

Консультация для родителей

Подготовила: инструктор по физической культуре Друкер Кристина Сергеевна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОИГР ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАНЯТИЙ

Существует множество программ физического развития дошкольников, но я продолжаю поиск новых современных форм, методов и приемов совершенствования своей работы. Один из таких приемов — включение в традиционные занятия элементов нейрогимнастики или подвижных и малоподвижных нейроигр. Нейрогимнастика, нейроигры, нейродинамические упражнения, кинезиологические упражнения и т.д. – всё это не только гимнастика для тела и его частей, но и одновременно - гимнастика для мозга.

Нейрогимнастика, или гимнастика для мозга, — система упражнений для развития нейропластичности, т. е. способности нейронов и нейронных сетей в мозге изменять связи и поведение в ответ на новую информацию, сенсорное стимулирование и другой опыт.

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

Цели нейрогимнастических упражнений:

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

Основные правила выполнения упражнений нейрогимнастики:

- ❖ — должны быть задействованы не менее двух органов чувств;
- ❖ — нужно концентрировать внимание на тех объектах или параметрах среды, которые ранее оставались незамеченными;
- ❖ — следует менять привычные маршруты выполнения движения;
- ❖ — необходимо выполнять упражнения регулярно.

Немаловажное достоинство нейрогимнастики — отсутствие противопоказаний.

Нейрогимнастика состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений и игр. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Для детей важно движение. С рождения и до школы у ребёнка идёт созревание сенсорных систем: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Для их правильного развития необходимо, чтобы мозг верно «перерабатывал» всю поступающую информацию. А малыш познаёт этот мир не через взрослых, как кажется, а с помощью движения.

1. Упражнения и игры с мячом (мяч – это самое универсальное оборудование)

С мячом можно проводить игры и упражнения, как индивидуальные, парные, так и командные, общие. Они могут быть разными: кидать мяч двумя руками одновременно, как вперёд, так и назад (за спину) – просто, а можно в цель; подбрасывать и перекидывать одной рукой, а ловить другой; сбивать мишень; отбивать о стену – ловить, перепрыгивать через него и т.д и т.п. Мячи чем более разнообразных размеров, форм, фактур и веса вы используете, тем больше вы создаёте условий для развития ребёнка.

2. Балансир для детей

Развитию ловкости и равновесия способствуют такие приспособления, как балансиры. Занятия на балансире воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие.

Такой тренажёр многие используют для отработки основных движений в серфинге и сноуборде. Детям будет интересно и весело балансировать на платформе. К тому же, это очень полезно для здоровья ребёнка.

Польза от занятий на балансире:

- ❖ - развивается координация;
- ❖ - укрепляются все мышцы тела;
- ❖ - улучшается мозговая деятельность;
- ❖ - вырабатывается чувство равновесия.

3. Нейроскакалка

Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает вращательные движения, а другая должна совершать прыжки. Нейроскакалка это также и отличный кардиотренажёр, который одновременно тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие, концентрацию и внимательность, тренирует равновесие, координацию движения и вестибулярный аппарат.

4. «Моталочки»

Эти игры координируют попеременное движение рук, что способствует межполушарному взаимодействию, повышает игровую мотивацию детей, происходит одновременно самомассаж пальцев рук, что способствует развитию мелкой моторики.

- Вырабатывается соревновательный дух, скорость, реакция,
- развивается ловкость и глазомер,
- развивает координацию движений.

Ещё можно использовать для ходьбы оборудование (дорожки, мостики, специальные ортопедические коврики, координационные (верёвочные) лестницы).

Кинезиологические упражнения

В начале комплекса общеразвивающих упражнений можно использовать одно – два кинезиологических упражнения и сопровождать их стихами. Предлагаю вашему вниманию пример такого упражнения.

Малоподвижная игра «Зайка серый»

Зайка серый в гости собирается

(моем ручки)

Зайка серый утром умывается

(умываем двумя руками лицо)

Вымыл носик

(моем носик)

Вымыл хвостик

(показываем хвостик)

Вымал ухо

(трем мочку уха)

Вытер сухо

(трем ладошки друг об друга)

Нейрогимнастика

В общеразвивающих упражнениях можно использовать разноименное поднятие ног и рук, а также задания для рук при выполнении привычных упражнений – при выполнении приседаний менять положение рук в определенном порядке на каждое приседание. Приступать к занятиям следует, постепенно включая по одному (или по два) простых задания, например, менять ведущую руку при выполнении упражнения. Предлагаю вашему вниманию комплекс нейрогимнастики.

Упражнение «Часики»

Занятие «Часики» предназначено для развития координации движений и укрепления функции мозолистого тела

Данное упражнение выполняется следующим образом:

1. Необходимо занять положение, стоя и сидя.
2. После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.
3. Левая рука фиксируется на животе в области пупка.
4. Проговаривая «Часики тик -так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.
5. Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.

Для достижения положительного эффекта тренировки мозга достаточно выполнять по 10 повторений данного упражнения.

Нейроигры можно проводить в домашних условиях, в кабинете детского психолога, в саду, парке или на детской площадке. Главное, чтобы ребенок находился в доброжелательной и благоприятной обстановке.

Уважаемые родители занимайтесь с нашими детьми, пусть они растут здоровыми и гармонически развитыми личностями!