

Мастер-класс с родителями:
«Нейрогимнастика для дошколят»

Подготовил:
Инструктор по ФК
О.С. Гуркова

Цель: познакомить родителей с приемами нейрогимнастики, рассказать о важности двигательной активности в дошкольном возрасте.

На сегодняшний день наблюдая и диагностируя дошколят, все и 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 наблюдается 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, в резиночку, крутил обруч, играл в классики, играли с мячом (девяточки-десяточки). А наши дворовые игры с соблюдением правил: это прятки, банки-палки, 12 палочек, казаки-разбойники, цепи-кованы, заяц сколько время, колечко 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;

с ЗРР, ЗПР и т.д.

Что же с этим делать? Есть один метод, который позволяет скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность. Я хочу вас познакомить с нейрогимнастикой. Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры.

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. Улучшаются подкорковые структуры головного мозга и т.д.

Нейрогимнастика включает в себя: глазодвигательные, дыхательные упражнения, игры на освоение телесного пространства, работа над чувством ритма, работа над развитием координации и переключения с одного действия на другое.

Предлагаю приступить к практикуму и посмотреть на деле что такое Нейрогимнастика. Сегодня я представлю вам упражнения на развитие дыхания, глазодвигательную гимнастику. Игры на развитие межполушарных связей, координации движений, ориентировки в пространстве, чувства ритма.

Рекомендуется начинать гимнастику с «Крюков Деннисона».

«Крюки Деннисона» 1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное.

Родители выполняют упражнение.

Сейчас предлагаю выполнить упражнение «Кнопка мозга». Правую руку положили в область пупка и поглаживаем по часовой стрелке. А левую руку кладем на голову и тихонько похлопываем. Эти движения повторяем одновременно. Затем меняем руки. Родители выполняют упражнение

Давайте выполним упражнение на развитие дыхания. На счет 1-2-3 делаем вдох, 4-5-6 задерживаем дыхание, 7-8-9 – выдыхаем.

Родители выполняют упражнение.

Далее выполним глазодвигательную гимнастику – «Ленивые восьмерки».

Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (∞). Ее центр проходит на уровне переносицы.

Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх.

Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр.

Продолжайте "рисовать" вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

Родители выполняют упражнение.

Далее переходим к упражнениям на координацию движений и их переключаемость:

*хлопаем в ладоши –топаем правой ногой – хлопаем в ладоши – топаем левой ногой;

*хлопаем и топаем справа – хлопаем и топаем слева;

*хлопаем справа – топаем слева;

*руки поочередно ставим на пояс, на плечи, поднимаем вверх и вниз;

*маршируем + работаем руками на пояс поочередно, затем на плечи, снова на пояс и на плечи.

Родители выполняют упражнение.

Далее предлагаю выполнить ряд заданий на развитие чувство ритма.

*звеним в медленном темпе, затем в быстром темпе;

*правая рука звенит в медленном темпе, а левая рука в быстром темпе;

*отхлопай ритмы (см. картинки Травкиной Ж.А.);

* хлопаем в ладоши и читаем стихотворение; затем хлопаем в ладоши и читаем по одной строчке из двух разных стихотворений:

Например, уронили мишку на пол

Идет бычок качается

Оторвали мишке лапу

Вздыхаем на полу

Все равно его не брошу

Ох доска кончается

Потому что он хороший.

Сейчас я упаду.

*игры с мешочками в парах.

Родители выполняют упражнение

И еще один из интересных разделов нейрогимнастики это пальчиковые пробы.

Кулак –ребро-ладонь.

Зайчик-коза.

Рожки-ножки.

Мизинчик-указательный палец.

Ок – зайчик.

Паучок (большие и указательные пальцы) и т.д.

Так же очень полезно рисовать двумя руками одновременно. Вашему вниманию я предлагаю книгу тренажер – Трясорукова. Развитие межполушарного взаимодействия у детей.

Таким образом я вам представила лишь некоторые игры по нейрогимнастике, которые благоприятно влияют на межполушарные связи, и воздействуют на мозговые структуры. Нейрогимнастикой полезно заниматься и взрослым для улучшения работоспособности, профилактики болезни Альцгеймера.

Заканчивая мастер-класс хотелось бы еще раз обратить ваше внимание на то, что любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно если это координированные движения. Спасибо за внимание!