

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

**Опыт использования нейроупражнений в практике физического развития
детей в дошкольных образовательных организациях Ярославской области**

Сборник материалов

Ярославль, 2024

Рецензент:

Васильева Елена Юрьевна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МДОУ д/с № 210, руководитель методического объединения инструкторов по физической культуре Фрунзенского и Красноперекского районов г. Ярославль

Опыт использования нейроупражнений в практике физического развития детей в дошкольных образовательных организациях Ярославской области
/ под. редакцией Л. Ю. Арсеньевой, Е. Ю. Марковой – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2024. – 65 с.

В сборнике представлен опыт использования нейроупражнений в практике физического развития детей в дошкольных образовательных организациях г. Рыбинска, Угличского и Рыбинского муниципального района. Акцент сделан на проведении мастер-классов педагогов детских садов. Наиболее подробно описана взаимосвязь умственного и физического развития ребенка.

Методические рекомендации адресованы инструкторам по физической культуре, воспитателям, руководителям дошкольных образовательных организаций.

Содержание

Введение	4
<i>Арсеньева Л.Ю.</i> Нейрофитнес как форма коррекционно-развивающей деятельности с детьми с тяжелыми нарушениями речи	5
<i>Барашкова Т.С.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики «Попкорн» с использованием нейроупражнений	13
<i>Беляева И.Ю., Арсеньева Л.Ю.</i> Мастер-класс «Нейродинамические упражнения, как средство развития межполушарного взаимодействия в физическом воспитании дошкольников»	17
<i>Голова Л.В.</i> Мастер-класс «Развиваемся, играя. Физические движения + нейроупражнения»	24
<i>Григорьева Н.Ю.</i> Мастер-класс «Руки, ноги и два полушария. Использование элементов межполушарного взаимодействия в подвижных играх на физкультурном занятии»	27
<i>Ермакова Н.С.</i> Мастер-класс «Использование на занятиях по физической культуре нейроупражнений и нейроигр на координационной лестнице»	31
<i>Кукушкина М.А.</i> Мастер-класс «Использование нейроигр и кинезиологических упражнений в работе с детьми»	34
<i>Маркова Е.Ю.</i> Педагогический совет «Играй, думай, развивайся»	39
<i>Мерзлякова Я.Е., Кузовникова О.Н.</i> Мастер-класс «Играя, развиваемся»	44
<i>Сесарева Ю.Н., Карасева А.В., Чигринова Я.Ю.</i> Мастер-класс «Нейроигры без затрат (использование нестандартного пособия в играх-развивашках)» ..	47
<i>Соколова И.С.</i> Мастер-класс «Наступашки: использование нейромоторных упражнений в развитии функциональных возможностей стопы»	50
<i>Травкина Е.А., Клочкова К.И.</i> Мастер-класс «Важные помощники педагога для развития межполушарного взаимодействия детей дошкольного возраста»	53
<i>Фадеева Н.С., Киселёва Е.М.</i> Мастер-класс «Нейрофитнес как средство развития межполушарного взаимодействия и пространственного мышления детей»	59

Введение

Ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра, являющаяся доступным средством развития психофизических качеств.

Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана учеными. И.П. Павлов отмечал, что «руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга». Научные труды Л.С. Выготского, М. М. Кольцовой 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 детей. В работах Н.И. Дворкиной выявлено наличие достоверных связей между отдельными показателями психических и физических качеств.

Существует множество средств и методов физического развития детей, однако инструктора по физической культуре Ярославской области продолжают поиск новых приемов. Например, включение в традиционные занятия элементов нейрогимнастики или подвижных и малоподвижных нейроигр.

В настоящем сборнике представлены мастер-классы педагогов, которые пытаются ответить на вопросы:

- Какие нейроупражнения и нейроигры включить в физкультурное занятие?
- Какое можно использовать оборудование на физкультурном занятии для развития межполушарного взаимодействия и в тоже время для развития физических качеств детей дошкольного возраста?
- Как организовать физкультурно-оздоровительную работу с детьми с использованием нейроупражнений и нейроигр?

Маркова Елена Юрьевна,

старший воспитатель детского сада № 99 г. Рыбинск, руководитель муниципального методического объединения инструкторов по физической культуре г.о. г. Рыбинск

Нейрофитнес как форма коррекционно-развивающей деятельности с детьми с тяжелыми нарушениями речи

*Арсеньева Л.Ю.,
инструктор по физической культуре,
детского сада № 29,
г. Рыбинск.*

Большими возможностями обладает человеческий мозг. Его можно тренировать и заставлять работать иначе.

Учитывая особенности психофизического и речевого развития дошкольников с ТНР, возникла необходимость включения в коррекционно-развивающую работу детского сада 29 г. Рыбинска Ярославской области нейропсихологического подхода.

Такой подход является здоровье сберегающей и игровой технологией. Предполагает коррекцию нарушенных психических процессов - внимания, памяти, мышления, речи, эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение.

Для реализации нейропсихологического подхода мы использовали занятия нейрофитнесом. Это комплекс активностей для тренировки мозга и наращивания нейронных связей, что позволяет развивать одновременно правое и левое полушария мозга, повышает нейропластичность.

Выполняя специально подобранные движения, ребенок развивает сенсорную и пространственную ориентировку, у него формируется произвольное внимание, функция самоконтроля, развивается зрительно-моторная координация, согласованность, точность, плавность движений обеих рук. А также активируется развитие речи.

Нейрофитнес – уникальная система. Он построен на основе психомоторных, кинезиологических и мануальных движениях и играх.

Повысить способность к обучению помогут нейродинамические упражнения. Занятия проходят как с использованием специальных тренажеров, так и

со спортивным оборудованием. Двигательные задания сочетаются одновременно с интеллектуальными.

Нейротренажёры – это игровое оборудование, улучшающее работу мозга через воздействие на тело.

Эффективным методом организации занятий с использованием специальных нейродинамических тренажёров является применение круговой тренировки.

На станциях используются:

1. Нейротренажёр «Умная восьмёрка» - это балансир для развития мозга и снятия эмоционального напряжения. Он представляет собой деревянное пособие в виде цифры «восемь» с углублениями для выполнения заданий – катания шарика, где шарик катается по траектории перевернутой восьмерки. Тренажер используется как при выполнении индивидуальных заданий, так и при работе парами.

Игровые задания с использованием нейровосьмёрки: «Прокати – не урони» перемещение шарика с помощью пальчика или карандаша. Повышать сложность можно добавляя количество шариков или увеличивая скорость. «Кати-стоп» - менять траекторию непрерывно движущегося шарика по сигналу (например, после хлопка направить шарик в другую сторону). «Гуляющая восьмерка» - двигаясь с восьмеркой выполнять упражнения (перешагивание через предметы, качаясь на балансирах, шагая по ограниченной поверхности).

2. Тренажер Бильгоу и комплект «Успех Макси» - максимально эффективен для развития пространственной координации. Ребенок должен, балансируя на доске, удерживать положение своего тела в равновесии и выполнять задания, которые постепенно усложняются, путём добавления упражнений с другими атрибутами, входящими в комплект: доска для отбивания, мяч-маятник, мешочки, кинезио-мячи и т.д.

3. Комплект ручных балансиров «Балу» - держа доску руками, прокатываем шарик из одной стороны, в другую и наоборот. Усложняем задание и добавляем второй шарик на другой половине доски и пытаемся поменять шарики

между собой, перекатывая по лабиринту. Возможно выполнение упражнений одной рукой или в парах.

Возможные игры с нейротренажёром:

- довести один шарик от начала до конца;
- провести два шарика от начала до конца, стараясь несильно разрывать пару;
- выложить шарики в разные концы и перекатывая, поменять их местами;
- довести один шарик от начала до конца, используя одну руку;
- провести два шарика от начала до конца, используя одну руку;
- выложить шарики в разные концы и перекатывая, поменять их местами используя одну руку.

4. Ножной балансир «Балу» - балансировочная доска предназначена как для отдельной тренировки баланса, так и для выполнения различных комплексов упражнений на ней. Платформа обеспечивает положительный эффект от упражнений, так как при её использовании участвуют глубокие мышцы тела. Регулярные занятия укрепляют мышечный корсет, повышают эластичность мягких тканей и повышают общую выносливость организма.

Освоение платформы ножного балансира - ребенок встает на платформу ножного балансира двумя ногами. Задача начального этапа - постараться удержать равновесие. Сперва встать одной ногой на подходящую сторону, затем, придерживаясь за устойчивую опору, поставить вторую ногу. На этом этапе занятия проходят без шариков и использования лабиринта. Важно научиться держать равновесие и стабильно управлять своим телом, находясь на балансире.

Примеры упражнений:

- простоять на доске, не опуская грани на пол в течении 10 / 20 / 30 / 60 секунд;
- простоять на доске с закрытыми глазами 5/10/20/30 секунд;
- стоя на доске, провести шарик до указанного специалистом места;

— добавить второй шарик и балансируя на доске, поменять их местами.

Все упражнения с использованием нейротренажёров сначала разучиваются в индивидуальном порядке с каждым ребёнком, а на физкультурном занятии навыки закрепляются.

Самым универсальным оборудованием в нейродинамических упражнениях является мяч. С ним можно проводить индивидуальные, парные, командные, общие упражнения и игры. Используя при этом мячи разнообразных размеров, форм, фактур и веса. Нейроупражнения с малым мячом в паре развивают переключаемость внимания с одного действия на другое, а также оптимизируют коммуникативные умения, учат устанавливать и поддерживать продуктивные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, соотносить собственные действия с действиями партнёра. Эти упражнения выполняются сидя, игроки находятся напротив друг друга. Движения выполняются четко на счёт. Постепенно вводятся усложнения: ускоряется темп, добавляются комбинации упражнений, используются стихи и песенки. Диапазон движений разнообразен. Разучивание начинается с наиболее простых заданий, которые состоят из передачи мяча из руки в руку себе, прямая передача мяча другу: правые руки отдают – левые принимают, затем левые руки отдают – правые принимают, диагональная передача мяча другу: мячи находятся в правой руке одного игрока и левой руке товарища. Одновременным перекрестным движением рук мячи передаются в свободные руки.

Жонглирование мячом – очень весёлое и полезное занятие для дошкольников 6-7 лет. Главный принцип жонглирования – взаимодействие. Взаимодействие с реквизитом, взаимодействие с другими участниками процесса, взаимодействие с собой. Самым существенным моментом жонглирования является постановка рук. Руки должны быть свободно согнуты в локтях, почти под прямым углом, ладонями вверх, и слегка разведены в стороны. Такое положение рук устанавливается для всех упражнений, связанных с перебрасыванием мяча из рук в руки. Мяч ловим всегда снизу!

Обучение начинаем с подготовительных упражнений: первое упражнение очень простое – перекидывание мячика из одной руки в другую. Главное перекидывать на уровне глаз, не выше головы. Второе упражнение: ведущая рука находится на уровне лба с мячом, вторая – на уровне пояса. Бросайте мяч вертикально вниз, ловите его внизу, затем поднимаете руку и бросаете снова.

Третье упражнение можно назвать «бросил – взмахнул – поймал». Начинаем упражнение с более слабой руки (у правшей – это левая рука). Бросаем мяч вертикально вверх – примерно на высоту глаз – резко поднимаем руку вверх и ловим мяч той же рукой, затем руки меняем.

Это упражнение можно назвать: «двойной бросок»: руки располагаем на уровне пояса, в каждой мячик. Бросаем мячи одновременно вверх и ловим внизу.

«Двойной бросок с хлопком в ладоши». Обе руки внизу, на уровне пояса, бросаем вверх мячи, хлопок, ловим мячи.

«Подбросил, прикоснулся и обратно» Правой рукой совершаем бросок мяча вверх, пока мяч в воздухе, нужно дотронуться мячом, который находится в левой руке, до ладони правой руки и поймать мяч правой рукой.

Существует много игр, которые могут помочь в формировании межполушарных связей. Одна из таких их игр «От стеночки». Броски мяча о стенку с ловлей после удара, броски с хлопками, броски мяча об стену из-под ноги. Повернуться спиной к стене, бросить мяч о землю между ног. Он сначала ударяется об землю, потом об стену, после этого поймать мяч. Эта игра может быть, как индивидуальной, так и коллективной. В последнем случае присутствует соревновательный момент.

В рамках sensory integration, футбол выступает инструментом номер один в стимулировании таких сенсорных систем, как вестибулярной и проприоцептивной.

Когда дошкольники овладевают техникой выполнения упражнений с использованием футбола, в тренировочный блок включаются основные упражнения, которые могут осуществляться из исходных положений - лежа на футболе

или сидя, при использовании дополнительного сенсорного оборудования: кубиков, шариков, фишек, колец основных цветов. Инструктор использует сенсорные эталоны для подачи речевой инструкции ребёнку. Дошкольники, используя поочередно правую или левую руку, поднимают обозначенный предмет, меняя его место положения или возвращают его обратно. Пересечение рукой средней линии тела (брать предмет правой рукой, класть с левой стороны и наоборот) является усложнением при выполнении заданий. Нагрузка должна быть минимальной. На одно упражнение отводится 20-30 секунд.

Островки, поверхность которых имеет ребристую структуру, предотвращающую скольжение и обеспечивающую устойчивость. В процессе передвижения по таким кочкам - камушкам, дети развивают точность движений и координацию. Помимо этого, занятия являются хорошей профилактикой плоскостопия. В работе с детьми мы использовали такие игровые задания, как «Перепрыгни с кочки на кочку», «Море - берег», «Наступашки», «Разноцветные классики».

Тренажёром нового поколения можно назвать нейроскакалку. Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает вращательные движения, а другая должна совершать прыжки. Кардиотренировка с нейроскакалкой одновременно тренирует мозжечок, концентрацию и внимательность, развивает равновесие, координацию движения и вестибулярный аппарат. Если включить ритмичную музыку и скакать в ритм, то будет развиваться правое полушарие. А если на каждый круг скакалки считать 1-2, 3-4, или произносить какие-либо автоматизированные ряды (времена года, месяца, дни недели), то развиваться будет левое полушарие. Постепенно в тренировочном цикле вводятся усложнения и дополнительные развивающие задания: задания рук, пальчиковые игры, упражнения с малым мячом, броски и ловля мяча среднего диаметра. Таким образом, в голове удерживается и выполняется несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

«Моталочки» - координируют попеременное движение рук, повышает игровую мотивацию детей, происходит одновременно и самомассаж пальцев рук,

что способствует развитию мелкой моторики. В играх нами был использован «Цветик - семицветик». Двигаясь к сердцевине цветка каждый из участников игры сматывал свою ленточку, а потом, переходя к другому лепестку – разматывал. Таким образом, проходила многократная тренировка мелкой моторики рук. Одновременно задание могли выполнять 7 детей.

В выстраивании полосы препятствий активными участниками становятся дети. Чем сложнее конструктивная схема, тем лучше. Материалом для постройки полосы препятствий служили координационные лесенки, обручи, конуса, сенсорные фишки. Использовалось и дополнительное сенсорное оборудование - кубики, шарики. Воспитанникам предлагалось выстраивать полосы используя карточки – схемы.

В общеразвивающих упражнениях применялось разноименное движение ног и рук, а также сложно координированные задания для рук при выполнении привычных упражнений.

Кинезиологические тренировки делились на несколько основных типов:

- пальчиковые игры;
- растяжки для нормализации неконтролируемых чрезмерных мышечных напряжений и вялости;
- дыхательная гимнастика для улучшения ритмики организма;
- глагодвигательная тренировка.

В мануальный блок включались специальные игры и упражнения, позволяющие повысить способность мозга ребенка в интегрированной работе. Выполняя эти упражнения, ребенок задействует правую руку, левую руку или выполняет задание двумя руками одновременно. «Чья команда быстрее соберёт шарики» - в этом задании дети использовали бумажные стаканчики, закрепленные у них на запястьях при помощи резинки. «Ритмика со стаканчиками» - музыкально – ритмические движения с использованием стаканчиков. Дети выполняют простые комбинации передвижения стаканчиков на плоскости: прямые, диагональные и т.д. Сначала движения выполняются под счет, потом до-

бавляются логоритмические стихи, на последнем этапе движения со стаканчиками проводятся под музыку.

Ведущей деятельностью детей в дошкольном возрасте, является игра. Нейроигра - составляющая часть здоровьесберегающей технологии. Помогает оптимизировать работу, и функционирует, как способ взаимодействия детей для создания благоприятного эмоционального фона. Подвижные нейроигры – игры для групповой разминки, их можно классифицировать, как:

- игры с мячом;
- игры с карточками;
- игры на внимание;
- игры на ориентировку в пространстве;

Все представленные средства могут быть успешно интегрированы в традиционные занятия. Либо включаются в структуру комплексного занятия, которое будет состоять из нескольких этапов. Продолжительность нейроблоков зависит от того, в какую часть занятия входят комплексы.

Подводя итог, можно сказать, что нейрофитнес – это уникальный подход, который помогает развивать мозг. Почему это так важно? Во-первых, данный комплекс помогает детям лучше усваивать информацию и применять её в повседневной жизни. Во-вторых, развивают креативность и способность к решению проблем, что является неотъемлемой частью современного мира.

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для утренней гимнастики «Попкорн»
с использованием нейроупражнений**

*Барашкова Т.С.,
инструктор по физической культуре,
МДОУ № 4 «Олимпийский», г. Углич.*

Цель: укреплять здоровье детей.

Задачи:

- способствовать пробуждению организма детей для нормальной жизнедеятельности;
- формировать правильную осанку;
- способствовать развитию специфических психических функций (память, мышление, внимание, восприятие).

Оборудование: аудиозаписи «Popcorn» Гершона Кингсли (упражнения №1-8), румынская песня «Танец пингвинов» для упражнения №9.

1. Упражнение «Зернышко»

Исходное положение (И.п.) – дети сидят на корточках, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Воспитатель:

Представьте себе, что вы маленькое зернышко кукурузы, которое вот-вот начнет расти и становится больше. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

«один» – медленно выпрямляются ноги;

«два» – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»;

«три» – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);

«четыре» – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;

«пять» – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся вверх.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10-20 стадий. После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись – сломались».

Воспитатель: наши зернышки растут не только вверх, но и в стороны.

2. Упражнение для рук

И.п.: основная стойка (о.с.)

1. Левая рука в сторону, правая вверх;

2. Обе стороны вверх;

3. Правая рука в сторону, левая вверх;

4. И.п.

3. Упражнение для рук

И.п.: основная стойка (о.с.)

1. Левая рука в сторону, правая на левое плечо;

2. Ладони перед собой;

3. Правая рука в сторону, левая на правое плечо;

4.И.п.

4. Наклоны в стороны

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклон в левую сторону, правой рукой потянуться влево;

2. Наклон вперед, руки скрестно;

3. Наклон в правую сторону, левой рукой потянуться вправо;

4. И.п.

5. Наклоны в стороны

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. Левую руку поднять в сторону-вверх, правую ногу поставить на носок;

2. Правую руку поднять в сторону-вверх, левую ногу поставить на носок;

Усложнение 1: ногу не ставить на пол;

Усложнение 2: при смене положений выполнить присед;

Усложнение 3: рука в нижнем положении отводится за спину.

6. Упражнение для ног

И.п.: о.с.

1. Левую руку отвести в левую сторону, правую ногу отвести в правую сторону;

2. И.п.

3. Правую руку отвести в правую сторону, левую ногу отвести в левую сторону;

4. И.п.

7. Упражнение для ног

И.п.: о.с.

1. Поднять согнутую правую ногу, коснуться носка левой рукой;

2. И.п.: о.с.

3. Поднять согнутую левую ногу, коснуться носка правой рукой;

4. И.п.: о.с.

8. Приседания

И.п.: о.с.

1. наклон вниз, коснуться коленей;

2. наклон вниз, коснуться коленей;

3. глубокий присед;

4. наклон вниз, коснуться коленей;

5. наклон вниз, коснуться коленей;

6. и.п.

Игра «Дружные ребята»

Задачи: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Ход игры: Дети стоят врассыпную. Под музыку дети выполняют движения: нога влево, вправо, вперёд, назад, хлопок, прыжок вперёд (во вторую ячейку). По мере освоения комбинации движений, можно усложнять игру: выполнять комбинацию по очереди, стоя в колонне с использованием координационной лестницы.

Используемая литература:

Шамиль Ахмадулин «Карта тела. Повторяй и развивай свой мозг» для детей 4-6 лет. Москва, 2021г.

Шамиль Ахмадулин «Карта тела. Повторяй и развивай свой мозг» для детей 11-15 лет. Москва, 2021г.

**Мастер- класс «Нейродинамические упражнения
как средство развития межполушарного взаимодействия
в физическом воспитании дошкольников»**

*Беляева И.Ю.,
старший воспитатель,
Арсеньева Л.Ю.,
инструктор по физической культуре,
детский сад № 29
г. Рыбинск.*

Цель: знакомство педагогов с нейродинамическими упражнениями, как средством развития межполушарного взаимодействия в физическом воспитании дошкольников.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с нейродинамическими играми и упражнениями, способствующих умственному и физическому развитию дошкольников;
2. Вовлечь педагогов в совместную деятельность, вызывая интерес к данному виду здоровьесберегающей технологии;
3. Повысить мотивацию к овладению инновационными практиками, их применению в совместной деятельности с ребёнком – дошкольником.

Материал: макет головного мозга, новогодние гирлянды 2 шт., 16 шарфиков (4 основных цветов), набор карточек – схем с изображением видов построения, 8 шт. пластмассовых обручей большого диаметра (4 основных цветов), 8 кегль зелёного цвета, 8 пластмассовых мячей красного цвета, 8 кубиков зелёного цвета, 8 фишек желтого цвета, 4 конуса со стойками, 4 карточки -схемы с заданиями для этапов круговой тренировки, 20 шт. фишек красного и синего цвета, 10 пластмассовых шариков жёлтого цвета, координационная лесенка, 16 пластмассовых обручей малого диаметра (4 основных цветов), «гусеница со следами» - нетрадиционное оборудование, 6 балансиров, 3 металлических об-

руча большого диаметра, 4 металлических обруча среднего диаметра, 8 кубиков красного цвета.

Содержание:

Педагог: Добрый день. Я предлагаю вам собраться в круг. Встаньте на правую ногу. А теперь похлопайте в ладоши. Улыбнитесь друг другу. Замечательно, вам удалось выполнить то, о чём я вас попросила. Благодаря какой части нашего организма вы смогли выполнить эти действия?

(предполагаемые ответы)

- Что вы знаете о головном мозге?

- Наш мозг очень большой. Чтобы уместить его в череп, его будто скомкали. Но если мозг разгладить, то в голову он не поместится.

Мозг состоит из 2 половинок. Это полушария. Их соединяет мостик – мозолистое тело. Головной мозг соединён с телом длинным канатом. И это канат тоже мозг, только спинной. Через спинной мозг телу поступают разные команды. Дайте команду своему телу.

(выполнение задания)

Мозг – это город. Живут в нём человечки – клетки. И каждый человечек занят своим делом. В городе несколько районов. Один – для игр и веселья, другой – для рассуждения, обучению пению и чтению, а третий – для овладения движениями. Все районы связаны друг с другом. Клетка из одного района может легко общаться с клеткой из другого.

В мозге есть нейроны, которые постоянно заняты. Сутки на пролёт они работают, чтобы поддерживать в нашем теле жизнь. Сигналы от них бегают вверх – вниз по спинному мозгу. Они без конца передают сигналы своим коллегам. Пока мы отдыхаем, одна команда нейронов контролирует переваривание пищи, а другая помогает узнать мир.

- Я предлагаю вам создать макет головного мозга. У нас есть 2 полушария головного мозга и нейроны.

(демонстрация макета и 2 лент гирлянды)

- Мои помощники закрепят ленту с нейронами по полушариям головного мозга и обязательно учтут и то, что сигналы должны поступить к нашему телу через спинной мозг.

- Давайте включим нашу разноцветную ленту, и вы увидите, как бегают нейроны. Вот так и работает наш мозг.

- А вы знаете, что мозг можно развивать? А как?

- Есть упражнения которые очень полезны не только для тела, но и для нашего мозга. Но есть определенные правила для их применения. Мои волшебные нейроны вам расскажет об этом. Каждый участник берёт 1 шарик и знакомит с этим правилом других.

(Игра - задание «Достань - прочитай»

Материал: разноцветные шарики с правилами использования нейроупражнений)

— должны быть задействованы не менее двух органов чувств;

— в одну тренировку не надо включать «всё и сразу», 5-6 качественно выполненных упражнений вполне достаточно;

— следует менять привычные маршруты выполнения движения.

- Теперь вы знакомы с правилами применения нейроупражнений. Познакомимся с вариантами динамических упражнений. Они делятся на два блока – психомоторный и мануальный. Психомоторный блок улучшит сенсорную и пространственную и зрительно – моторную координацию, разовьет психические процессы.

- На каждом участнике нашего мастер класса надет шарфик определённого цвета. Я предлагаю вам собраться в команды по цветам ваших шарфиков. Чья же команда быстрее соберётся?

(Игра «Собери команду» -

участники мастер-класса строятся в команды по цветам своих шарфиков)

- Обратите внимание на карточку – схему. На ней схематично нарисовано, как ваша команда должна будет построиться после сигнала. Под музыку вы

передвигаетесь по залу любым удобным для вас способом, главное правило передвижения – не сталкиваться с другими участниками. На сигнал ведущего выполните заданное построение.

(Игра «Постройся по схеме»

Цель: развитие ориентировки в пространстве, закрепление навыков построения.

Материал: карточки – схемы с изображением видов построения, галстуки основных цветов по количеству участников или мячи основных цветов по количеству участников.

Содержание: перед началом игры участникам раздают галстуки 4 основных цветов (красные, желтые, зелёные, синие), которые они завязывают на шее. Ведущий демонстрирует карточку – схему, согласно которой игроки должны выполнить построение по сигналу. Участники под музыку передвигаются по площадке любым выбранным способом. На сигнал ведущего выполняют заданное построение.

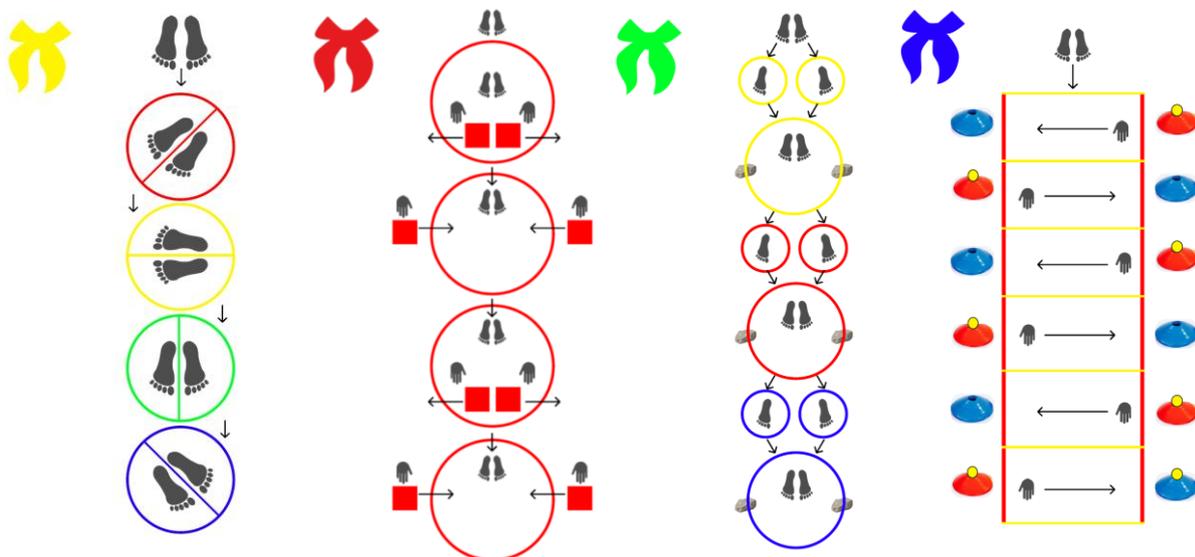
Вариант: в начале игры детям раздают мячики 4 основных цветов. По количеству участников. Ведущий демонстрирует карточку – схему, согласно которой игроки должны выполнить построение по сигналу. Дети бегают по площадке, стараясь своим мячом осалить другого игрока, после чего с осаленным игроком они меняются мячами. По сигналу ведущего выполняется заданное построение, согласно мячам, находящимся в руках игроков в данный момент.)

- Каждая команда сейчас совершит путешествие, используя полосу препятствий, место для старта каждой команды - цвет шарфика на карточке – схеме, расположенных на стойках. На схеме нарисовано задание, которое должны выполнить участники.

Переходить на следующую станцию можно сразу после прохождения своего этапа, двигаясь поточным способом.

-А для следующей игры я предлагаю каждому из вас найти себе товарища по цвету своего шарфика. Каждая пара выберет обруч такого же цвета.

Пока звучит музыка все участники передвигаются по залу любым способом, соблюдая главное правило передвижения – не сталкиваться с другими участниками. По сигналу пары занимают обруч такого же цвета как шарфик, но не тот, в котором они находились в начале игры.



(Игра «Займи место»)

Цель: закрепление двигательных навыков – бега врассыпную, развитие быстроты реакции, ловкости, умение действовать по сигналу, ориентировки в пространстве.

Материал: пластмассовые обручи большого диаметра, основных цветов, галстуки основных цветов по количеству участников.

Содержание: участники игры распределяются по парам. Пара подбирается на основе цвета шарфиков. Каждая пара занимает обруч такого же цвета, как шарфики. Пока звучит музыка все участники передвигаются по залу любым способом, соблюдая главное правило передвижения – не сталкиваться с другими участниками. По сигналу пары занимают обруч такого же цвета как шарфик, но не тот, в котором они находились в начале игры.)

- Для следующей игры каждая пара в свой обруч должна положить 4 предмета, которые будут отличаться друг от друга по цвету и форме.

Игра «Быстро подними предмет» - её цель- развитие быстроты реакции, ловкости, умение действовать по сигналу, соотнесение зрительных образов с командами. Ведущий называет части тела, до которой игрок должен коснуться обеими руками. Одним из сигналов будет название предмета, лежащего в обруче. Кто из участников поднимет его быстрее – то победит.

(Игра «Быстро подними предмет»

Цель- развитие быстроты реакции, ловкости, умение действовать по сигналу, соотнесение зрительных образов с командами.

Материал: обручи большого диаметра, предметы, которые будут отличаться друг от друга по цвету и форме.

Содержание: ведущий называет части тела, до которой игрок должен коснуться обеими руками. Одной из команд будет название предмета, лежащего в обруче. Выбор предмета осуществляется либо по цвету, либо по форме. Кто из участников поднимет его быстрее – то победит.

Вариант: каждая пара бежит вокруг своего обруча. По сигналу нужно быстро поднять названный предмет.

- Я предлагаю вам перейти к столам и познакомиться с мануальным блоком нейроупражнений. Я познакомлю вас с игрой «Ритмичные ручки». Выполняя эти движения со стаканчиками, мы задействуем правую и левую руки, работая ими поочередно или одновременно. Согласовывать работы рук мы будем с речью или музыкой.

(музыкально – ритмические движения с пластмассовыми стаканчиками стоя за столами)

Эта игра улучшает взаимодействие работы правого и левого полушария, развивает чувство ритма.

Рефлексия.

Наш мастер класс подошёл к финалу. Давайте встанем в круг, и каждый участник выберет себе «нейрон», понравившийся по цвету.

Наполним головной мозг «клетками – нейронами» (шариками разного цвета), а в содержании клеток будет то, что вам сегодня больше всего понравилось и вы возьмёте для своей деятельности.

Мастер-класс

«Развиваемся, играя. Физические движения + нейроупражнения»

Голова Л.В.,

инструктор по физической культуре,

МДОУ № 9 «Берёзка», г. Углич

Игра «Джойстик»

Цель: развитие естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений.

Задачи:

- образовательные: закреплять понятия вправо- влево, вперёд-назад, совершенствовать умение выполнять прыжок на двух ногах в сторону, вперёд, назад.

- развивающие: развивать умение слышать инструкцию и выполнять движения по инструкции, развивать координацию, мышление, память, внимание.

- воспитательные: воспитывать самостоятельность, ответственность.

ХОД:

Обручи по количеству участников раскладывают по кругу. В каждом обруче лицом в круг стоит один человек.

Воспитатель или ребёнок – водящий находится рядом с играющими и громко в произвольном порядке подаёт команды: вправо, влево, вперёд, назад.

Задача игроков: правильно выполнить команду прыжком, туловище не поворачивать. Если прыжок вправо или влево, то прыгать нужно в обруч соседа. Ошибившийся участник выходит из игры с обручем.

Игра продолжается до последних двух участников или по продолжительности (кто не выбыл за определённое время, тот и победил).

Игра «Летка – енка».

Задачи:

- образовательные: закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении;

- развивающие: развивать слуховую, зрительную и моторную координацию;

- воспитательные: воспитывать партнёрское взаимодействие, волевые качества.

ХОД:

Дети сидят на коленях в две шеренги лицом друг к другу. Напротив, каждого участника одной шеренги находится его пара из другой шеренги. Педагог тоже среди играющих. Он выполняет действия и отдаёт команды. У участников одной шеренги мячи.

Звучит мелодия летка – енка.

Педагог считает: раз, два! На этот счёт дети прокатывают мячи своим парам из другой шеренги.

Далее педагог считает: раз, два, три! На этот счёт все хлопают в ладоши.

Такое действие повторяется 4 раза. Всё в ритм мелодии.

Затем педагог командует: коленочки! И дети выполняют прокатывание мячей, чередуя с хлопками по коленям, 4 раза.

На команду: плечики! Выполняют прокатывание мячей, чередуя с хлопками по плечам, 4 раза.

Далее перекрёстные хлопки по плечам 4 раза, обычные хлопки 4 раза и перекрёстные хлопки по коленочкам 4 раза.

После этого в музыке небольшие изменения. Дети под команды педагога хлопают в ладоши в ритм мелодии. И немного отдыхают, не меняя исходного положения.

Когда мелодия будет звучать, как вначале, то игра повторяется.

На счёт: раз, два! прокатывают мяч партнёру. На счёт: раз, два, три! Хлопают в ладоши, но уже 2 раза.

Коленочки! – хлопают по коленям 2 раза.

Глазки! – закрывают поочерёдно правой ладошкой правый глаз, левой – левый, 2 раза.

Ушки! – закрывают поочерёдно правое и левое ухо, 2 раза.

Нос! – прикасаются к носу поочерёдно правой и левой рукой, 2 раза.

Голова! – прикасаются к голове одной рукой, другой, а потом руки вверх, 2 раза.

Игра окончена.

Мастер-класс

«Руки, ноги и два полушария. Использование элементов межполушарного взаимодействия в подвижных играх на физкультурном занятии»

*Григорьева Наталья Юрьевна,
инструктор по физической культуре,
детский сад № 102, г. Рыбинск*

Цель: Познакомить педагогов с современной здоровьесберегающей технологией - нейрогимнастикой.

Задачи:

- Познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими упражнениями, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников.
- Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов работы по применению кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками в подвижных играх на физкультурном занятии.
- Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками и их широкому применению на занятиях физической культурой в дошкольных учреждениях.

Ход мастер-класса:

Вводное слово: Добрый день, уважаемые коллеги! Мой мастер-класс называется: «Руки, ноги и два полушария. Использование элементов межполушарного взаимодействия в подвижных играх на физкультурном занятии». Почему я решила представить вашему вниманию эту здоровьесберегающую технологию? На протяжении многих лет я работаю над проблемой физического развития детей. Занималась разными видами физической активности: это – аэробика, затем степ-аэробика. Но физические нагрузки нужны не только нашему телу, но и нашему мозгу. На современном этапе педагогической дея-

тельности в работе с детьми для проведения открытых мероприятий, праздников, для удержания в голове всевозможной информации мне необходим большой объём памяти, а также концентрация внимания, творческая активность... Но головной мозг – это не флэшка ...Что делать? Как тренировать мозг?!

Так что же такое нейрогимнастика и чем она полезна для нашего здоровья?

Все мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий – левого и правого и каждое из них имеет свои специфические функции.

Правое полушарие:

- эмоциональность;
- музыкальные и художественные способности;
- ориентация в пространстве;
- способность понимать смысл пословиц, поговорок, шуток и др.;
- обработка большого количества информации одновременно, интуиция;
- воображение;
- отвечает за левую половину тела.

Левое полушарие:

- логика, память; абстрактное, аналитическое мышление; обработка вербальной информации; анализ информации, делает вывод; отвечает за правую половину тела.

Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

Огромная польза и привлекательность нейрогимнастики состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте.

При этом полушария развиты неодинаково. Для гармоничного развития обоих полушарий мозга и служит нейрогимнастика.

Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, которая эффективна и для детей и взрослых в любом возрасте.

Нейрогимнастика является образовательной кинезиологией.

Она влияет на:

- Развитие мелкой и крупной моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.

Занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого воспитанника. Упражнения нейрогимнастики мы используем, как на занятиях, в виде физминуток, так и в подвижных играх, в ходе релаксации для снятия мышечного напряжения. И что немаловажно, эти упражнения дети могут выполнять дома вместе с родителями.

Занятия начинаем с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день.

Ребёнок выполняет движения вместе с взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. Если ребёнок левша, то разучивание упражнений начинаем с левой руки. При затруднениях можно предложить ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя.

Предлагаю вашему вниманию несколько подвижных игр, в которые включены элементы нейрогимнастики и которые очень нравятся нашим воспитанникам, надеюсь, понравятся и вам, и вы с удовольствием будете использовать данные упражнения в своей практике.

1. «Передай мяч»: Дети под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается. Если мяч оказался у девочки - все дети выполняют движение «Окошко» (левая рука вверх, правая рука вниз). Если мяч у мальчика, то руки располагаются наоборот.

2. «Прокати мяч» Сидя на пятках, прокатываем мяч партнеру, вместе выполняют движение, заданное водящим. Перекатывают мяч обратно, выполняют другое движение.

3. Игра с воздушными шарами: Дети подкидывают шары в воздух сначала одной мухобойкой, затем двумя (воздушных шаров может быть один, два, три)

4. Игра с парашютом: Ребята двигаются по часовой стрелке- правая рука в кулачек (держат парашют), левая ладонь раскрыта, затем поворачиваются- движение против часовой: руки держат наоборот- левая рука в кулачек, правая – ладонь раскрыта.

5. Игра «Веселые ручки»: под музыку дети з выполняют движения руками (за ведущим)

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов нейрогимнастики 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.

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! «Человек жив, пока живет в нем ребенок» по А.П. Чехову.

Мастер-класс «Использование на занятиях по физической культуре нейроупражнений и нейроигр на координационной лестнице»

*Ермакова Надежда Сергеевна,
инструктор по физической культуре,
детский сад № 116, г. Рыбинск*

Цель: формирование и расширение представлений педагогов о методах развития координационных и познавательных способностей, ловкости и быстроты посредством нейроупражнений на координационной лестнице.

Задачи:

- Расширять представления участников мастер-класса о координационной лестнице и видах нейроупражнений, используемых для развития координационных и познавательных способностей детей старшего дошкольного возраста.
- Формировать правильную технику выполнения упражнений.
- Вызвать положительные эмоции и желание применить полученные знания и умения в своей работе.

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.

Участники мастер-класса:

педагоги детских садов.

Материалы и оборудование:

- координационные лестницы (3-4 штуки);
- малые мячи (5-10 штук);

- памятка педагогам (по количеству участников мероприятия).

Ход мастер-класса:

Я все время нахожусь в поиске интересных форм работы с детьми дошкольного возраста по физическому развитию. Мной для работы в этом учебном году была выбрана тема по самообразованию – «Использование нейроупражнений на занятиях по физкультуре в ДОУ». Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана учеными. Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности. Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. Левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи. Исследования выявили, что становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8-8,5 лет. Это необходимо в нашей с вами работе. Я решила включить в свою работу нейроупражнения и нейроигры на координационной лестнице, чтобы помочь своим воспитанникам в становлении межполушарных связей.

- Сегодня я хочу предложить и Вам выполнить некоторые упражнения на координационной лестнице. Мы с Вами возьмем за основу основные виды движений.

1. Ходьба. Шаг скрестно правым(левым) боком в рейки лестницы с ударом руки об колено противоположной ноги.

2. Прыжки. На 2 ногах через рейки лестницы, чередуя их справа и слева с рукой к плечу. Усложнение - в середину 2 ногами, обе руки к плечам.

3. Ползание. В планке напротив друг друга боком правым(левым) с разных концов КЛ. Ползание в упоре на ладони и носки до конца при встрече "дать пять" соседу. Двигаться друг за другом, не пропуская реек

4. Бросание (ловля). Стоя у начала КЛ подбросить мяч вверх и поймать его, прыгнуть ноги врозь на 1 ячейку, бросок мяча в центр 2 ячейки и ловля его, прыжок в нее на 2 ногах и т.д.

Многое мы успели сегодня сделать, а значит есть мотивация-подбирать нейроупражнения в зависимости от поставленной задачи и подготовленности занимающихся и продолжать работать.

Мастер-класс «Использование нейроигр и кинезиологических упражнений в работе с детьми»

*Кукушкина Марина Альбимовна,
инструктор по физической культуре,
детский сад № 30 г. Рыбинск*

Цель: повышение уровня знаний педагогов по использованию нейроигр, применение которых возможно в образовательном процессе ДОУ, распространение нетрадиционных методов и форм в работе с детьми.

Задачи:

- Познакомить участников мастер-класса с эффективными нейроиграми, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников.
- Вовлечь педагогов в совместную игровую деятельность, вызывая интерес к данной проблеме.
- Активизировать самостоятельную работу педагогов, дать им возможность заимствовать элементы педагогического опыта для улучшения собственного.
- Побуждать педагогов использовать в своей работе новые формы и методы работы, воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к занятию.

Практическая значимость: данный мастер-класс может быть интересен и полезен педагогам, воспитателям, работающим с детьми дошкольного возраста для развития социально-коммуникативных навыков.

Прогнозируемый результат мастер-класса:

- Получение педагогами представления о методике проведения и выполнения нейропсихологических упражнений.
- Ознакомление педагогов с разнообразием нейропсихологических игр разной направленности.

– Внедрение в образовательный процесс методов и приёмов нейроигр для активации психологических процессов и развития социально-коммуникативных навыков у дошкольников.

Методы и приёмы: упражнения, воспроизведение действий по показу ведущего мастер-класса, игровой метод.

Материалы и оборудование: карандаши, фломастеры, карточки с заданиями для рук, игровые поля.

План проведения мастер-класса:

1 этап. Приветствие. Вводное слово педагога-мастера. Вхождение в тему.

2 этап. Практический.

3 этап. Подведение итогов. Рефлексия.

1 этап. Вводный.

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я буду рада поделиться с вами своим опытом работы и проведем небольшой мастер-класс по теме «Нейропсихологические игры как средство развития социально-коммуникативных и познавательных навыков у дошкольников».

Вам интересно узнать, какое у вас ведущее полушарие? Для этого я предлагаю вам пройти *4 легких теста*, для которых вам необходимо запомнить определенную последовательность букв. Для начала предлагаю вам *сцепить руки в замок*, посмотреть большой палец какой из рук оказался сверху. Если палец левой руки, то следует запомнить букву Л, если правой – то П.

Теперь давайте представим, что мы целимся в *мишень*. Прицелились? Какой глаз вы закрыли? И соответственно, если при закрытом правом глазе запоминаем букву П, при закрытом левом глазе букву Л. Сейчас сложите руки на груди, так называемой позе «*Наполеона*». Какая же рука оказалась сверху? Запоминаем!

Предлагаем *поаплодировать* друг другу. Вы молодцы! Но какая же рука была активнее? Запоминаем для себя соответствующую букву. И что же в итоге у нас получилось? Если больше букв П – то правое, если Л – то левое. Ну, а для

того, чтобы наши полушария работали в полном объеме, предлагаю вам поиграть в нейроигры.

2 этап. Практический:

Задание 1 – упражнение «Попробуй повтори».

Суть игры – воспроизвести положение рук, которое видите на карточке.

- «цепочка»

-«дом – ежик – замок»

-«фонарики»

-«флажок – рыбка - лодочка»

-«сарай – дом с трубой – пароход»

-«ножницы – собака – лошадка»

-«лягушки»

-«лошадка»

-«гусь – курочка – петух»

-«колечко»

-«змейка»

-«заяц – колечко – цепочка»

-«заяц – коза – вилка»

-«лезгинка»

-«кулак – ладонь – ребро»

-«ухо – нос»

А теперь немного подвигаемся:

-игра с мячом «Соседи»

Работа с мячом.

1. Встать в круг, взять по одному мячу в правую руку ладонью вниз, левая рука (без мяча) ладонью вверх. По сигналу передаем мяч соседу в левые руки, а сами получаем (берем) мяч – левой рукой, и опять передаем.

2. Передаем мяч левой рукой за головой себе в правую руку. И снова передаем соседу.

3. Разбиться на пары. У одного игрока 2 мяча. Он скрещивает руки (ладони вниз) и передает мячи в прямые (не скрещенные) руки партнеру. Затем передаем мячи не скрещенными (прямыми) руками в скрещенные руки партнеру. Берем снизу, передаем сверху.

Задание 2 – упражнение «Нейропризнаки».

Перед вами лежат 2 листа, на которых есть круги разного цвета. Ваша задача одновременно двумя руками находить круги одного цвета, одной рукой на одном листе, другой на другом.

Задание 3 – «Зеркальное рисование».

Данное упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание новых знаний. Уважаемые коллеги, предлагаю на листе чистой бумаги, взяв в обе руки карандаши или фломастеры, рисовать одновременно двумя руками зеркально симметричные узоры, буквы и т.д.

Задание 4 – «Встречные вращения руками»

Правая рука согнута в локте, левая рука внизу. Выпрямляем правую руку вперед, делаем вращение вперед от себя, левую руку сгибаем к себе, делаем вращение на себя. Соединяем – вращаем.

3 этап. Подведение итогов. Рефлексия.

Уважаемые коллеги, сегодня я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе нейропсихологических методов и приёмов для развития и коррекции основных психических процессов, которые вы тоже можете с успехом использовать в своей работе.

Я прошу вас положить на левую руку все ваши знания и опыт, с которыми вы сюда пришли, а на правую, те знания, которые вы сегодня получили и соедините их (аплодируют себе).

Поднимите вверх большой палец (класс) – если вам было интересно, и вы будете использовать в своей практике. Жест «Виват» (указательный и средний палец направлены вверх) – если вы уже используете данные методы и приёмы в

своей практике. Жест сжатых в кулак пальцев – для вас было недостаточно информативно.

В завершении я хочу вам пожелать, чтоб лучшим отдыхом для вас была работа, а лучшим днем был день «сегодня»!

Педагогический совет «Играй, думай, развивайся»

*Маркова Елена Юрьевна,
старший воспитатель,
детский сад № 99, г. Рыбинск*

Форма проведения- педагогические качели

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему. Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействованы оба полушария мозга. Одним из вариантов межполушарного взаимодействия является работа двумя руками одновременно, в процессе чего активизируются оба полушария, и формируется сразу несколько навыков: согласованность движений рук и согласованность движений глаз. А если мы параллельно отработываем и правильное произношение звука – то еще и согласованность языка.

Основоположник отечественной нейропсихологии Александр Романович Лурия отмечал, что высшие психические функции возникают на основе относительно элементарных моторных и сенсорных процессов.

Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия у детей в дальнейшем является одной из причин недостатков речи, чтения и письма.

В настоящее время актуальным является использование нейропсихологического подхода в развитии детей дошкольного возраста.

Данный подход основывается на последних современных исследованиях в области физиологии, и нейропсихологии, в которых рассматриваются пути коррекции психического развития детей.

Эффективность нейроигр состоит в том, что они являются прежде всего здоровьесберегающей технологией, способствуют развитию всех психических

процессов. Посредством применения нейроигр замечено улучшение когнитивного развития дошкольников.

Задание 1 «Профессионалы»

Педагогам необходимо заполнить таблицу по теме «Нейроигры», «Нейроупражнения»

Нейроигры способствуют улучшению всех психических процессов ребенка (внимания, памяти, мышления, речи и др.), а также развитию его эмоционально-волевой сферы. Улучшение мозгового кровообращения, развитие новых нейронных связей в коре головного мозга, приводит к повышению стрессоустойчивости, обучаемости, адаптированности, снижению конфликтности, возбудимости.

Можно выделить цели и задачи использования нейроигр в работе с детьми дошкольного возраста.

Цель: создание условий для интеллектуального, психомоторного развития детей.

Задачи:

- стимулирование и запуск речевых процессов
- формирование когнитивных способностей
- развитие познавательной сферы
- снятие психоэмоционального напряжения.

Нейроигры – относятся к здоровьесберегающей и игровой технологии, которая позволяет расширить возможные границы головного мозга. Нейропсихологические игры и упражнения может проводить с детьми не только педагог-психолог, воспитатель, а также родители, соблюдая несколько требований: *точное выполнение движений и приёмов детьми вместе со взрослым, систематичность выполнения, постепенное усложнение.*

Задание 2 «Методический час»

Педагогам предлагается в течение 5 минут разработать правила выполнения нейроупражнений.

Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил.

-Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.

- Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.

- Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.

- В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

-Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.

-Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

Нейроигры значительно улучшают интеллектуальные, коммуникативные, познавательные и поведенческие процессы у детей дошкольного возраста.

Нейроигры развивают у детей психические способности, помогают максимально активизировать заложенные в ребенке природные задатки, раскрыть их. Для этого прежде всего необходимо определить место игр в режиме дня

Задание 3 (общее) «Определить место игр в режиме дня и форму проведения»

Назовите по очереди

С помощью стикеров педагоги по очереди называют и прикрепляют на доску место игр в режиме дня.

Например, использование нейроигр во время утренней или бодрящей гимнастики поможет улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей.

Задание 4 Педагогическая эстафета.

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами было создано множество различных нейроигр и нероупражнений, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам.

Нейропсихологические упражнения и игры, предлагаемые детям, можно разделить на несколько видов:

- дыхательные способствуют развитию самоконтроля,
- произвольности, помогают настроиться на работу;
- кинезиологические развивают межполушарное взаимодействие,
- мелкую моторику, создают предпосылки для развития речи;
- упражнения на развитие крупной моторики развивают
- произвольность, межполушарное взаимодействие, навыки
- социального взаимодействия;
- глазодвигательные помогают расширить поле зрения, улучшить
- восприятие;
- релаксационные упражнения и самомассаж позволяют снять
- напряжение, расслабиться;
- артикуляционные развивают речевой аппарат, способствуют развитию речи.

Задание «Педагогическая эстафета»

Чья команда больше предложит нейроигр.

Огромная польза и привлекательность нейроигр состоит в их простоте и практичности. Ребенок или взрослый может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте.

Задание 5 «Мастерская»

Педагогом предстоит в течение 5 минут изготовить игру и затем ее презентовать

Хотелось бы, чтобы сегодня Вы смогли поделиться некоторыми нейропсихологическими играми и приёмами, которые можно проводить с детьми. Поэтому сейчас мы приступаем к домашнему заданию Презентация Нейроигр в своей возрастной группе

Уважаемые коллеги, вы продемонстрировали друг другу вариативность использования в своей работе нейропсихологических методов и приёмов, которые вы тоже можете с успехом применять в своей работе.

Решение

1. Реализовывать современные нейроигры и упражнения с целью развития и укрепления межполушарных связей, развитию интеллекта, максимальной поддержки инициативы, самостоятельности и активности детей в решении образовательных и жизненных задач.

2. Использовать интегрированный подход, позволяющий решать задачи нескольких образовательных областей в рамках одного мероприятия (события).

3. Формировать картотеку интересных нейроприёмов, нейроигригр, и упражнений.

5. Продолжать вносить изменения в развивающую среду группы, так чтобы само пространство группы стимулировало активности ребёнка (экспериментировать, наблюдать, творческая деятельность и др.) («среда группы – как второй педагог»).

6. Активно привлекать родителей к совместной детско-взрослой деятельности.

Мастер-класс «Играя, развиваемся»

*Мерзлякова Яна Евгеньевна,
старший воспитатель,
Кузовникова Оксана Николаевна,
учитель-логопед,
детский сад № 116, г. Рыбинск*

Цель: повышение уровня знаний педагогов по использованию нейроигр в образовательном процессе ДОУ.

Задачи:

- познакомить участников мастер-класса с эффективными нейроиграми, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников.
- вовлечь педагогов в совместную игровую деятельность, вызывая интерес к данной проблеме;
- активизировать самостоятельную работу педагогов, дать им возможность заимствовать элементы педагогического опыта для улучшения собственного;
- побуждать педагогов использовать в своей работе новые формы и методы работы, воспитывать положительный настрой и интерес к занятию.

Ход:

Добрый день! Наверное, все вы со мной согласитесь, что постоянно растущее число детей с нарушениями в развитии ставит перед педагогом задачу поиска методов, форм и приемов, которые позволили бы сделать эффективным процесс освоения программ любой сложности.

Предлагаю вам сегодня познакомиться с одной таких технологий - технологией развития межполушарного взаимодействия.

Попробуйте выполнить задание. Для этого разделитесь, пожалуйста, на пары (возьмите друг друга под руки или уберите руку, находящуюся рядом с соседом за спину). Каждой паре нужно выполнить свое задание. Вам предсто-

ит завязать шнурки на ботинке, ну, а вам, надеть перчатки на руки (приступаем к выполнению).

Легко ли Вам было выполнять задания? Как вы думаете, почему было сложно?

Да, согласны с вами, не было согласованности действий. Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина трудностей в обучении детей дошкольного возраста.

Если полушария взаимодействуют друг с другом слабо, ведущее берет основную нагрузку на себя, а другое блокируется. В результате у ребенка возникают проблемы с ориентацией в пространстве, координацией пишущей руки со слуховым и зрительным восприятием, адекватным эмоциональным реагированием.

Развитие межполушарных связей происходит в процессе очень интересных упражнений. Попробуем одно из них - *«Мятая бумага»*.

Берем в обе руки 2 тетрадных листа и одновременно обеими руками начинаем их сминать до тех пор, пока они не превратятся в комки, далее опять одновременно двумя руками начинаем эти листы расправлять до первоначального состояния.

На сколько сложно было вам выполнять это упражнение? Заметили ли вы как одна рука у вас постоянно останавливалась?

Как правило, всегда сначала бывает трудно, но через какое-то время наступает согласованность полушарий (т.е. оба полушария включаются в работу) и упражнения выполняются более слаженно и проще.

Свою работу мы предлагаем начинать с упражнений, которые можно проводить с группой детей. Они учат детей согласованности действий, развивают пространственные представления.

Задания:

1. «Передай платочек» с усложнением - хлопок
2. «Веселые стаканчики»
3. Нейрозарядка

4. «Попробуй повтори».

Затем можно приступать к упражнениям, которые проводятся в паре. Можно использовать варианты динамичных приветствий и рассказывание стихов в паре при помощи рук. Разнообразные напольные игры. Очень хорошо использовать работу с мячами разных диаметров, используя схемы и добавлять к ним задания с движением и перемещением в пространстве. Также некоторые упражнения можно в начале отрабатывать индивидуально.

Для индивидуальной работы в основном используются нейротренажеры, которые могут быть расположены на полу или на стенах, а также просто карточки-задания

Уважаемые коллеги, мы продемонстрировали вам вариативность использования в своей работе нейроигр и упражнений, которые вы можете с успехом применять в своей работе.

А сейчас, пожалуйста, поднимите вверх большой палец (класс) — если информация была интересна, и вы будете применять эту методику в своей практике.

Жест «Виват» (указательный и средний палец направлены вверх) если вы уже используете продемонстрированные методы, но сегодня узнали что-то полезное.

Мастер-класс «Нейроигры без затрат

(использование нестандартного пособия в играх-развивашках)

*Сесарева Юлия Николаевна,
инструктор по физической культуре,
МДОУ детский сад. П. Октябрьский;
Карасева Александра Владимировна,
воспитатель,
МДОУ детский сад п. Ермаково;
Чигринова Яна Юрьевна,
инструктор по физической культуре,
МДОУ детский сад п. Каменники*

Уважаемые коллеги! Мы, инструктора физической культуры покажем вам атрибуты, инвентарь, которые легко можно сделать своими руками и оборудование, которое имеется в любом детском саду

1. «Дорожка»

На этой дорожке ножки и ладошки. Ребенок прыгает, одновременно закрепляет понятие лева права, запоминает цвета, а еще развивает межполушарные связи. Такую дорожку легко сделать самим и предложить сделать родителям.

2. «Шар переложил и прокатил»

Для выполнения задания потребуется подручный материал - коробки. Делаем отверстия - круги, прикрепляем жёлоб. Дети перекладывают шарик из одной руки в другую, в конце прокатывают его в желоб. Привычные действия руками, но, на ощупь переложить шар в отверстия, задача не из легких.

3. «Быстро пронеси, и в нужный цвет положи»

Еще одна интересная игра. Нам потребуется бумажные стаканы, резинка. Делаем прорези в стаканчиках, продеваем в них резинку, одеваем на запястья. Теперь с помощью стаканчиков можно перекладывать любые предметы. Чтоб

более заинтересовать детей, организуем эстафету. Усложняем задание – игроки перекладывают шары разного цвета, укладывают их в стаканы по цветам.

4. «Кто больше»

Очень увлекательная игра. Задача играющего собрать в корзину как можно больше шариков, одновременно подкидывая надувной шарик. Чтобы ограничить пространство, на пол выкладывается шнур и раскладываются шарики. Детям предлагается подкидывать надувной шарик и собирать пластмассовые шарики с пола в корзинку, стоящую в центре.

5. «Закати шарик в лунку»

Игра на балансировочной доске (балансборде). Это один из современных методов в речевом и интеллектуальном развитии. Ребенок качается на доске, в руках держит специальный атрибут, закатывает шарики в лунки. В это время улучшаются его способности к обучению. Такой атрибут, для закатывания шарика в лунку, легко сделать своими руками из картона.

6. «Положи и прокати»

В любом детском саду имеются конусы, фишки, с помощью которых можно организовать много игр и упражнений. Задача детей - проползти на четвереньках, одновременно левой рукой положить шарики на фишки, а правой прокатить шар вокруг конуса. Дети думают, что играют, и не представляют, как в это время работает и тренируется их мозг.

7. «Змейка»

Используем фишки и конусы как ориентиры. Палки вставляем в фишки. Правой и левой рукой одновременно змейкой обводим фишки вокруг ориентиров.

8. «Прыгни и переложжи»

Еще одна игра, которая развивает не только мышцы, но и мышление. Используем тоже оборудование. Шарики кладем под конус. Выполняем прыжки ноги врозь, вместе. Одновременно берем шарик под конусом и кладем его на фишку.

9. «Вагончик»

Интересное задание, требующее от играющих концентрации внимания, координации движений. Необходимо подстроиться под партнера. Один игрок везет привязанный обруч, другой игрок продвигается в обруче и одновременно собирает шарики с фишек, складывает их в ведро.

10. «Запрыгни в обруч»

Для выполнения задания используются обручи. Делаем внутри обруча линии изолентой или молярным скотчем. Игроки запрыгивают в обруч, ориентируясь на направление линий. Выполняют несколько действий: прыгают, следят за направлением и управляют телом.

Используем те же обручи, но добавляем визуальные подсказки, например, детскую обувь, прыгаем вдоль обручей, выполняя графические задания. Простое на первый взгляд упражнение, требует высокой концентрации внимания. В связи с этим, работают оба полушария одновременно.

11. «Пройди по веревочкам»

Необходимо передвигаться ступнями по одной веревке, а ладонями по другой веревке. Вербки раскладываем змейкой и др. конфигурациями.

Еще одно задание в парах. Нужно удерживать мяч 2 палками, следить за тем, как меняется твоя дорожка, удерживать равновесие, чтобы не сойти со шнура, следить за партером. Здесь идет работа одновременно руками и ногами.

Мы представили некоторый инвентарь и атрибуты, которые не требуют определенных затрат. Игры и упражнения с таким инвентарем можно использовать в своей работе на занятиях, в свободной деятельности, при индивидуальной работе с детьми.

Все знают, что развитие мозга начинается с движения. Не может быть одно без другого. Играйте с детьми. Пусть они растут умными и здоровыми!

Мастер-класс «Наступашки: использование нейромоторных упражнений в развитии функциональных возможностей стопы»

*Соколова И.С.,
инструктор по физической культуре,
МОУ Отрадновская СОШ, дошкольные группы,
Угличский муниципальный район*

Цель: сохранение и укрепление здоровья дошкольников через ходьбу по массажным коврикам с применением нейроупражнений.

Задачи:

-способствовать оздоровлению детей через ходьбу по массажным коврикам разной поверхности;

-развивать нейронные связи головного мозга в процессе выполнения физических упражнений;

-развивать чувство равновесия и координации движений, умение ориентироваться в собственном теле.

Ход мастер-класса:

Перед участниками демонстрируются карточки с изображением МОЗГА и СТОП.

Воспитатель: Давайте подумаем, чего общего может быть между мозгом и стопами? (ответы)

Ученые давно заметили, что от наших стоп идет огромное количество информации в мозг. Какой? (тепло, холод, текстура поверхности)

Развивая и стимулируя нервные окончания на наших стопах, мы не только благоприятно воздействуем на все внутренние органы нашего организма, но и развиваем чувство равновесия, улучшаем двигательный контроль и мозговое кровообращение, а, следовательно, развиваем память, мышление, внимание.

Несмотря на то, что стопы и мозг находятся далеко друг от друга, они оказывают огромное влияние на взаимное развитие.

Сегодня на МК мы интегрируем упражнения в ходьбе по массажным коврикам разной поверхности с нейромоторными упражнениями.

Игра «Наступашки»

Массажные коврики в чередовании располагаются по кругу. Дети встают на них через один. На ногах носки или чешки.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами отправляемся на стадион Здоровья. Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. Повторяем за мной.

«Наступаем, наступаем»- дети шагают на месте, переступая с ноги на ногу

«ИИИИИ»- держим баланс на одной ноге

«Шагаем»- переход на следующий коврик.

Упражнение повторяется 3 раз, поворот в другую сторону.

Воспитатель: (усложнение) Теперь выполняем то же самое, но проговариваем слова все вместе (3 раза)

Воспитатель: Теперь добавляем движения: руки согнут в локтях, ладони вниз, шагаем на месте, касаясь коленями ладоней перекрестно (3 раза)

Поворот: руки в стороны, касаемся пальцами рук противоположной ступни, нога выполняет за хлест. «ИИИИ»- стоим на двух ногах, руки в стороны (3 раза)

Можно предложить детям самим придумать упражнение.

РЕФЛЕКСИЯ

Что развивает игра?

Когда может использоваться?

Игра «Лабиринт»

На полу выкладывается лабиринт из массажных ковриков (4 на 4). Возле каждого коврика лежат ладошки и ступни (левые и правые). Перед лабиринтом стрелки для водящего.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам пройти массажный лабиринт. Я буду вашим проводником. С помощью указания на стрелки, я буду давать вам команды, как двигаться. Ваша задача- перейти на другую сторону. Вставить на

каждый коврик нужно двумя ногами, при этом приложить ладонь (или ступню) перед собой так, как показывает знак.

РЕФЛЕКСИЯ

- Что развивает игра?

- На каких этапах занятия может использоваться?

Мастер-класс «Важные помощники педагога для развития межполушарного взаимодействия детей дошкольного возраста»

*Травкина Елена Александровна,
инструктор по физической культуре,
Клочкова Ксения Ивановна,
инструктор по физической культуре
детский сад № 107, г. Рыбинск*

Современная ситуация в образовании в связи с реализацией Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028, предполагает реализацию нескольких основополагающих функций дошкольного уровня образования.

Первоочередной ориентир направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Появляются новые и интересные решения, позволяющие вызвать у дошкольников интерес и желание заниматься физкультурой, формировать необходимые психофизические качества для гармоничного развития.

Одним из важных условий обновления является использование инновационных технологий.

Инструкторы по физической культуре, педагоги детского сада 107 города Рыбинск, в своей работе активно используют здоровьесберегающую технологию «Нейрогимнастика» и сегодня готовы поделиться своими результатами.

Введение.

Интеллект человека основан на согласованной работе обоих полушарий. Мозг устроен таким образом, что каждое полушарие имеет свою направленность.

Левое полушарие отвечает за логическое и аналитическое мышление, способности к языкам и математике, восприятие устной и письменной речи, запоминание фактов, контроль правой половины тела.

Правое полушарие обрабатывает невербальную информацию, отвечает за пространственную ориентацию, музыкальные способности, воображение, творческую деятельность, параллельную обработку информации и контроль левой половины тела.

Кинезиология – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий.

Нейродинамическая гимнастика – это система физических упражнений и подвижных игр, направленных на развитие сенсомоторной интеграции – способности мозга объединять и обрабатывать информацию, поступающую от органов чувств.

Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, развитию координации движений и психофизических функций.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Равновесие, подвижность, пластичность, сила нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Регулярное использование нейрогимнастики на занятиях физкультурой помогает улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей.

Дошкольники становятся более ловкими, усидчивыми. Совершенствуются их эмоциональные навыки, повышается стрессоустойчивость.

Мы начинаем использовать нейрогимнастику с детьми среднего дошкольного возраста 4-5 лет. В старшем дошкольном возрасте детям предлагаем

более сложные упражнения, которые учитывают специфику возрастного развития.

Для достижения максимального развивающего эффекта важны регулярные тренировки и синхронное выполнение кинезиологических упражнений.

Игры и упражнения выполняются из разного исходного положения, сидя, лёжа, стоя. Перед тем как дать новое упражнение инструктор делает показ детям и контролирует правильность выполнения.

Нейроигровые технологии направлены на развитие:

- разных видов восприятия
- внимания
- памяти
- формирование пространственных представлений
- умения прогнозировать результаты своих действий
- умения делать выводы, учитывая сразу несколько условий

Нейрогимнастика может включать в себя разнообразные комплексы упражнений и тренажеры, направленных на развитие межполушарных связей, зрительно-моторной координации, мелкой моторики, ловкости и координации движений, растяжки, расслабляющие и дыхательные техники, стимулирующие развитие всех каналов сенсорной информации. Включение нейрогимнастики в образовательный процесс приводит к повышению усвоения изучаемого материала. Нейропсихологические упражнения развивают произвольное и непроизвольное внимание, переключаемость и концентрацию, разные виды мышления, улучшают сенсомоторный контроль.

Тема нашего мастер-класса - «Важные помощники педагога – инструктора физической культуры для развития межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста»

Предлагаем вашему вниманию примеры пособий и оборудования для нейрогимнастики с детьми дошкольного возраста.

1. Упражнения и игры с мячом

Мячи используются разнообразных размеров, форм, фактур и веса.

С мячом можно проводить игры и упражнения, индивидуальные, парные, командные, общие.

Движения могут быть разными: кидать мяч двумя руками одновременно, как вперёд, в цель; подбрасывать и перекидывать одной рукой, а ловить другой; отбивать о стену – ловить, перепрыгивать через него и т.д.

Мячи можно перекладывать с помощью щипцов в корзинку одной рукой, другой, двумя одновременно.

Выполнять упражнения с мячом, стоя на балансирах и т.п.

2. Нейродорожки

Для мелкой моторики, для крупной моторики рук и ног

Серия пособий для мелкой моторики рук, направленных на стимуляцию работы ствола головного мозга и мозжечка. Мозжечок поддерживает постоянную связь с лобными долями, а значит, контролирует движение и сенсорное восприятие.

У большинства детей с речевыми проблемами диагностируются нарушения в работе мозжечка. Преодоление дисфункции мозжечка значительно ускоряет процесс коррекции речевых нарушений.

Использование инвентаря для крупной моторики рук и ног позволяет улучшать координацию движений рук, ног, зрительное восприятие и внимание.

При выполнении движений на нейродорожках ребенок учится находить баланс и удерживать его.

3. Балансиры

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

Балансир может быть деревянным, резиновым, пластиковым.

Разновидности балансиров:

Лабиринт – тренажеры для детей от 4-х лет. Необычность такого балансира заключается в наличии встроеного лабиринта с шариком. Помимо сохранения равновесия, ребенок должен сосредоточиться на движении шарика.

Островки – платформы, поверхность которых имеет ребристую структуру, предотвращающую скольжение и обеспечивающую устойчивость.

При передвижении по островкам, наряду с профилактикой плоскостопия, дети развивают точность движений и координацию.

Подушки – это надувные диски со слегка выступающей передней частью и многочисленными мягкими шипами на поверхности. Балансировочные подушки одновременно выполняют функции тренажёра и массажёра. Подушки используют для укрепления мышц-стабилизаторов, отвечающих за равновесие, походку, осанку и общее самочувствие.

Мягкие шипы оказывают массажное воздействие и способствуют улучшению местного и общего кровообращения. Использовать изделие очень просто. На него можно встать или сесть, в течение определенного времени удерживать равновесие, сохранять одну и ту же принятую позу.

Балансировочные дорожки – используются для групповых занятий и проведения различных эстафет.

Упражнения на удерживание равновесия способствуют улучшению осанки, координации движений, гибкости и укреплению опорно-двигательного аппарата, при условии минимального воздействия на суставы.

Доска Бильгоу - это простой, но эффективный тренажер баланса. С её помощью тренируется навык удержания равновесного положения тела.

При помощи упражнений на этом тренажёре осуществляется мозжечковая стимуляция.

4. Моталочки

Игры координируют попеременное движение рук, что способствует межполушарному взаимодействию, повышает игровую мотивацию детей, происходит одновременно самомассаж пальцев рук, что способствует развитию мелкой моторики. Кроме того, вырабатывается соревновательный дух, скорость, реакция, развивается ловкость и глазомер.

5. Нейроладошки помогают детям научиться координировать и переключать движения\пальцев, развивая функциональные возможности кистей и паль-

цев рук, способствуют формированию новых межполушарных связей в мозге, развитию зрительного восприятия, внимания и памяти.

Вывод:

Применение представленных пособий и оборудования в нейроиграх и упражнениях способствует улучшению всех психических процессов ребенка, развитию его эмоционально-волевой сферы.

Улучшение мозгового кровообращения, развитие новых нейронных связей в коре головного мозга, приводит к повышению стрессоустойчивости, обучаемости, адаптированности, снижению конфликтности, возбудимости детей дошкольного возраста.

Мастер-класс «Нейрофитнес как средство развития межполушарного взаимодействия и пространственного мышления детей»

*Фадеева Наталья Сергеевна,
старший воспитатель,
детский сад № 84, г. Рыбинск
Киселёва Екатерина Михайловна,
педагог-психолог,
детский сад № 115, г. Рыбинск*

Мы рады вас приветствовать на телепередаче Нейросеть. Сегодня вы узнаете интересные факты о нашем головном мозге. Попробуете выстроить свой маршрут для развития своих интеллектуальных способностей. Ну, что готовы! Тогда, вперед!

Для начала мы попросим Вас разделить на 3 команды. *Инструкция: каждому дается бумажка с началом или продолжением афоризма, Вам надо найти продолжение. Так сформируем команды.*

1. Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный.
2. У каждого человека под шляпой – свой театр, где разворачиваются драмы, часто более сложные, чем те, что даются в театрах.
3. Мозг гораздо чаще ржавеет, чем изнашивается.

Как вы заметили, все афоризмы были связаны с работой мозга, и это не случайно.

В 1998 году шведскими учёными было подтверждено такое удивительное свойство мозга, как нейропластичность – способность создавать новые нейронные связи. После этого проводилась масса исследований, и все они подтвердили, что мозг человека развивается на протяжении жизни. Но развивается не просто так, а в результате мыслительных процессов, обработки информации, поступающей извне. Не случайно люди, всю жизнь занимающиеся умственным

трудом, сохраняют живой ум до глубокой старости. И наоборот, у тех, кто не тренирует мозг, когнитивные способности с возрастом снижаются.

Сегодня мы хотим поделиться с Вами простыми упражнениями, которые не требуют особой подготовки и дорогостоящего оборудования, но стимулируют работу головного мозга.

1 ЧАСТЬ

Для начала мы покажем несколько упражнений для развития межполушарного взаимодействия, но перед этим проведем небольшой тест Павлова и определим, какое полушарие доминирует у Вас.

Инструкция: разложи по три карточки на три группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Оценка результатов:

Первый вариант: а. «карась», «орел», «овца»; б. «бегать», «плавать», «летать»; с. «шерсть», «перья», «чешуя». В этом варианте выделены общие существенные признаки. Преобладает вторая сигнальная система. Мыслительный тип. Логическое мышление. Доминирование левого полушария.

Второй вариант: а. «карась», «плавать», «чешуя»; б. «орел», «летать», «перья»; с. «овца», «бегать», «шерсть». Здесь предметы и явления обобщены по их функциональным признакам. Преобладает первая сигнальная система, художественный тип, образное мышление, доминирование правого полушария, синтезирование целостного образа.

Третий вариант: Одновременное выполнение 1-го и 2-го вариантов теста. Смешанный тип.

2 ЧАСТЬ

Для того, чтобы мотивировать Вас на выполнение заданий, мы подготовили афоризмы и факты о мозге, которые спрятали в нейронную связь.

«Мозг — это загадочная мощная вещь, которую по недоразумению мы почему-то называем «мой мозг». Для этого у нас нет абсолютно никаких оснований: кто чей — это отдельный вопрос» Черниговская Т. В.

1. Можно выполнять задания без материала: (козырек-большой палец, заборчик)

2. В конвертах перед вами лежат фигуры, это известное многим упражнение кулак-ребро-ладонь.

3. «Покажи какие цифры написаны» (одновременно пальцами обеих рук показать какие цифры) (поменяйтесь)

3 ЧАСТЬ

«Лучший в мире кинозал — это мозг, и ты понимаешь это, когда читаешь хорошую книгу».

1. ПЛАНШЕТЫ. Предлагаем Вам нарисовать парами одну картину. То есть один участник пары рисует с одной стороны мольберта, другой участник пары рисует с другой стороны мольберта. 1 пара рисует пейзаж, 2 пара рисует – животное кошку, 3 пара рисует машину. Суть в том, что, рисуя с двух сторон, Вы должны нарисовать одну картину, которую одинаково хорошо будет видно обеих сторон.

2. Фломастеры и листы. Рисование

4. Нарисовать одновременно разными руками вверху треугольник и круг, под ними круг и треугольник, потом треугольник и круг, под ними круг и треугольник.

«Люди должны работать головой, это спасает мозг. Чем больше он включен, тем дольше сохранен». Наталья Бехтерева

3. Разделить листок на 4 части. Написать свое имя вверху слева. Справа – отразить зеркально. Внизу – отразить зеркально. Проверить планшетами

4. Самодельные пособия. Доски с резиночками. Синхронно собрать двумя руками цифру пять.

4 ЧАСТЬ

А сейчас мы предлагаем Вам поиграть в игру «Правда или ложь»

Инструкция: мы предлагаем командам факт, а вам надо определить, правда это или ложь.

1 факт – Чем больше мозг, тем умнее человек. НЕВЕРНО!

На самом деле мозг человека весит, в среднем, 1 361 грамм. Мозг дельфинов весит примерно столько же. Но вот мозг кашалота, не считающегося самым умным животным на Земле, весит примерно 7 800 грамм. Если же посмотреть с другой стороны, можно увидеть, что мозг собаки, к примеру, гончей, весит примерно 72 грамма, а вес мозга орангутанга равен приблизительно 370 гр. – не обладая большим мозгом, эти животные являются очень умными.

2 факт - Человек использует только 10% возможностей мозга. НЕВЕРНО!

Спешим вас обрадовать (а может, и огорчить), но это тоже заблуждение. Появилось оно после того как неверно было интерпретировано утверждение, которое сделал в XIX столетии психолог Уильям Джеймс, заметив, что, на его взгляд, среднестатистический взрослый человек использует не более 10% потенциала своего интеллекта.

Учёные, изучавшие пациентов с повреждениями мозга, пришли к выводу, что у них функционировали абсолютно все участки мозга, а МРТ показала наличие в каждой из областей разных функций. Кроме того, если ампутировать какую-либо часть тела, то отдел мозга, который контролировал ей, начинает использоваться соседними частями тела, а значит, даже утратившие нейронные связи части мозга будут использоваться повторно.

3 факт - 1. Сам мозг не может чувствовать боль. ВЕРНО!

Вы никогда не задумывались, как мозговые хирурги могут выполнять операции на пациентах, когда они не спят? Бет Маккуистон, доктор медицины, невролог и медицинский директор в Эбботте, объясняет, что, хотя мозг содержит слои покрытий и кровеносных сосудов, которые содержат болевые рецепторы, сам мозг не чувствует боли.

4 факт - Ваш мозг меньше, чем у ваших предков - ВЕРНО

Это может быть одним из самых страшных фактов о мозге, когда вы действительно об этом думаете, но палеоантропологические исследования доказывают, что наш мозг сокращается. Данные скелетов со всех обитаемых континентов подтверждают эту теорию. Некоторые ученые предполагают, что это

может быть связано с тем, что средний размер тела человека также уменьшился в размерах за последние 10000 лет.

5 факт - У женщин и мужчин разные мозги, а значит, и разный уровень интеллекта - НЕВЕРНО

Так считалось во все времена. Но нейробиолог Джина Риппон в книге "Гендерный мозг" упоминает, что на мозг влияет воспитание и стереотипы. В книге также указано, что делить мозги по гендерному признаку нельзя. Они разные у разных людей вне зависимости от пола. Физиология не влияет на умственные способности.

6 факт - мозг — самый жирный орган тела человека – ВЕРНО

Не талия и не бедра являются «главными источниками» жира на теле человека, а головной мозг. До 80% его массы тела в сухом остатке (то есть за исключением воды) составляют жиры.

5 ЧАСТЬ

«Человеческий мозг – великодушная штука. Он работает до той самой минуты, когда ты встаешь, чтобы произнести речь». Марк Твен.

Талицы Шульте

Необходимо держать таблицу от ваших глаз на расстоянии не более 40-50 сантиметров. Вам необходимо, сфокусировать взгляд в центре таблицы, боковым зрением находить цифры от 1 до 25.

Упражнение «Треугольный мой колпак».

Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.

Сначала заменяем слово «колпак» (показываем место колпака на голове), все остальные слова в тексте произносим; затем – слово «мой» (показываем рукой на грудь), а остальные слова, кроме «колпак» и «мой», произносим; а потом – слово «треугольный» (показываем руками треугольник). Теперь, произнося текст, заменяем три слова: «колпак», «мой», «треугольный».

«Мой мозг бунтует против отсутствия работы. Застой губителен.»

Шерлок Холмс.

Струп-тест

Вам необходимо внимательно читать про себя и называть не само слово, а цвет, которым оно написано.

6 ЧАСТЬ

Волшебный квадрат Никитина

Всеми любимая головоломка. Отличная зарядка для ума.

«Размягчение мозга проявляется в твёрдости позиции.» Владимир Шойхер.

Алфавит

Необходимо называть верхнюю букву в клеточке и одновременно поднимать правую руку, если буква «П» и левую букву. Если буква «Л». Если буква «О» «тогда обе. Попробуем.

А теперь немного усложним. Верхнюю букву мы проговариваем, средняя буква отвечает за движение руки, нижняя за движение ног.

Анаграммы

Вам необходимо расшифровать слова и назвать получившиеся слова.

Приглашаем всех поучаствовать в нейроигре. Необходимо внимательно слушать ритм и выполнять движения под ритм.

Предлагаю сделать круг.

7 ЧАСТЬ

Чтобы ориентироваться в пространстве, у мозга есть двойная система навигации. В неё входят так называемые нейронные решётки. Нейронные решётки – это что-то вроде системы GPS. Они задают систему координат. Предлагаем вам создать нейронную сеть, которая поможет выстроить ваш индивидуальный маршрут в развитии ваших интеллектуальных способностей.

Инструкция: Передавая клубок, вы начинаете со слов «Сегодня мне удалось: узнать, понять, применять и другие».

Мы очень рады, что наша передача помогла вам выстроить свой индивидуальный маршрут для прокачки ваших интеллектуальных способностей.

И в конце нашей передачи мы хотим подарить вам самое любимое кондитерское изделие, которое на 100% улучшит вашу умственную деятельность.

На этом наша передача подошла к концу. До новых встреч в эфире!