

Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №17 «Березка»
п. Совхозный
624046, Свердловская обл., Белоярский р-н, п. Совхозный, ул. Первомайская 4 «в»,
ИНН 6639006938/КПП 668301001
тел./факс 8(34377) 4-51-67, e – mail: super.mdou17@yandex.ru

Педагогический проект
«Использование элементов нейрогимнастики в образовательной
деятельности с дошкольниками»

Автор проекта: Инструктор по ФК

Емельдяжева Ильмира Эдуартовна

п. Совхозный 2025 год

1. Методологический паспорт проекта

тема	Педагогический проект «Использование элементов нейрогимнастики в образовательной деятельности с дошкольниками»
Тип проекта	Практико-ориентированный
Руководитель проекта	Емельдяжева Ильмира Эдуартовна – инструктор по ФК
Сроки реализации проекта	Долгосрочный (сентябрь 2023-май 2024)
Участники проекта	Дети старшей группы, инструктор по ФК

2. Пояснительная записка

В последнее время отмечается увеличение количества дошкольников с нарушениями в физическом и психическом развитии. В связи, с этим перед педагогами ДООУ всё более востребованным становится поиск новых, эффективных психолого-педагогических методов и форм работы, направленных на полноценное и всестороннее развитие дошкольников. Одним из актуальных направлений внедрения инновационных методов в коррекционный образовательный процесс является применение элементов нейрогимнастики.

Нейрогимнастика, или гимнастика для мозга, — 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.

Головной мозг — это сложная структура, состоящая из двух полушарий, отвечающий за конкретные виды деятельности. Правое 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.

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.

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

Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определённого участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнение для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизиологических функций.

Под влиянием таких тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ученика. Упражнения постепенно усложняются и увеличивается объём выполняемых заданий.

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.

Занятия должны проводиться систематически, в спокойной доброжелательной обстановке.

Целью нейрогимнастики является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга с помощью кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения – это **комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие**. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, формируют пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Задачи проекта:

- Проанализировать передовой педагогический опыт по использованию нейропсихологических упражнений в практике работы с детьми.
- Определить эффективность использования нейрогимнастики при работе с детьми старшего дошкольного возраста;
- Сформировать комплексы нейрогимнастики для коррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста,
- Внедрить комплексы нейрогимнастики на занятиях физической культуры.

Ожидаемые результаты.

У детей:

- ★ получение необходимой энергии для обучения;
- ★ повышение работоспособности;
- ★ снижение утомляемости детей;
- ★ активизация мыслительной деятельности и развитие памяти;
- ★ развитие общей и мелкой моторики;
- ★ благоприятное влияние на процессы чтения и письма;
- ★ формирование внутренней уверенности в своих силах, особенно при публичных выступлениях

У педагога:

- *накопление опыта в новой области развития детей;
- *составление картотеки кинезиологических упражнений.

Суть проекта состоит в том, что с помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Данные упражнения синхронизируют работу двух полушарий мозга, улучшает у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к эмоциональному контролю.

Немаловажное достоинство нейрофитнеса — 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. Приступать к занятиям следует,

постепенно включая по одному (или по два) простых задания, например, менять ведущую руку при выполнении упражнения.

Например 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 и т.д.

В общеукрепляющих упражнениях можно использовать разноименное поднятие ног и рук, а также задания для рук при выполнении привычных упражнений – при выполнении приседаний менять положение рук в определенном порядке на каждое приседание.

В заключительной части занятия можно использовать нейроигры «Цветные квадраты», «кулак – ладонь»,

В совместной деятельности можно играть в разнообразные виды «классиков» и игровых упражнений. См. **Приложение**.

Регулярное включение упражнений нейрофитнеса 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.

3. Этапы реализации проекта

<i>Этап реализации проекта, цели этапа</i>	<i>Содержание и методы деятельности</i>	<i>Продукты инновационной деятельности, прогнозируемые результаты</i>
1-й этап «Подготовительный» сентябрь <i>Цели этапа:</i> <ul style="list-style-type: none"> Изучить и проанализировать научную литературу по проблеме. Создание организационной основы реализации проектной деятельности. □ Координация деятельности участников проектной деятельности. 	Анализ ресурсных возможностей для реализации проектной деятельности	- Определение ресурсов. - Формирование творческой группы участников проектной деятельности.
	Изучение теоретических аспектов по использованию кинезиологических упражнений и нейрогимнастики при работе с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими тяжелые нарушения речи.	- Ознакомление с методической литературой по данному вопросу.
	Информирование родителей (законных представителей) воспитанников о цели, задачах, содержании проектной деятельности	- Подборка консультаций, буклетов. - Индивидуальные консультации. - Информация в группе ДОО
2-й этап «Практический» Октябрь-апрель <i>Цели этапа:</i> <ul style="list-style-type: none"> Создание условий, обеспечивающих эффективность работы всех участников проектной деятельности. 	Формирование пакета учебно-методической документации по реализации проектной деятельности	- Разработка тематического планирования по проектной деятельности, сопроводительной документации (картотеки, комплексы упражнений и пр.). - Создание банка видео и мультимедийных презентаций образовательной деятельности и т.д.
	Работа с родителями воспитанников	- Консультации, буклеты, беседы.
	Внедрение упражнений нейрофитнеса на занятиях физической культурой : октябрь нейрогимнастика с	Создание картотеки упражнений

	<p>мячиками</p> <p>Ноябрь: нейроклассики</p> <p>Декабрь: Коммуникативная игра малой подвижности кулак-ладонь-ребро</p> <p>Январь: Упражнение «Кольцо», молчаливые игры</p> <p>Февраль: новый маршрут</p> <p>Март: Запоминание оговоренных заранее объектов или действий</p> <p>Апрель: Игры наоборот</p>	
<p>3-й этап «Аналитический» май</p> <p><i>Цели этапа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Обобщение результатов проектной деятельности, их верификация: обоснование достоверности и надежности. • Диагностика • Тиражирование <p>опыта работы по реализации проекта</p>	<p>Итоговый мониторинг количественных и качественных показателей, характеризующих эффективность внедрения нейрогимнастики в систему физкультурно-оздоровительной работы (количество детей выполнивших задание)</p>	<p>- Систематизация и обобщение опыта проектной деятельности.</p>
	<p>Тиражирование методических материалов по апробации проектной деятельности в ДОУ</p>	<p>- Подготовка методических рекомендаций и сопроводительных документов по итогам проектной деятельности для тиражирования.</p>
	<p>Определение перспектив дальнейшей работы на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - итогов проектной деятельности; - скоординированности действий всех участников проекта. 	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка предложений по дальнейшему использованию результатов проекта. - Внесение корректив в проект проектной деятельности.

4. Эффективность реализации проекта определяется количеством и качеством выполняемых заданий в начале и в конце реализации проекта.

В начале года были проведены диагностические мероприятия. Детям старшей группы были даны инструкции по выполнению упражнений. (проба Хеда, Кулак-ладонь, «Все наоборот», «Нейрогимнастика с мячиками».) ,Оценивалось количество детей выполнивших задание на начало и на конец года. Таблица диагностики см в приложении

Список литературы

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов / Т. Г. Визель. — М.: АСТАстрель Транзиткнига, 2017. — 264 с.
2. Голдберг Э. Управляющий мозг. Москва, 2003.
3. Деннисон П., Деннисон Г. Образовательная кинестетика для детей. Москва, 1998.
4. Захарова Р.А., Чупаха И.В. Методика «Гимнастика мозга». В сб.: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М., Ставрополь, «ИЛЕКСА», «СЕРВИС ШКОЛА», 2001.
5. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис-пресс, 2015.
6. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.
7. Пьянова Л.А. Нейрогимнастика в коррекции нарушений речевого развития и оздоровления детей дошкольного возраста // Сборник «Образование и психологическое здоровье» в сетевом издании «Региональный социопсихологический центр». – М., 2018.
8. Пьянова Л.А., Чаплыгина А.А. Использование балансировочной подушки и нейрогимнастики в логопедической работе с детьми дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи // Сборник материалов Регионального Фестиваля педагогических идей «Дошкольное образование: опыт и перспективы», ч. 1. 2019.
9. Сиротюк А.Л. Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.
10. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика». – Ростов н/Д.: Феникс, 2019.

Примеры детских упражнений нейрофитнеса для мозга

•Методика проведения пробы Хеда

Взрослый садится напротив испытуемого и просит его зеркально повторять движения его одной или обеих рук. Это могут быть как подъемы и повороты руки, так и касание к уху, носу или другим частям тела.

Учитывая зеркальное требование, если Взрослый поднимает левую руку, то исследуемый также должен поднять левую и наоборот. Повторение движений должно быть синхронным и своевременным.

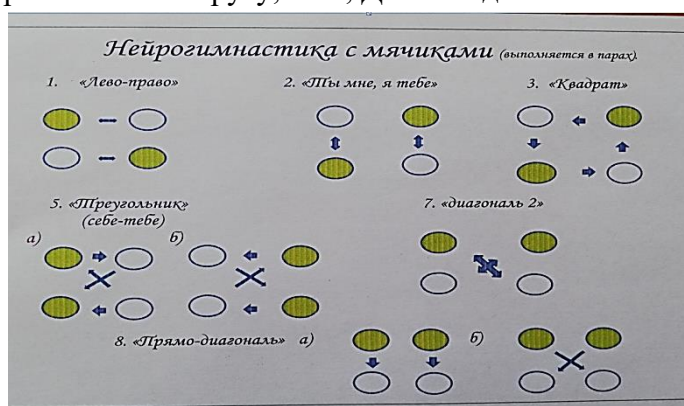
- **«Нейроклассики».** Квадраты – классики можно сделать из изоленды, скотча, нарисовать мелом или использовать ортоковрики. Комбинация квадратов делается в зеркальном изображении. Взрослый прыжками задает растановку ног в квадратах, ребенок повторяет.
- **«Цветные квадраты».** Ортоковрики 4 цветов раскладываются дорожкой, квадратом, сотами и др. вариантами, одинаковыми для всех сначала, Потом каждый ребенок выбирает себе свой вариант раскладки. Задача ребенка встать, запрыгнуть на коврик того цвета, который показывает взрослый (карточки, флажки, слайды).
- **«Логоритмика на ортоковриках».** Дети выполняют ходьбу по массажным коврикам в ритм стихотворений, сопровождая каждый шаг определенным ритмом движения рук.
- **Ходьба по массажным коврикам с выполнением заданий.** Возле каждого коврика можно раскладывать предметы, с которыми связаны задания (мешочки, мячики – бросить в корзину, стоящую в центре круга из ковриков; положить мешочек в на другую сторону коврика и т.д.), Можно придумать много вариантов заданий с различными предметами.
- **Классики из следов.** Для игры изготавливаются следы ног и рук. Их также можно нарисовать мелом на дорожке или полу. Следы выкладываются в различных вариациях классиков. Ребенку необходимо в прыжке менять расположение рук и ног в соответствии со схемой. Эту игру можно также запрограммировать в виде слайдовой презентации для группового выполнения.



- **«Нейрогимнастика с мячиками»**

У каждого члена команды предмет в левой ладони.

РАЗ -перекладываем предмет себе в правую руку. ДВА- кладем предмет в свободную руку партнера слева И по кругу, РАЗ, ДВА и т.д.



- **«Кулак – ладонь»** Положение рук: одна рука в кулаке, вторая - раскрытая ладонь на столе или ребром на столе (вариации на ваш выбор). Читаем любое стихотворение и на каждый ритм меняем положение рук.

- **Игры с мячом.** 1. Ребенок и взрослый кидают друг другу большой мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

- 2. Ребенок кидает большой мяч об стену двумя способами: 1) кидает его и сразу ловит; 2) кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

- 3. Взрослый и ребенок садятся на пол на расстоянии 2-3 м друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и начинают перекатывать мяч по полу. Сначала отталкивают его от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

- 4. Ребенок и взрослый выполняют все предыдущие упражнения с мячом средних размеров.

- 5. Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят двумя руками теннисный мяч.

- 6. Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу, одновременно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннисные мячи.

- 7. Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул – хлопнул в ладоши – поймал).

- 8. Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку теннисный мяч.

- 9. Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.

- 10. Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.

- 11. Взрослый и ребенок кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой.

- 12. Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч обратно.

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

Взрослый составляет «маршрут» части занятия из карточек с заданиями с изображением бега, ходьбы, прыжков, ползания и других видов движений. Дети по очереди прикрепляют схематические изображения упражнений к магнитной доске, составляя таким образом «визуальный маршрут».

Приведем пример такого «маршрута». Вводная часть: ходьба по кругу; ползание между мягкими модулями; ходьба по массажным дорожкам; прыжки способом ноги в стороны — ноги вместе; бег со сменой направляющего; ходьба с выполнением заданий для рук. Если дети забывают очередность упражнений, они смотрят на доску.

Подобные упражнения позволяют развить зрительную память и ориентировку в макро пространстве.

Таким образом, в ходе выполнения упражнений нейрофитнеса мы побуждаем обоняние, осязание, зрение и слух функционировать в необычных условиях, в которых эти чувства обостряются. Специалисты утверждают, что занятия необходимо начинать с дошкольного детства, и тогда в зрелом возрасте не возникнет проблем с памятью и вниманием. Как и любая тренировка, нейрогимнастика требует регулярной практики. Исходя из нашего опыта, можно сделать вывод о том, что первые результаты становятся заметными после трех месяцев еженедельных занятий.

- **Ходьба по фигурам**

На полу зала располагаются крупные разноцветные геометрические фигуры. Детям предлагается пройти от одной из них к другой в заранее обговоренной последовательности. Фигуры можно заменить на спортивный инвентарь, а в условиях группы — на любимые детские игрушки. Упражнение активно тренирует периферическое зрение, которое играет важную роль в свободном перемещении в пространстве.

- **«Закрывая глаза»**

Упражнения нейрогимнастики этого блока предполагают исключение использования зрительного анализатора. Во время такой тренировки мозг активно включает в работу участки, не задействованные в обычной жизни. При «выключении» зрения познание происходит посредством осязания (получение информации о форме, структуре, поверхности, температуре, пространственном положении предметов).

- **Ходьба на ощупь**

Ходьба с закрытыми глазами по массажным дорожкам не только прекрасно развивает чувство равновесия, но и совершенствует работу тактильных анализаторов. Упражнение можно выполнять индивидуально или небольшими подгруппами.

Вариант: ползание с закрытыми глазами по дорожкам разной текстуры, длины и ширины.

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

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 замкнет круг, положив руки на плечи замыкающему.

- **Изменение ведущей руки**

Детей с ведущей правой рукой побуждать в течение занятия более активно действовать левой рукой, например, брать инвентарь для выполнения упражнений, начинать движения с левой руки, а левшам — наоборот. Такие упражнения благотворно влияют на память, укрепляют связь между полушариями, развивают интеллектуальные способности.

- **«Делай ногами»**

Не секрет, что стопы человека имеют множество нервных окончаний, которые взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому некоторые упражнения можно проводить с помощью ног — прокатывание мяча из исходного положения сидя («сидячий футбол»); захват предметов, таких как кубики, мячи, эспандеры и действия с ними («передай кубик ногами»); собирание ногами в обруч мелких игрушек, помпонов, разбросанных по залу («пылесос»).

Подобные игровые упражнения хорошо включать в заключительную часть занятия.

- **«Игры наоборот»**

В ходе выполнения этих игровых упражнений нужно выполнить движение не по показу ведущего, а по словесной команде (игровые упражнения из серии «Запрещенное движение»). В них можно включать ходьбу или бег спиной вперед. Данные упражнения тренируют равновесие, координацию движений, способствуют становлению новых нейронных связей в головном мозге.

- **«Молчаливые» игры**

В ходе этих игровых упражнений детям предлагается разделить на подгруппы, не используя речь, а общаясь при помощи мимики и жестов, пантомимы («Найди и промолчи», «У кого колокольчик?», «Где мы были, мы не скажем, а что видели — покажем», «Угадай животное», «Все превратились в ...»). Можно попросить воспитанников плотно закрыть уши ладонями и прочитать задание «по губам».

- **Запоминание оговоренных заранее объектов или действий**

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 справа от тебя?», «Кто из ребят первым выполнил упражнение?» и т.д.

- **«Медленно — быстро»**

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

- **«Все наоборот»**

Данные игровые упражнения направлены на тренировку нейронной сети правого

полушария мозга. Можно предложить детям повторить позу персонажа, изображенного на картинке, перевернутой вверх ногами. Привычные мыслительные «модели», натываясь на странное положение изображения, не срабатывают, и начинает действовать правое полушарие.

Приложение 2

Диагностика

	Упражнение	Общее количество обследованных детей		Выполнили задание		Не выполнили задание	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Проба Хеда						
2	Кулак-ладонь						
3	«Все наоборот»						
4	«Нейрогимнастика с мячиками»						