

Использование упражнений нейрогимнастики в совместной деятельности педагога с детьми.

*Иванова Елена Николаевна,
инструктор по физической культуре
филиал МБДОУ-детского сада «Детство» детского сада № 135*

Использование нейрогимнастики в дошкольном возрасте очень актуально, так как увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии: задержка речевого развития, нарушение координации движений, гиперактивность и другие.

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, то есть оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

Нейрогимнастика или «Гимнастика мозга» – это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Нейрогимнастика — это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте.

Нейрогимнастика в дошкольном возрасте даёт возможность решить массу конкретных задач, а не только формировать межполушарные связи.

Польза её применения в следующем:

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения, снижает утомляемость;
- улучшает мелкую и крупную моторику;
- благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
- повышает продуктивную работоспособность;
- формирует уверенность в себе.

Дошкольники становятся более ловкими, также совершенствуются эмоциональные навыки, помогающие дошкольнику быть более общительным и менее подверженным стрессу.

Эффективность нейрогимнастики доказана наукой и практикой. Он является здоровьесберегающей и игровой технологией.

Нейрогимнастика включает в себя следующие комплексы упражнений:

-дыхательные упражнения: насыщают мозг кислородом;

-растяжки: работа с мышечными дистониями и гипертонусом.

-упражнения на развитие межполушарных связей: для согласованной работы обеих полушарий, для развития аналитико-синтетической деятельности мозга, для развития произносительной и понимающей части речи, для улучшения скорости переработки информации;

-упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации: детям, у которых есть задержки речи, сенсомоторная коррекция необходима в первую очередь, потому что моторные центры (двигательные) и речевые находятся рядом в головном мозге.

-упражнения на развитие ловкости и координации движений;

-упражнения на развитие пространственной ориентации и формирование схемы тела: выполняя различные упражнения ребенок лучше чувствует свое тело.

Выполнение упражнений начинаю с медленного темпа и показа: сначала ведущей рукой, затем включаю обе руки. Движения выполняются синхронно, направляю детей на ритмичность выполнения упражнений. Упражнения, которые можно выполнить вне помещения, выполняю с детьми на прогулке. Детям это очень нравится, так как это для них интересно и необычно.

Для результативности я использую следующие методы и приемы:

- телесные движения;
- глазодвигательные упражнения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для релаксации;
- растяжки;

Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Во время выполнения упражнений царит доброжелательная атмосфера. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому индивидуально обучаю каждого воспитанника. Выполнение кинезеологических упражнений возможно, как в непосредственной образовательной деятельности, так и в совместной деятельности педагога с детьми. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий и темп. 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 посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать ещё раз.

Правила:

- Заниматься каждый день.
- Проводить занятия можно где угодно: в группе, в зале, на прогулке.
- Менять упражнения местами.

Литература

1. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. -Изд.2-е .Ростов н/Д.:Феникс,2019 .-32с.
2. Денисон П.и Г. «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей .- СПб.: ИГ «Весь»,2020.-320 с.:ил.
3. Глозман Ж.М., Потанина А.Ю., Соболева А.Е. Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте. –Спб.: Питер,2016.-80с.

