

Уважаемые педагоги!

Наблюдая и диагностируя дошколят, всё больше и больше появляется детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются дети моторно неловкие, т.е. наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, элементарно такие дети неловко прыгают на 1 ноге, не могут поймать и бросить хорошо мяч, плохо переключаются с одного движения на другое.

Почему же происходит такая ситуация? Причин может быть много. Это и экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие наших детей. Но еще одна немаловажная причина, на мой взгляд, это малоподвижный образ жизни наших детей.

Давайте вспомним с вами, как мы проводили время в наше детство? Поднимите руки те, кто в детстве бегал босиком? Кто прыгал на скакалке, играл в резиночку? А наши дворовые игры с соблюдением правил: это прятки, казаки-разбойники и многое другое... А теперь поднимите руки те, кто видит в наше время прыгающих и бегающих детей на улице? А со скакалкой, с обручем?

Современное поколение ведут малоподвижный образ жизни, сидят возле гаджетов, в телефонах, у компьютера. Да, сейчас время цифровых технологий, и от этого никуда не деться, дети больше нас разбираются в технике и это здорово. Но мы идем с вами к тому, что современное поколение – с каждым годом становится физически, психически, соматически ослаблено. Ведь бегая и прыгая, а также играя по правилам у нас развивалась координация движений, ориентировка в пространстве, общая моторика, ловкость, гибкость, контроль над собой, переключаемость движений.

Таким образом, 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. Отсюда наши дети: моторно неловкие; невнимательные; гиперактивные; плохо ориентируемые.

Что же с этим делать? Есть один метод, который позволяет скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Я считаю, что Одним из актуальных направлений внедрения инновационных методов в образовательный процесс является применение элементов **нейро фитнеса**.

Что такое нейро фитнес?

- Нейро фитнес — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга.
- Нейро фитнес – это научно обоснованная гимнастика для тренировки мозга и наращивания нейронных связей.
- Нейро фитнес позволяет развивать одновременно правое и левое полушария мозга, повышает нейропластичность.

В частности, нейро фитнес 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.

Методические рекомендации

1. Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет.
2. 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.
3. Во время выполнения упражнений должна царить доброжелательная атмосфера, заниматься нужно каждый день, не пропуская, но без принуждения. Продолжительность гимнастики – не более 5 минут.
4. 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.

Практическая часть:

Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнения и поиграть вместе со мной:

1. *Игры и упражнения на разно типичное согласование движений рук.*

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук. Обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности. Формирование произвольности действий.

Упражнение «Ухо – нос»

Используем: на занятиях, в режимных моментах.

1 вариант

Исходное положение:

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за правое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос поменяйте положение рук.

2 вариант

Исходное положение:

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук с точностью наоборот

Упражнение «Ухо – нос – хлопок»

1 вариант

Исходное положение:

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за правое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.

2 вариант

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 до наоборот».

Упражнение «Ладушки»

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами.

В дальнейшем в игру можно добавить проговаривание стихотворения.

Зуба-зуба-зуба-за

Дони шведы, дони а

А чарли буба раз-два-три

А чарли буба,раз-два-три

Ка-ми, раз-два-три

Замри! Раз-два-три.

2. Игры на межполушарное взаимодействие.

При их выполнении развивается межполушарные связи, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы.

Упражнение «Перекрестные шаги»

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.

Второй вариант: ребенок поднимает правое колено при этом обе руки отводит в право; поднимаем левое колено, обе руки отводим в лево.

Упражнение «Приставные шаги»

Ребенок на счет «раз» делает шаг правой ногой, на «два» - приставляет левую, на «три» - шаг левой ногой, на «четыре» - приставляет правую.

Если вам показалось это упражнение легким, попробуйте сделать сами, но правильно.

«Мишка косолапый»

На пол кладется шнур или чертится линия. Ребенок выполняет ползание способом «Высокие четвереньки» («По-медвежьи»). Руки выполняют перекрестные движения. Правая рука ставится слева от линии. Левая рука справа от линии.

«Ползание с перекладыванием предметов»

По ходу движения ребенка выкладываются предметы (мячики, игрушки, кубики и т.д.) сначала с одной стороны, далее как линия усложнения с двух. Ребенок выполняет «Ползание на четвереньках», перекладывает предметы правой рукой на левую сторону и потом обратно. Когда предметы с двух сторон правой рукой в левую сторону, левой рукой в правую сторону.

Это же упражнение можно заменить прыжками из обруча в обруч с перекладыванием предметов. На пол кладем обручи, по обеим сторонам которых выкладываются предметы. Ребенок прыгает в обруч, приседает и одновременно берет обеими руками оба предмета, перекладывает их, затем прыгает в следующий обруч, перекладывает предметы и так до конца.

Упражнения с мячиками (диаметр мячей 5 – 6 см) (выполняются в паре, сидя)

Исходное положение: игроки садятся напротив друг друга на близком расстоянии. движения выполняются четко на счёт «раз-два». В одной руке у игроков мяч. Вторая рука лежит вверх ладонью на колене. Рука без мячика не поднимается, мячик сам к ней «прибегает».

1. Перекладывание мяча самому себе из одной руки в другую (1 вариант).

Мяч у одного игрока в правой руке, у другого в левой («зеркалим» друг друга). На счет «раз» мяч перекладываем в другую руку. На «два» - руку без мяча кладем ладонью вверх на колено.

2. Перекладывание мяча самому себе из одной руки в другую (2 вариант).

Мяч у одного игрока в правой руке, у второго тоже в правой. На «раз» - перекладываем мяч в левую руку, на «два» - руку без мяча кладем ладонью вверх на колено.

3. Перекладывание мяча друг другу по прямой.

Мяч у обоих игроков в правой руке. На «раз» - перекладываем мяч друг другу в левую руку, на «два» - правую руку кладем ладонью вверх на колено.

4. Передача мяча по диагонали друг другу.

Мяч у одного игрока в левой руке, у другого - в правой. На «раз» перекладываем мяч друг другу, на «два» - руку без мяча кладем на колено ладонью вверх.

5. Передача мячей друг другу по прямой.

Мячи у одного игрока в обеих руках. На «раз» перекладываем мячи (руки прямые) второму игроку, на «два» - руки кладем на колени ладонями вверх. То же самое выполняет второй игрок.

6. Передача мячей друг другу, скрещивая руки.

Мячи у одного игрока в обеих руках. На «раз» перекладываем мячи (руки скрещены) второму игроку, на «два» - руки кладем на колени ладонями вверх. То же самое выполняет второй игрок.

Упражнения на балансирах

Упражнения из исходного положения стоя:

1. «Перекаты прямые»

И.П.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно.

Встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки в стороны, выполнять перекаты, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.

2. «Подбрасывание и предмета вверх ловля предмета (одной или двумя руками), стоя на балансире)

И.П.: стоя на балансире, ноги слегка согнуты в коленях.

Подкидываем предмет (лучше мяч) одной или двумя руками и ловим его.

3. Отбивание мяча (одной или двумя руками), стоя на доске.

И.П.: стоя на баланси́ре, ноги слегка согнуты в коленях.

Отбиваем мяч от пола одной или двумя руками.

4. Перекидывание мячей друг другу, стоя на баланси́рею

И.П.: стоя на баланси́ре, ноги слегка согнуты в коленях.

Кидаем мяч друг другу из любого положения (от груди или снизу). При этом второй игрок должен поймать мяч сначала двумя, потом одной рукой.

Заключение

Нужно помнить, что все упражнения даем детям дозированно, постепенно усложняя их. И в заключении я хочу провести с вами игру на расслабление мышц рук, ног и корпуса.

Упражнение «Штанга»

И.П.: стоя.

"Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом *(наклониться вперед)*.

Штангу с пола поднимаем *(выпрямиться, руки вверх)*.

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов нейро фитнеса оказывает положительное влияние на развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, и способствует коррекции недостатков речевого развития не только у детей, но и у взрослых.

И в заключение маленький совет:

Мы с вами выполняем ежедневные физические действия «удобной» для нас рукой. Попробуйте сами и предложите родителям и детям, например - чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «непривычной» рукой активизирует новые участки мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

Спасибо за внимание!