

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Солнышко» города Белореченска муниципального
образования Белореченский район

Консультация для педагогов
**«Использование элементов нейрофитнеса в
физкультурно-оздоровительной работе с детьми
дошкольного возраста»**

Подготовила:
воспитатель МАДОУ Д/С 4
Харатян К.В.

Белореченск 2023г.

Что такое нейрофитнес?

Нейрофитнес — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга.

- **Нейрофитнес** — это научно обоснованная гимнастика для тренировки мозга и наращивания нейронных связей.

Нейрофитнес позволяет развивать одновременно правое и левое полушария мозга, повышает нейропластичность.

- **Нейрогимнастика** — это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. (Гимнастика для мозга).
- **Нейрогимнастика** — это универсальная система упражнений для развития мозга, которая относится к кинезиологическим упражнениям.
- **Кинезиология** (от греческого слова «кинезис» — движение, «логос» — наука) - наука о развитии головного мозга через движение. Она направлена на развитие связей ум-тело, т.е. оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

Головной мозг



- **Головной мозг** — это сложная структура, состоящая из двух полушарий, отвечающий за конкретные виды деятельности.
- **Правое полушарие** контролирует и регулирует координацию, творческие способности, пространственное восприятие и способности к гуманитарным наукам.
- **Левое полушарие** контролирует и регулирует способности к точным наукам, анализу, а ещё отвечает за речь и логику.
- **Работу обоих полушарий мозга координирует мозолистое тело**, представляющее собой разветвлённую систему нервных волокон. Задача мозолистого тела — связывать оба полушария, помогая мозгу работать как единое целое.

Возрастные особенности

- Учёные определили, что укрепление связей между полушариями происходит в разном возрасте: до 7 лет у девочек и примерно до 8,5 лет у мальчиков. И чем раньше начать выполнять упражнения нейрогимнастики, тем быстрее полушария мозга гармонично разовьются и станут взаимодействовать между собой слаженно.
- Начинать выполнение упражнений для мозга рекомендуется в дошкольном возрасте (4-5 лет). Постепенно тренировки можно усложнять, добавляя более специфичные и интересные движения.
- В 5-6 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей

частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

Значение

В частности, нейрофитнес помогает детям:

- стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- улучшить память и развить способности к быстрому воспроизведению информации;
- снизить утомляемость на занятиях, повысить работоспособность;
- улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
- развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- укрепить вестибулярный аппарат;
- развить подвижность плечевого пояса;
- снять стресс и напряжение;
- предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени.

4 группы упражнений нейрогимнастики

1. Упражнения для повышения тонуса КГМ:

- Дыхательные
- Самомассаж ушей, пальцев, рук
- Массаж биологически активных точек

2. Упражнения для улучшения возможностей приема и переработки информации для развития мозолистого тела:

- Перекрестно-латерального характера для восстановления межполушарных взаимодействия и функциональной ассиметрии мозга

3. Упражнения для улучшения контроля и регуляции деятельности:

- Ритмичные изменения положения рук

4. Упражнения на повышение позитивного мышления. Стабилизируют нервные процессы в организме.

Методические рекомендации

- Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет.
- В 5-6 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности

необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

- Во время выполнения упражнений должна царить доброжелательная атмосфера, заниматься нужно каждый день, не пропуская, но без принуждения. Продолжительность гимнастики – не более 5 минут.
- В зависимости от индивидуальных способностей ребёнка следует постепенно усложнять задание — например, ускорить темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. В одну тренировку не надо включать *«всё и сразу»*, 4-5 качественно выполненных упражнений вполне достаточно. У ребёнка не всё получается с первого раза, нельзя нервничать, кричать, лучше всего похвалить ребенка за старание и попробовать ещё раз.

Методы и приемы

1. **Словесные приемы:** художественное слово (стихи, вопросы, сказки, загадки, логоритмические задания и т.п)
2. **Игровые приемы:** занятие-игра, игровые упражнения.
3. **Наглядные приемы:** показ упражнений, схемы, видеоматериалы, иллюстрации.
4. **Практические действия:** нейрогимнастика, отдельные кинезиологические упражнения, подвижные игры, малоподвижные игры с элементами нейрогимнастики и т.д

Упражнения нейрогимнастики

Упражнение «Перекрёстные шаги»

Цель: активизация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли, развитие интегрированной работы двух полушарий.

Задачи: развитие межполушарной специализации, синхронизация работы полушарий.

Используем: в подвижных играх, зарядке, физ. минутке, на прогулке.

Исходное положение:

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Ребенок подтягивает правое колено к левому локтю. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Затем сгибает правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и касается лодыжки левой рукой. Ребенок становится прямо, его голова находится по средней линии тела.

Упражнение «Ухо – нос»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

Задачи: развитие скорости для медлительных детей, развитие управления движениями, саморегуляции, развитие концентрации внимания.

Используем: на занятиях, в режимных моментах.

Исходное положение:

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот»

Упражнение «Ленивые восьмерки для глаз»

Цель: миелинизация нервных сетей, формированию умений, навыков.

Используем: на занятиях, в режимных моментах.

Исходное положение: Стоя или сидя.

Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле зрения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8–10 раз.

Упражнение «Слон»

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Используем: в подвижных играх, зарядке, физ. минутке, на прогулке.

Исходное положение: Стоя.

Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.

Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

Упражнение «Кулак-Ребро-Ладонь».

Цель: Улучшение мыслительной деятельности, синхронизация работы полушарий, повышение устойчивости внимания, активизация процессы письма и чтения.

Используем: на занятиях, в режимных моментах, физ. минутке.

Исходное положение:

- Сидя, руки находятся на плоскости стола.

Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

•

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.

Упражнения:

- **«Фонарики»** — правая ладонь раскрыта, левая- закрыта в кулак. Поочерёдно меняем положение рук. Выполняем сначала медленно, а затем быстро.

- **«Молоток»** — правая рука ладонью вниз лежит на столе, левый кулак стучит по правой руке, затем кладем левую руку ладонью вверх и стучим правым кулаком.

- **«Кулачок-ладошка»** — так крадется кошка – правая рука сжата в кулак, левая ладонь лежит. Поочерёдно меняем положение рук.

- **«Змейка»** — соединяем ладони и вращаем кисти рук, как змейка.

- **«Жучок»** — кладем правую ладонь на левую и выполняем круговые вращения вперед – назад только большими пальцами. Хлопком меняем руки.

- **«Лягушка хочет в пруд»**. Три положения руки последовательно сменяют друг друга: а) сжатая в кулак ладонь; б) положение ладони ребром на плоскости стола; в) распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками вместе. Повторять 8-10 раз.

- **«Алмаз»** — соединяем пальцы в форме алмаза и поочерёдно с каждым пальцем выполняем вращение. Делаем максимально быстро, перебирая пальцами сначала в одну сторону, затем в другую.

- **«Кулачки танцуют»** — похлопываем внутренней стороной кулака и внешней.

- **«Угол»** — поднимаем правую руку прямой ладонью вверх, а левую, сжатую в кулак кладем под правый локоть. И поочерёдно меняем расположение рук. Усложнение: добавляем хлопок.

- **«Блины»** — вытянули обе руки вперед: правая – ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Поочерёдно меняем руки.

- **«Стульчик»** — правая ладонь открыта, левая прижата к правой ладони в кулак. Меняем по очереди максимально в быстром темпе.

- **«Пианино»** — соединяем с большим пальцем поочерёдно все пальцы до мизинца и обратно. Это упражнение выполняем правой рукой, затем левой, а потом двумя руками одновременно.

- **«Молоток-пила»** (*упражнение выполняется либо на столе, либо руки лежат на коленях*). Левой рукой как бы пилим пилой, правой в то же время «забиваем молотком гвозди».

- **«Путаница»**. Нужно положить правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем макушку головы можно слегка постукивать, а живот поглаживать круговыми движениями. Затем поменять руки.

- **«Лезгинка»** — взрослый предлагает детям сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Затем предлагает прикоснуться правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении к мизинцу левой руки.

- **«Зайчик — кольцо»** — взрослый предлагает изобразить правой рукой зайчика (*сжать пальчики в кулачок, кроме указательного и среднего*), а левая рука – показывает кольцо. Хлопком меняем движения рук.

Физкультурные занятия с элементами нейрофитнеса

Занятия по нейрофитнесу – это веселые, доступные детям дошкольного возраста упражнения. Занятия часто проходят с использованием специальных тренажеров.

Тренажеры:

- Модули (мягкие) для выполнения основных видов движений (игровой туннель, бревно, кольцо для подлезания)
- Островки
- Балансиры

Например, балансируют на опоре, выполняя при этом интеллектуальные задания. На занятиях также тренируется правильное дыхание, координация выносливость за счет воздействия на тонус мышц и регулировки напряжения и расслабления.

Игры с элементами нейрогимнастики

1.Игра «Голова-ноги»

Задание 1:

Когда я скажу «голова»

Вы покажите голову,

Когда я скажу «ноги»,

Вы покажите ноги.

Задание 2:

Когда я скажу «Голова»,

Вы покажите ноги,

Когда я скажу ноги,

Вы покажите голову.

12 12 12 22 12 12 12 11

2.Игра «Костер»

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Ход игры:

Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора.

По команде (словесной инструкции) "жарко" дети должны отодвинуться от "костра",

по команде "руки замерзли" — протянуть руки к "костру",

по команде "ой, какой большой костер" — встать и махать руками,

по команде "искры полетели" — хлопать в ладоши,

по команде "костер принес дружбу и веселье" — взяться за руки и ходить вокруг "костра".

Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

3.Игра «Колпак мой треугольный»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Ход игры:

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы:

"Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак".

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово "колпак", заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово "колпак" (легкий хлопок ладошкой по голове) и "мой" (показать рукой на себя).

4. Игра «Движение»

Цель: формирование двигательной памяти.

Ход игры:

Педагог предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

5. Игра «Маска»

Цель: эмоциональное развитие.

Ход игры: Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и "передает" соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и "передать" следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

6. Игра «Штанга»

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Исходное положение: стоя. "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно: Расслабление приятно.

7. Игра «Морская фигура»

Ход игры:

Сейчас у нас с вами будет дискотека – у нас будет музыка и мы будем танцевать
Еще мы будем играть. Вы знаете игру «Море волнуется?» Во время танцев, когда я скажу «1,2,3 –морская фигура замри!» вы сразу остановитесь. Двигаться нельзя, до тех пор, пока я не скажу: «Морская фигура отомри!»
Не двигаться - 10,15,20 сек.

Ссылки для просмотра:

<https://cloud.mail.ru/public/Ssho/4HdAbFjGJ>

Физминутка

<https://cloud.mail.ru/public/BwK3/FuahTGQu3>

М.П/И «Морская фигура»

<https://cloud.mail.ru/public/jDjA/1LmQLV17Y>

М.П/И «Костер»

Литература:

1. Деннисон П., Деннисон Г. «Гимнастика ума».
2. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика».
3. Светлова И.Е. «Развиваем мелкую моторику и координацию движения рук»
4. Нищева Н.В. «Диагностические методики».
5. Материал с вебинара Ахутина Т.В. «Нейропсихологический анализ готовности ребенка к школе».