

# МАСТЕР-КЛАСС

## Использование элементов нейрофитнеса в образовательной деятельности с дошкольниками.

Подготовил:  
инструктор по ФК  
О.С. Гуркова

**Цель:** повышение профессионального мастерства педагогов.

**Задачи:**

- 1) Ознакомление участников мастер-класса с приёмами и упражнениями данного вида гимнастики.
- 2) Формирование понятия актуальности данных упражнений у детей с проблемами в развитии, их значение для гармоничного развития личности.

**Ожидаемые результаты:**

- 1) Практическое освоение педагогами методов и игровых приёмов, предлагаемых педагогом на мастер-классе.
- 2) Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания.
- 3) Рост мотивации участников мастер-класса к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности.

**Теоретическая часть.**

Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана учеными. Научные труды Л.С. Выготского, М.М. Кольцовой и других отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют о первостепенной роли движения в становлении психических функций ребенка. Исследования Г.А. Каданцевой, И.К. Спириной, В.А. Баландина устанавливают наличие тесной связи между показателями физической подготовленности и уровнем развития познавательных процессов у дошкольников. В работах Н.И. Дворкиной выявлено наличие достоверных связей между отдельными показателями психических и физических качеств.

В головном мозге людей всех возрастов под влиянием определенных условий могут возникать новые межнейронные связи, появляться нейроны и кровеносные сосуды. Одно из таких условий — физическая активность. Общеизвестен факт, что физическое развитие ребенка опережает познавательное и активно стимулирует его. Дошкольники познают окружающий мир, взаимодействуя с ним.

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 нейрофитнеса.

Нейрофитнес, или гимнастика для мозга, — система упражнений для развития нейропластичности, т.е. способности нейронов и нейронных сетей в мозге изменять связи и поведение в ответ на новую информацию, сенсорное стимулирование и другой опыт. Она активно задействует все органы восприятия, причем необычным

образом и в разных комбинациях. Ее цель — развитие способности мозга устанавливать взаимосвязь между информацией, поступающей от различных анализаторов, что позволяет создавать новые нейронные связи. Упражнения нейрофитнеса помогают осуществлению этих процессов на естественном уровне, не перегружая ребенка.

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

#### **Цели кинезиологических занятий:**

- синхронизация развития полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие координации, ловкости;
- развитие памяти, внимания;
- развитие речи и 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.

Занятие должно проводиться систематически, в спокойной доброжелательной обстановке.

Немаловажное достоинство нейрофитнеса — 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. Приступать к занятиям следует, постепенно включая по одному (или по два) простых задания, например, менять ведущую руку при выполнении упражнения.

Например, в вводной части занятия можно использовать ходьбу с заданиями для рук на каждый шаг, разную постановку стоп при ходьбе – правая нога на носок, левая - на пятке и т.д.

В общеукрепляющих упражнениях можно использовать разноименное поднятие ног и рук, а также задания для рук при выполнении привычных упражнений – при выполнении приседаний менять положение рук в определенном порядке на каждое приседание.

В заключительной части занятия можно использовать нейроигры «Цветные квадраты», «кулак – ладонь»,

В совместной деятельности можно играть в разнообразные виды «классиков» и игровых упражнений.

Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определённого участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и

психофизиологических функций.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ученика. Упражнения постепенно усложняются и увеличивается объём выполняемых заданий.

Регулярное включение упражнений нейрофитнеса в занятия по физкультуре, в различные формы работы, в перерывах между занятиями, в комплексы утренней оздоровительной гимнастики способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и усвоению новых знаний.

### **Практическая часть.**

Сейчас я предлагаю вам поиграть вместе со мной.

- 1. «Передай мяч».**
- 2. «Нейроклассики».**
- 3. «Цветные квадраты».**

### **Рефлексия.**

Уважаемые коллеги, сейчас я хотела бы получить от вас обратную связь с помощью нейрокода: если вам была интересна тема нейрофитнеса, и вы хотите начать использовать его в своей работе чаще, прошу вас встать на красный коврик. Если вы не считаете данную тему полезной – встаньте на фиолетовый коврик. Если вы не определились со своим отношением к данной теме – встаньте на зеленый коврик. Если вы используете в своей работе элементы нейрофитнеса – займите желтый коврик.

- **Нейроклассики». Квадраты** – классики можно сделать из изоленды, скотча, нарисовать мелом или использовать ортоковрики. Комбинация квадратов делается в зеркальном изображении. Взрослый прыжками задает расстановку ног в квадратах, ребенок повторяет.

- **«Цветные квадраты».** Ортоковрики 4 цветов раскладываются дорожкой, квадратом, сотами и др. вариантами, одинаковыми для всех сначала, Потом каждый ребенок выбирает себе свой вариант раскладки. Задача ребенка встать, запрыгнуть на коврик того цвета, который показывает взрослый (карточки, флажки, слайды).

- **«Логоритмика на ортоковриках».** Дети выполняют ходьбу по массажным коврикам в ритм стихотворений, сопровождая каждый шаг определенным ритмом движения рук.

- **Ходьба по массажным коврикам с выполнением заданий.** Возле каждого коврика можно раскладывать предметы, с которыми связаны задания (мешочки, мячики – бросить в корзину, стоящую в центре круга из ковриков; положить мешочек на другую сторону коврика и т.д.), можно придумать много вариантов заданий с различными предметами.

- **Классики из следов.** Для игры изготавливаются следы ног и рук. Их также можно нарисовать мелом на дорожке или полу. Следы выкладываются в различных вариациях классиков. Ребенку необходимо в прыжке менять расположение рук и ног в соответствии со схемой. Эту игру можно также запрограммировать в виде слайдовой презентации для группового выполнения.



- **«Передай мяч».** У каждого члена команды предмет в левой ладони. РАЗ -перекладываем предмет себе в правую руку.

ДВА- кладем предмет в свободную руку партнёра слева

И по кругу, РАЗ, ДВА и т.д.

- **«Кулак – ладонь» Положение** рук: одна рука в кулаке, вторая - раскрытая ладонь на столе или ребром на столе (вариации на ваш выбор). Читаем любое стихотворение и на каждый ритм меняем положение рук.

- **«Зашифрованные задания».** Взрослый вместе с детьми зашифровывают послания карточки с различными изображениями – для каждой карточки определяется определенный вид движения, ведущий показывает карточку, игроки соотносят шифр и выполняют движение. Данную игру можно выполнить в формате слайдовой презентации.

- **Игры с мячом.**

1. Ребенок и взрослый кидают друг другу большой мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

2. Ребенок кидает большой мяч об стену двумя способами: 1) кидает его и сразу ловит; 2) кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

3. Взрослый и ребенок садятся на пол на расстоянии 2-3 м друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и начинают перекатывать мяч по полу. Сначала отталкивают его от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

4. Ребенок и взрослый выполняют все предыдущие упражнения с мячом средних размеров.

5. Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят двумя руками теннисный мяч.

6. Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу, одновременно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннисные мячи.

7. Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул – хлопнул в ладоши – поймал).

8. Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку теннисный мяч.

9. Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.

10. Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.

11. Взрослый и ребенок кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой.

12. Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч обратно.

• **«Новый маршрут» — тренировка пространственной памяти**

Взрослый составляет «маршрут» части занятия из карточек с заданиями с изображением бега, ходьбы, прыжков, ползания и других видов движений. Дети по очереди прикрепляют схематические изображения упражнений к магнитной доске, составляя таким образом «визуальный маршрут».

Приведем пример такого «маршрута». Вводная часть: ходьба по кругу; ползание между мягкими модулями; ходьба по массажным дорожкам; прыжки способом ноги в стороны — ноги вместе; бег со сменой направляющего; ходьба с выполнением заданий для рук. Если дети забывают очередность упражнений, они смотрят на доску.

Подобные упражнения позволяют развить зрительную память и ориентировку в макропространстве.

Таким образом, в ходе выполнения упражнений нейрофитнеса мы побуждаем обоняние, осязание, зрение и слух функционировать в необычных условиях, в которых эти чувства обостряются. Специалисты утверждают, что занятия необходимо начинать с дошкольного детства, и тогда в зрелом возрасте не возникнет проблем с памятью и вниманием. Как и любая тренировка, нейрогимнастика требует

регулярной практики. Исходя из нашего опыта, можно сделать вывод о том, что первые результаты становятся заметными после трех месяцев еженедельных занятий.

- **Ходьба по фигурам**

На полу зала располагаются крупные разноцветные геометрические фигуры. Детям предлагается пройти от одной из них к другой в заранее обговоренной последовательности. Фигуры можно заменить на спортивный инвентарь, а в условиях группы — на любимые детские игрушки. Упражнение активно тренирует периферическое зрение, которое играет важную роль в свободном перемещении в пространстве.

- **«Закрывая глаза»**

Упражнения нейрогимнастики этого блока предполагают исключение использования зрительного анализатора. Во время такой тренировки мозг активно включает в работу участки, не задействованные в обычной жизни. При «выключении» зрения познание происходит посредством осязания (получение информации о форме, структуре, поверхности, температуре, пространственном положении предметов).

- **Ходьба на ощупь**

Ходьба с закрытыми глазами по массажным дорожкам не только прекрасно развивает чувство равновесия, но и совершенствует работу тактильных анализаторов. Упражнение можно выполнять индивидуально или небольшими подгруппами.

*Вариант:* ползание с закрытыми глазами по дорожкам разной текстуры, длины и ширины.

- **Коммуникативная игра малой подвижности «Замыкая круг»**

Дети с закрытыми глазами семенящим шагом двигаются по залу. Задача — найти игрока и, взяв его за плечи, продолжить движение. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не соберутся в одну «цепочку», и направляющий не замкнет круг, положив руки на плечи замыкающему.

- **Изменение ведущей руки**

Детей с ведущей правой рукой побуждать в течение занятия более активно действовать левой рукой, например, брать инвентарь для выполнения упражнений, начинать движения с левой руки, а левшам — наоборот. Такие упражнения благотворно влияют на память, укрепляют связь между полушариями, развивают интеллектуальные способности.

- **«Делай ногами»**

Не секрет, что стопы человека имеют множество нервных окончаний, которые взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому некоторые упражнения можно проводить с помощью ног — прокатывание мяча из исходного положения сидя («сидячий футбол»); захват предметов, таких как кубики, мячи, эспандеры и действия с ними («передай кубик ногами»); собирание ногами в обруч мелких игрушек, помпонов, разбросанных по залу («пылесос»).

Подобные игровые упражнения хорошо включать в заключительную часть занятия.

- **«Игры наоборот»**

В ходе выполнения этих игровых упражнений нужно выполнить движение не по показу ведущего, а по словесной команде (игровые упражнения из серии «Запрещенное движение»). В них можно включать ходьбу или бег спиной вперед. Данные упражнения тренируют равновесие, координацию движений, способствуют

становлению новых нейронных связей в головном мозге.

- **«Молчаливые» игры**

В ходе этих игровых упражнений детям предлагается разделить на подгруппы, не используя речь, а общаясь при помощи мимики и жестов, пантомимы («Найди и промолчи», «У кого колокольчик?», «Где мы были, мы не скажем, а что видели — покажем», «Угадай животное», «Все превратились в ...»). Можно попросить воспитанников плотно закрыть уши ладонями и прочесть задание «по губам».

- **Запоминание оговоренных заранее объектов или действий**

В ходе этих физических упражнений нужно запомнить оговоренные заранее объекты или действия: «Сколько шагов ты выполнил, идя по канату?», «На сколько ступенек ты поднялся по гимнастической лестнице?», «Какого цвета мячи лежали справа от тебя?», «Кто из ребят первым выполнил упражнение?» и т.д.

- **«Медленно — быстро»**

Привычка выполнять определенные физические упражнения в быстром или медленном темпе прочно формируется у дошкольников. Предложите детям выполнить упражнения в непривычном темпе. Например, проползти по-пластунски по гимнастическим матам быстро, а замах при метании в цель сделать медленно. Смена темпа позволит сформировать прочные нейронные связи через прочувствование ребенком движения по-новому.

- **«Все наоборот»**

Данные игровые упражнения направлены на тренировку нейронной сети правого полушария мозга. Можно предложить детям повторить позу персонажа, изображенного на картинке, перевернутой вверх ногами. Привычные мыслительные «модели», натываясь на странное положение изображения, не срабатывают, и начинает действовать правое полушарие.

Таким образом, в ходе выполнения упражнений нейрофитнеса мы побуждаем обоняние, осязание, зрение и слух функционировать в необычных условиях, в которых эти чувства обостряются. Специалисты утверждают, что занятия необходимо начинать с дошкольного детства, и тогда в зрелом возрасте не возникнет проблем с памятью и вниманием. Как и любая тренировка, нейрогимнастика требует регулярной практики. Исходя из нашего опыта, можно сделать вывод о том, что первые результаты становятся заметными после трех месяцев еженедельных занятий.

