

## **Семинар – практикум для педагогов**

### **Тема: «Использование подвижных нейро игр и упражнений нейрогимнастики в занятиях по физической культуре».**

**Цель:** повышение профессионального мастерства педагогов.

**Задачи:**

- 1) Ознакомление участников семинара - практикума с упражнениями нейрогимнастики и подвижными нейро играми.
- 2) Формирование понятия актуальности данных игр и упражнений у детей, их значение для гармоничного развития личности.

**Ожидаемые результаты:**

- 1) Практическое освоение педагогами методов и игровых приёмов, предлагаемых педагогом на практике.
- 2) Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания.
- 3) Рост мотивации участников семинара - практикума к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности.

### **Теоретическая часть.**

Звучит песня «В каждом маленьком ребенке»

Уважаемые коллеги! Я не случайно начала своё выступление с этой задорной детской песенки. Потому как в ней поётся о том, что ребёнок должен бегать, прыгать, дрыгать ногами в общем двигаться. Это очень важно, особенно для детей дошкольного возраста.

Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана учеными.

В головном мозге людей всех возрастов под влиянием определенных условий могут возникать новые межнейронные связи, появляются нейроны и кровеносные сосуды. Одно из таких условий физическая активность. Общеизвестен факт, что физическое развитие ребенка опережает познавательное и активно стимулирует его. Дошкольники познают окружающий мир, взаимодействуя с ним.

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.

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.

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

Цели нейрогимнастических 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 мультфильма «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.

### **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.д 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 балансирах воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие.

Такой тренажёр 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 ребёнка. 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 балансирах, 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 Бильбоу** - 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 вперед, 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 кинезиологических упражнения и сопровождать их стихами. Предлагаю вашему вниманию два примера таких упражнений.

#### **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 ползания 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 салатная), с детьми определили правила этой игры, что оранжевая деталь будет означать, что ладонь надо поставить на ребро, а на салатную 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.

**Балансиры мы уже обсуждали и прыжки через препятствия всем понятны.**

Вашему вниманию предлагаю фрагмент прохождения этой полосы препятствий на занятии.

В заключительной части занятия можно использовать нейро игры малоподвижные *«Мотальщики»*, *«Лабиринт»*, *«Парашиют»*, *«Замыкая круг»* и т.д. (См. Приложение); кинезиологические упражнения *«Кулак – ладонь»*, *«Яблочко – червячок»*, *«Блинчики»*, *«Ухо-нос»* и т.д.

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 упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизиологических функций.

Под влиянием кинезиологических и нейро тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Упражнения постепенно усложняются и увеличивается объём выполняемых заданий.

Регулярное включение упражнений нейрогимнастики 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.

Спасибо за внимание!