

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126
Академического района г. Екатеринбурга
620149, г. Екатеринбург, ул. Чкалова, д. 233
Тел. (343) 389-00-38



«Использование нейроскаалки и
элементов нейрогимнастики
с детьми дошкольного возраста на занятиях
по физической культуре»

Выполнила:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Лилия Намазовна

г. Екатеринбург, 2024

Проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья детей, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим, одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка

Немаловажную роль в приучении дошкольников к бережному отношению к своему здоровью, является применение здоровьесберегающих технологий, направленные на сохранение, укрепления здоровья детей. Использование их на занятиях по физической культуре, позволяет разнообразить и увеличить эффективность занятия.

Упражнения с нейроскалкой и элементы нейрогимнастики можно внедрять как в физкультурно-оздоровительную работу, так и в разные режимные моменты:

- в утреннюю гимнастику;
- в третью часть НОД;
- в режимные моменты;
- в индивидуальную работу с детьми.

Цель: способствовать развитию координационных способностей, развивать выносливость, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также тренировать мозжечок и межполушарное взаимодействие.

Задачи:

1. развитие нейрофизиологических связей между телом и мозгом;
2. осознание своего тела через движение;
3. организация синхронной работы правого и левого полушария;
4. развитие мелкой и крупной моторики.

Нейрогимнастика включает в себя: дыхательные, глазодвигательные упражнения, упражнения для развития мелкой и крупной моторики, работа над чувством ритма, работа над развитием координации и переключения с одного действия на другое.

Используемые здоровьесберегающие технологии:

1. Упражнения с нейроскакалкой.

Нейроскакалка - это отличный тренажер для детей. Название говорит само за себя: «нейро» - потому что за счет игры улучшаются нейронные связи между полушариями мозга. Скакалка - сохранен весь функционал обыкновенной скакалки (прыжки).

Для движения на нейроскакалке нужна разнонаправленная работа ног: одна нога совершает прыжки, другая — вращательные движения.

Благодаря нейроскакалке, классические прыжки, так любимые всеми с детства, превратились в тренировку не только тела, но и интеллекта. Во время движения ногами прорабатывается взаимодействие между левым и правым полушарием, повышается концентрация внимания, улучшается мозговая деятельность.

2. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика — это система упражнений, направленная на оздоровление организма, она способствует насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализует и улучшает психоэмоциональное состояние организма. В работе с детьми используются дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос). Эти упражнения развивают дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышц рук и позвоночника, способствуют правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

3. Гимнастика для глаз.

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов. Поэтому мышцам глаз, как и мышцам тела нужно чередовать напряжение и расслабление. Как мы делаем утреннюю гимнастику по утрам, так же и глазам необходимо тренироваться

и выполнять зрительную гимнастику. Гимнастика для глаз включает в себя упражнения для профилактики нарушения зрения.

4. Игровая технология.

Игра - своеобразный «доктор», который лечит апатию и низкую мотивацию. Задача - сделать процесс обучения занимательным, создать у детей бодрое настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении материала. Игровые технологии способствуют раскрытию внутренних ресурсов личности ребенка, выявлению уже заложенных в нем потенциальных возможностей.

5. Релаксация.

Релаксация - это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического, а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения. Весьма полезна релаксация для детей. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Дети начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами.

В своей работе я использую упражнения на мышечные расслабления с детьми. Такая простая игровая релаксация для детей может быть использована и родителями в домашних условиях. Расслабление в таком случае вызывается специальными игровыми приемами, каждый из которых, как правило, имеет образное название (это способно увлечь детей).

С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Предполагаемый результат:

- развитие двигательных качеств детей, координации движений;
- повышение работоспособности, снижение утомляемости;
- активизация познавательных процессов;
- повышение способности к произвольному самоконтролю;
- улучшение памяти, внимания, пространственных представлений;
- положительный настрой у детей на занятиях по физической культуре.