**Семинар – практикум для педагогов**

**Тема**: **«Нейрогимнастика, нейро-игры – как эффективная технология развития детей в дошкольном возрасте»**

Подготовила: Мирошниченко Л.С.,

инструктор по физическому воспитанию

ГКДОУ «Детский сад №125

г. о. Мариуполь» ДНР

**Цель:** формирование и расширение представлений педагогов о методах развития физических способностей, ловкости и быстроты у детей с ОВЗ посредством нейроигр и нейрогимнастики.

**Задачи:**

1.Актуализация значения использования нейрогимнастики в работе с детьми дошкольного возраста с ОВЗ.

2.Вызвать у педагогов интерес к проведению нейро-игр, оптимизировать интеллектуальные процессы.

3.Познакомить с приемами совместной деятельности во время выполнения упражнений нейрогимнастики и подвижными нейро-играми.

4.Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания.

5.Рост мотивации участников семинара-практикума к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности.

«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки,

а умелые руки снова способствуют развитию мозга».

*Иван Петрович Павлов.*

**Теоретическая часть**

**Нейрогимнастика –** это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры, с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. Сам комплекс появился в 70-х годах XX века, идея принадлежит Полу Денисону – американскому исследователю. Суть комплекса заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения: движение влияет на мозговые структуры, тем самым повышая способность ребенка к обучению.

**Нейрогимнастика** учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает *«настроить»* его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно.

Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

**Проблема.** Малоподвижный образ жизни наших детей, недостаточность физической активности ведет наших детей к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировки в пространстве, не развитого чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей.

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 нейроигр. Нейрогимнастика, нейроигры, нейродинамические упражнения, кинезиоло-гические упражнения и т.д. – всё это не только гимнастика для тела и его частей, но и одновременно - гимнастика для мозга.

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

**Цели нейрогимнастичеких упражнений:** синхронизация развития полушарий;развитие мелкой моторики, координации, ловкости; памяти, внимания; речи, 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. 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 мультика «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.

**Основная часть**

**Нейро-игры**— это специальные игры, направленные на тренировку мозга и развитие [нейронных связей](https://www.maam.ru/obrazovanie/nejropsihologiya). Они стимулируют работу различных функций мозга, таких как внимание, память, логика и координация движений. В отличие от обычных игр, **нейро-игры** направлены на достижение определенных образовательных и развивающих целей.

**Преимущества использования нейро-игр на занятиях физической культуры:**

1. Повышение мотивации. Нейро-игры делают процесс занятий более интересным и захватывающим, что стимулирует детей к активному участию в упражнениях.

2. Развитие навыков командной работы. Нейро-игрыучат детей работать в коллективе, развивая социальные навыки и способность к сотрудничеству.

3. Улучшение координации движений. Нейро-игры требуют от детей выполнения сложных двигательных задач, что способствует развитию моторики и координации.

4. Развитие когнитивных функций. Участие в нейро-играх стимулирует работу мозга, улучшая память, внимание и способность к принятию решений.

**Примеры нейро-игр для занятий физической культуры в детском саду.**

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

Детям будет интересно и весело балансировать на платформе.

***Польза от занятий на балансире:***развивается координация;укрепляются все мышцы тела;улучшается мозговая деятельность;вырабатывается чувство равновесия.

**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. «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.

Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями.

**Кинезиологические упражнения**. В начале комплекса общеразвивающих упражнений можно использовать одно – два кинезиологические упражнения и сопровождать их стихами. Предлагаю вашему вниманию два примера таких упражнений.

**1. «Домик»**

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами

правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти

движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

**2. «Ладошка»**

С силой на ладошку давим,

Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки,

которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

**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** –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..

**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 салатовая), с детьми определили правила этой игры, что оранжевая деталь будет означать, что ладонь надо поставить на ребро, а на салатовую 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.

**Заключительная часть**

Использование нейро-игр и упражнений на занятиях физической культуры в детском саду открывает новые горизонты для развития детей с ОВЗ. Эти игры не только увлекательны и захватывающие, но и оказывают положительное влияние на развитие моторики, координации движений, внимания, логики и командной работы. Нейро-игры и нейроупражнения быть успешно интегрированы в традиционные занятия физической культуры и стать одним из ключевых элементов современного дошкольного образования.

Хочется сделать акцент, что что нейро-игры значительно повышают мотивацию детей к занятиям, делая их более интересными и разнообразными. Кроме того, они способствуют формированию навыков самостоятельности, решительности и умения справляться с нестандартными ситуациями. В результате дети получают удовольствие от занятий, их успеваемость и уровень здоровья улучшаются.

Надеюсь, что предложенные нейро-игры и нейроупражнения помогут вам привнести свежие идеи в вашу практику и сделать занятия физической культурой еще более продуктивными и увлекательными для детей. Пусть наши воспитанники растут здоровыми, сильными и гармонично развитыми личностями!

**Литература.**

1. Михеева Е.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.
2. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2001.
3. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. — М.: Аркти, 2008.
4. Пол и Гейл Деннисон ***«Гимнастика мозга»***. Книга для учителей и родителей
5. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика.-Изд.2-е .Ростов н/Д.:Феникс,2019 -32с.
6. Нахушева Марьяна АрсеновнаНейроигры на занятиях физической культуры в ДОУ «Открывая новые горизонты»
7. <https://ped-kopilka.ru/blogs/ana-viktorovna-miheva/gimnastika-mozga.html>
8. <https://infourok.ru/statya-ispolzovanie-nejrogimnastiki-v-rabote-s-detmi-s-ovz-doshkolnogo-vozrasta-5313891.html>