|  |
| --- |
| «Нейрогимнастика в режимных моментах ДОУ» |
| На сегодняшний день, наблюдая и диагностируя дошколят, мы видим, что все больше и больше появляется детей с речевыми нарушениями, гиперактивных, моторно неловких, наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, элементарно такие дети неловко прыгают на 1 ноге, не могут поймать и бросить мяч, медленно переключаются с одного движения на другое. |
| Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это и экологические и социальные факторы, влияющие на состояние и развитие наших детей. Но еще одна немаловажная причина, на мой взгляд, это малоподвижный образ жизни.  Если вспомнить наше детство, то мы бегали босиком, прыгали на скакалке, играли в классики, с мячом, в прятки, в казаки – разбойники, и другие игры.  Сейчас мало увидишь детей на улице прыгающих и бегающих, со скакалкой или с обручем. Зачастую дети ведут малоподвижный образ жизни, сидят возле гаджетов, в телефонах, с каждым годом дети становятся физически и психически ослаблены. Снижение физической активности ведет к недостаточному снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, неразвитому чувству ритма, а также дисгармоничному развитию **межполушарных связей.** |
| Одна из важнейших задач в процессе воспитания - здоровьесбережение, стабилизация эмоционального и физического состояния детей. А одним из методов для реализации этой задачи может стать нейрогимнастика. Могу сказать, что «Нейрогимнастика – это просто, полезно и весело». |
| Её ключевой принцип заключается в одновременной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. Именно этот принцип обеспечивает активацию естественных механизмов работы головного мозга, развитие левого и правого полушарий. |
| Кинезиологическими упражнениями занимались Аристотель и Гиппократ, а основоположником современной нейрогимнастики считают психолога Пола Деннисона, который разработал упражнения на базе образовательной кинезиологии. |
| Нейрогимнастика включает в себя: глазодвигательные и дыхательные упражнения, игры на освоение телесного пространства, работу над чувством ритма и координацией. |
| Огромная польза и привлекательность нейрогимнастики состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте. Она оптимизирует интеллектуальные процессы, снижает утомляемость, развивает речевую функцию, повышает иммунную систему. |
| Элементы нейрогимнастики я использую на учебных занятиях, на физкультминутках, для пальчиковой разминки, при проведении подвижных игр и для релаксации, для снятия мышечного напряжения. И что немаловажно, эти упражнения дети могут выполнять дома вместе с родителями. |
| Основные правила: занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Упражнения надо выполнять как можно точнее, поэтому важен индивидуальный подход. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10 до 35 минут в день. |
| Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем самостоятельно по памяти, сначала правой рукой, затем левой, потом двумя руками вместе. Если ребёнок левша, то разучивание начинаем с левой руки. (14 сек) |
| При затруднениях можно предложить ребенку помогать себе командами вслух или про себя.  Упражнения строятся таким образом, что в основе их лежит игра, ведущая деятельность дошкольника. |
| Существует множество игр и упражнений, я поделюсь опытом применения их в режимных моментах.  Итак, организуя утреннюю гимнастику, добавляю к традиционным три-четыре нейроупражнения на развитие межполушарных связей. «Перекрестные шаги, разнонаправленные движения», упражнение «Пояс – плечо». |
| Упражнение «Капитан», ритмичные изменения положения рук.  Главный принцип - постоянно изменять шаблонные действия.  В совместной деятельности с детьми я стараюсь добавлять игры, в которых необходимо действовать двумя руками одновременно. |
| Ребенок в таких играх сосредоточенно повторяет движения воспитателя, играет в паре, учится подстраивать свои движения к движениям партнера, все это развивает координацию и произвольность внимания, что особенно важно для детей с нарушениями речи. |
| На прогулке, также применяю свою педагогическую находку, провожу активные и развивающие нейроигры. |
| Одна из любимых игр в нашей группе, игра «Ладошки», в ней важно действовать ритмично, в определенной последовательности, в соответствии с ритмом тела. |
| Перед игрой, отрабатываются необходимые жесты, комбинации движения. Вначале дети могут испытывать затруднения и выполнять задание пассивно. В таких случаях, я занимаюсь индивидуально. |
| Вашему вниманию представляю еще одну интересную нейроигру, в которой имеются различные движения перекрёстного характера. Сначала все движения делаются медленно и лишь, когда детям понятны все этапы игры, можно увеличить темп, добавить ритмичную музыку. Если данную игру проводить перед занятиями, то она будет способствовать увеличению продуктивности ребенка. |
| Работа двумя руками одновременно активизирует оба полушария, но необходимо помнить, что объём внимания у детей ограничен и невыполнимая задача может отбить интерес к игре. Надо стараться не ставить сразу несколько сложных задач.  Выбрав 2 – 3 упражнения мы отрабатываем их, заменяем их новыми постепенно, часто комбинируем игры, главное держать подходящий для детей ритм и темп. |
| Во время НОД на физкультминутке, можно применять известное упражнение «Кулак, ребро ладонь». Мы его проводим под ритмичную музыку, в идеале, если ребенок попадает в такт музыке и верно выполняет упражнение. |
| Прекрасной альтернативой проведения традиционной пальчиковой гимнастики является упражнение «Сомни листок». Возьмем в каждую руку по листу и одновременно двумя руками стараемся смять оба листа и поместить их полностью в кулак, упражнение выполняется на весу, после мы начинаем его расправлять, одновременно работая каждой рукой. Дети стараются максимально его расправить, чем быстрее делает ребенок это, тем лучше. |
| Также очень интересно рисование двумя руками. Здесь развивается не только фантазия и творчество детей, но и межполушарные взаимодействия. |
| С методикой использования нейрогимнастики я познакомила родителей, теперь они дома занимаются с детьми, часто разрабатывают веселые нейродорожки для детского сада. Разнообразные нейродорожки позволяют развивать мелкую моторику, усидчивость, внимание и мышечную память. |
| Подводя итог, хочу отметить, что регулярное использование нейроигр в разных режимных моментах в течение всего дня оказывает положительное влияние на улучшение состояния физического и эмоционального здоровья детей, на развитие интеллекта,  Главный результат моей педагогической находки: малыши и родители довольны, дети проводят время позитивно и безопасно, без переутомления и эмоциональных перегрузок.  У ребят день ото дня формируются полезные привычки, они становятся активными участниками коллективной жизни и с удовольствием приходят в группу. Я готова делиться своим опытом, и уверена что он будет полезен и легко применим в работе воспитателя, учителя-логопеда, психолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. |