

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка-детский сад №9

*Презентация для родителей:*

*«Использование элементов нейрофитнеса в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста».*



**Разработчик:**  
**инструктор по плаванию**  
**Валиева Е.А.**

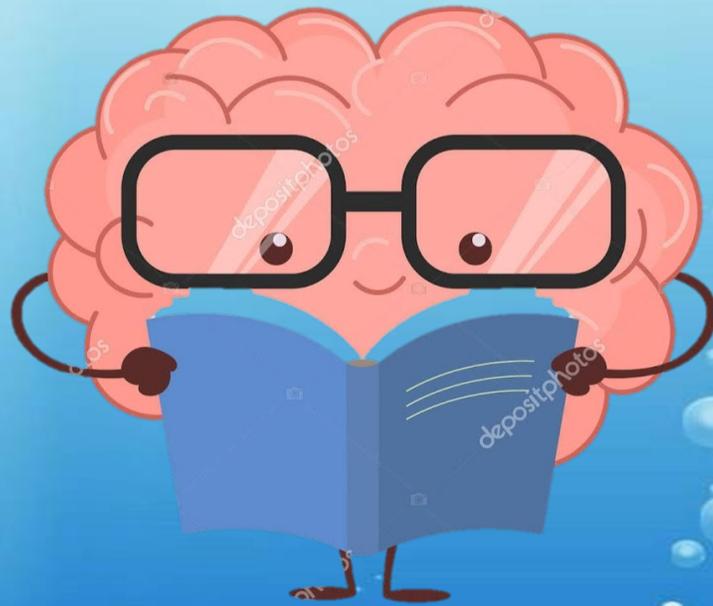
г. Верхний Тагил

# Актуальность

В последнее время отмечается увеличение количества дошкольников с нарушениями в физическом и психическом развитии.

Использование нейрогимнастики в дошкольном возрасте очень актуально, так как отмечаются такие нарушения в развитии детей, как:

- ❖ задержка речевого развития;
- ❖ нарушение координации движений;
- ❖ гиподинамия;
- ❖ дефицит внимания;
- ❖ гиперактивность;
- ❖ агрессия;
- ❖ общее снижение иммунитета.



Причина этих расстройств – нарушение в работе головного мозга, поэтому в период от 3 до 7 лет, когда кора больших полушарий головного мозга ещё окончательно не сформирована, важно уделить внимание развитию познавательных процессов и двигательной деятельности.

В связи с этим перед педагогами ДОО 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 образовательный процесс является применение элементов **нейрофитнеса**.

# 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.

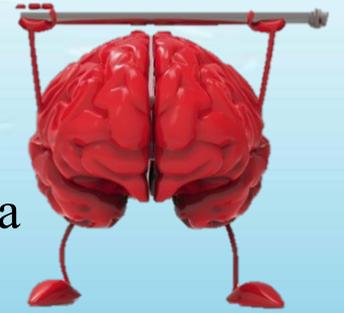
**Нейрогимнастика** — это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры (гимнастика для мозга).

**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 развитии 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



## ❖ Упражнения для повышения тонуса КГМ:

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

## ❖ Упражнения для улучшения возможностей приема и переработки информации для развития мозолистого тела:

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

## ❖ Упражнения для улучшения контроля и регуляции деятельности:

- Ритмичные изменения положения рук

## ❖ 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.



# 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 то 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.



# Осьминоги

## Цель:

- ❖ учить скользить на груди и на спине;
- ❖ развивать мелкую моторику рук, межполушарное взаимодействие.

**Подготовительные упражнения на суше.** Одна рука ребенка сжата в кулак, вторая ладонью на плоскости, пальцы рук разомкнуты, Поменять положение рук.

Ладонь правой руки медленно движется вверх, ладонь левой-вниз. Ладони переворачиваются в воздухе (левая ладонь вверх, правая ладонь вниз, затем положения рук меняются).

После разучивания движений упражнения выполняются в соответствии с текстом.

Осьминоги, осьминожки,

Тренируют ручки, ножки.

Могут плавать вверх и вниз.

Сальто сделают на «бис».

Далее дети выполняют упражнение в воде, затем скользят на груди с поворотом на спину.



# КУПА



## Цели:

- ❖ упражнять в выдохе в воде;
- ❖ развивать чувство ритма, межполушарное взаимодействие.

**Подготовительные упражнения на суше.** Выполняются ритмично хлопки перед собой, затем одной рукой о плоскость, потом снова перед собой и другой рукой о плоскость. После разучивания движений упражнение выполняется с текстом. Для более старшего возраста можно упражнение усложнить.

Бьется сердце у кита –

Та - та –та. Та – та – та.

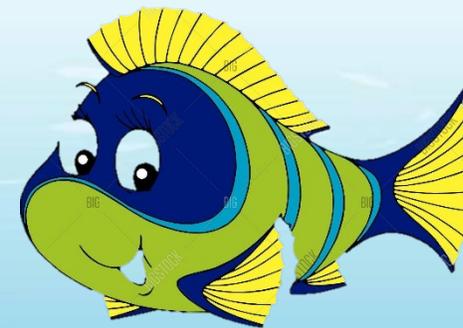
А из носа льет вода –

Да – да –да. Да – да –да.

Выполняют движения со словами в воде, затем приседают и выдыхают в воду. Можно выполнить упражнение: «Поплавок»



# Зарядка для плавников



## Цели:

- ❖ закрепить умение скользить на груди;
- ❖ развивать межполушарное взаимодействие.

**Подготовительные упражнения на суше.** Руки лежат на плоскости (одна рука ладонью вверх, другая ладонь вниз). Затем дети меняют положение рук. Выполняют упражнение в воде.

**Плавниками руки стали**

**И плескаться не устали.**

Дети меняют положение рук.

**В рыбок дружно превратились.**

Складывают прямые руки над головой.

**Сразу плавать научились.**

Скользят в воде.



*Спасибо за внимание!*

