вытягивается вперед, показывает «класс». Одновременно положение рук меняется.

- Живот-голова. Правая ладонь – на голове, совершает легкие похлопывания, левая – на животе - поглаживания круговыми движениями.

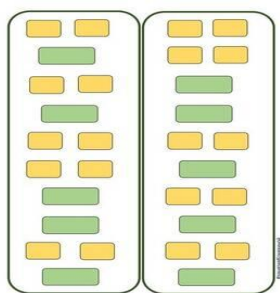
4 блок упражнений: упражнения с предметами (с кубиками, с мячами, с карандашами, платочками, гимнастическими палками, обручами, карточками и пр.).

Взрослый и ребенок сидят за столом, напротив друг друга. Упражнения выполняются под четкий счет.

Способы действий с мячиками:

У каждого - по одному мячику (массажный).

- мяч в противоположной руке – перекладывать из руки в руку у себя,
- мяч в противоположной руке – перекладывать другому,
- мяч в противоположной руке – себе – другому,
- мяч не в противоположной руке – другому по диагонали,
- мяч не в противоположной руке – себе – по диагонали другому,
- 2 тебе, 2 мне,
- диагонали – 2 у одного человека – он передает крест-накрест другому,
- 2 мяча у одного – он передает – по прямой, другой по прямой, он - диагональ, другой – диагональ,



- 2 у одного - передает крест-накрест – правая рука сверху, левая рука сверху.

Базовые упражнения с одним мячом:

- Перехваты: Перекладывание мяча из одной руки в другую перед грудью, над головой, за спиной.
- Восьмерка: Перекладывание мяча из руки в руку под согнутыми коленями, выстраивая траекторию движения в виде цифры восемь.
- Подбрось-пойми: Подбрасывание мяча вверх одной или двумя руками и ловля его (сначала двумя руками, затем одной).
- Зеркальный контакт: Перекачивание или броски мяча друг другу в паре, используя только правую, а затем только левую руку.

Сложные упражнения на межполушарное взаимодействие (с двумя мячами):

- Разнобой: В руки берут два мяча. Левая рука подбрасывает мяч вверх и ловит его, а правая в этот же момент отбивает мяч о пол и ловят обратно.
- Перекрестные движения: Перекладывание двух мячей одновременно крест-накрест (правая рука берет мяч слева, левая — справа).
- Семь-догоняй: Передавать два мяча по кругу или из руки в руку с изменением темпа по команде взрослого.

5 блок упражнений - упражнения на нейродорожке.

- Графомоторные (настольные) дорожки: Ребенок проводит по нарисованным линиям, спиральям или зигзагам двумя руками одновременно, синхронизируя работу обоих полушарий мозга.
- Напольные нейродорожки: Дети шагают, прыгают или переставляют стопы/ладони по специальным графическим знакам (например, правая нога на синий круг, левая — на красный квадрат).
- Сенсорное усложнение: Во время прохождения маршрута добавляют задания на счет, называние цветов, животных или проговаривание чистоговорок для стимуляции речевых зон.

6 блок упражнений - рисование двумя руками. Упражнения в нейропрописи.

Заканчивая свое выступление, хотелось бы привести цитату французского писателя и философа. Мишель де Монтень говорил: «Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг хорошо наполненный». Развитию мозга способствует, конечно же, любая двигательная активность, но особенно это координированные (точные и контролируемые) движения.

Спасибо за внимание!