

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Звездочка» города Саки Республики Крым**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**ТЕМА: «Нейробика как здоровьесберегающая
технология в ДОУ»**

Воспитатель: Михайлова Наталья Владимировна

Цель :

Повышение уровня знаний педагогов по использованию нейропсихологических технологий, применение которых возможно в образовательном процессе ДОУ, пропаганда и распространение нетрадиционных методов и форм работы с дошкольниками.

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса с использованием нейропсихологических технологий, способствующих умственному и физическому развитию дошкольников.
2. Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов нейропсихологических технологий по применению в работе с дошкольниками.
3. Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками, их широкому применению в совместной деятельности с ребенком.

*«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки,
а умелые руки снова способствуют развитию мозга»
Иван Петрович Павлов*

Нейробика: упражнения для развития мозга

Развитие мозга – это не только занятия по прокачке креативности, критического и ассоциативного мышления, это еще и упражнения на синхронизацию работы полушарий мозга. Достаточно потратить 10-15 минут утром, чтобы выполнить простые упражнения, и мозг будет работать намного эффективнее. Мы хотим познакомить с несколькими нейропсихологическими упражнениями, которые помогут вывести работу мозга на качественно новый уровень. Внимание: для взрослых это тоже работает. Просто попробуйте и оцените, как увеличится ваша работоспособность и эффективность.

Нейропсихологические упражнения – это практически волшебная палочка. Они помогают развить память, речь, внимание, снижают утомляемость и повышают способность к произвольному контролю.

Состоянием здоровья можно назвать полноценное психическое, физическое и социальное благополучие ребёнка. Здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших приёмов, реализуемых в дошкольных учреждениях.

В любое время одной из главных задач для педагога было сохранение здоровья ребёнка, стремление вырастить здорового человека. Поэтому формирование здоровьесберегающей культуры должно начинаться как можно раньше.

Основателем нейробики считается нейробиолог Лоуренс Катц. Кратко её можно назвать зарядкой для мозга. Учёный установил, что при выполнении повторяющихся действий может появиться ухудшение памяти, потому что мозг начинает «лениться».

Нейробика призвана активизировать все пять чувств, чтобы улучшить концентрацию, стимулировать развитие умственных способностей и стремление узнавать новое.

Для активизации процессов физические нагрузки должны идти в паре с гармоничным психическим развитием, а оба полушария головного мозга – работать активно и слаженно.

Нейробика помогает организовать гимнастику для ума таким образом, чтобы максимально задействовать когнитивные способности ребёнка, что, в свою очередь, способствует более полному усвоению знаний.

Нейробика оказывает следующие положительные эффекты:

развитие мелкой и крупной моторики;

уменьшение утомляемости;

развитие памяти, письма, чтения;

повышение продуктивности;

стабилизация психофизического состояния.

Дети, которые регулярно выполняют нейробические упражнения, становятся более ловкими и выносливыми, лучше владеют руками и органами плечевого пояса, умеют делать асимметричные упражнения.

Основной принцип нейробики заключается в регулярном совершении определённых действий с подключением различных органов чувств. Когда ребёнок выполняет обычные занятия необычным способом, его мозг начинает активно включать в работу правое и левое полушарие и создаёт тесное взаимодействие между ними.

Нейропластика – это одно из самых удивительных открытий последних лет. Раньше считалось, что нервные клетки не восстанавливаются. Но в 1998 году группа американских ученых доказала, что нейрогенез происходит не только до 13-14 лет, но и всю нашу жизнь, и что **у взрослых людей тоже могут появляться новые нервные клетки.**

Группа нейробиологов во главе с Р.Сперри установили, что причиной уменьшения наших умственных способностей с возрастом является не отмирание нервных клеток, а истощение дендритов, — отростков нервных клеток, через которые проходят импульсы от нейрона к нейрону. Если

дендриты постоянно не стимулировать, то они атрофируются, теряя способность к проводимости, словно мышцы без физической нагрузки.

Одни и те же ежедневные действия формируют *шаблонное поведение* — наши привычки, — при этом используются и укрепляются одни и те же нейронные связи. Так происходит встраивание нашего «автопилота», но при этом страдает гибкость нашего мышления.

Наш мозг нуждается в упражнениях

ГОМОЛАТЕРАЛЬНЫЕ ШАГИ

Шагаем на месте. При этом высоко поднимаем колено и тянем к нему локоть. Чем медленнее выполняется упражнение, тем выше его эффективность и тем ощутимее будет результат. Идеально подходит для активации зон мозга, ответственных за логику и счет.

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ

Выполняется стоя. Смысл тот же, что и в предыдущем упражнении, только теперь мы тянем к колену противоположное плечо. В идеале должно получаться как в сильно замедленной съемке. Попробуйте сначала выполнять упражнение в быстром темпе, а затем постепенно замедляйтесь. Чем медленнее вы двигаетесь, тем быстрее работает ваш мозг.

РИСУЕМ ЗНАК БЕСКОНЕЧНОСТИ

Это упражнение носит еще название Ленивые восьмерки. А все потому, что мы рисуем цифру 8, которая лежит на боку. О том, что это знак бесконечности знают далеко не все дети. Смысл в том, что мы следим глазами за движущимся большим пальцем, описывающим ленивую восьмерку.

Сгибаем руку в локте и выставляем ее вперед, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения тем выше мышечная концентрация. Голову держим прямо и расслабленно. Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами!

Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идет сначала вверх по краю поля видения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр.

Делаем как минимум три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. Получилось?

Теперь сцепляем руки в замок: при этом большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «X». А теперь делаем ленивую восьмерку уже двумя сцепленными руками.

ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Помимо того, что это упражнение насыщает мозг кислородом, оно также способствует повышению аппетита и улучшает работу пищеварительной системы.

Положите руку на живот. Выдохните весь воздух, но только короткими маленькими струйками, словно пытаетесь удержать пушинку на лету. Теперь сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. При этом рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник как можно глубже в легкие.

Это упражнение довольно легко дается маленьким детям, это так называемое диафрагмальное дыхание. А вот взрослым с ним справиться очень тяжело.

Это упражнение нередко применяют на распевках в хоре и рекомендуют практиковать детям и взрослым с проблемами с дыханием.

«УХО-НОС» ИЛИ «ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так, чтобы просто. С первого раза может и не получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. Отличное упражнение для детей, испытывающих проблемы с чтением и письмом.

Итак, левой рукой беремся за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».

КРАБИК

Смешное упражнение, которое точно поможет проснуться, причем не только телу, но и мозгу. Ребенок становится на пол, опираясь на руки и ноги (но именно ступни, а не колени), и ходит на четвереньках. Да-да, как когда-то в детстве. При этом движения прямо, вперед, назад, в сторону, как краб, слева направо и справа налево.

СОВА

Несмотря на забавное название, это упражнение помогает снять напряжение в шее и плечевом поясе. Незаменимый помощник как для детей, так и для взрослых.

Порядок выполнения: схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Теперь поверните голову и посмотрите назад через плечо. Глубоко вдохните и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы.

Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ

Это упражнение нужно выполнять лучше сидя за столом. Время завтрака отлично подойдет. Но можно при желании делать и на весу. Выполняется по очереди каждой рукой. Минимум 8-10 подходов.

Несмотря на кажущуюся простоту упражнение способствует установлению межполушарных связей.

Сжать ладошку в кулак, разжать и поставить выпрямленную руку с согнутым пальцем на торец, распрямить ладошку полностью и положить на стол.

ГРАВИТАЦИОННЫЙ ПЛАНЕР

Одно из немногих упражнений, которое выполняется сидя. Устройтесь поудобнее. Скрестите ноги в лодыжках. Колени держите свободно. Теперь наклонитесь вперед, а руки плавно опускайте вниз — выдох; Выпрямляйтесь, поднимайте руки — вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо.

Теперь скрещиваем лодыжки по-другому и повторяем все то же самое.

Весь комплекс займет у вас не больше 10-15 минут, а польза от него будет на весь день. Пусть нейробика станет вашей полезной привычкой и маленьким семейным ритуалом перед школой. Вы удивитесь, как быстро, вы увидите позитивный эффект от этих простых упражнений.

Необходимо каждый день менять рутинные и шаблонные действия на новые, непривычные вам, которые задействуют несколько органов чувств; выполнять обычные действия необычным способом, решать новые проекты, стараясь уходить от «автопилота» привычных схем.

Привычка ослабляет способности мозга. Для продуктивной работы ему нужны новые впечатления, новые задачи, новая информация, – одним словом – перемены.

В рамках опыта «Интеллектуальное рисование» предлагаю ряд упражнений нейробики.

Три основных условия, которым обязаны отвечать все упражнения нейробики.

1. В привычной обстановке нужно сделать так, чтобы в процессе вашей деятельности было задействовано несколько органов чувств, при этом одно из ваших чувств обязательно должно действовать в новом для себя контексте.

Отключив или заглушив, то чувство, на которое вы привыкли полагаться в данной ситуации, вы вынуждаете себя выполнять ординарную задачу с помощью других органов чувств.

Например: Одеваться с закрытыми глазами. Чистить зубы и есть другой рукой. Приветствуется комбинирование нескольких чувств в необычные и непривычные для вас сочетания: слушать классическую музыку и вдыхать специфический аромат.

2. Чтобы отвлечься от примелькавшегося фона ежедневных событий, необходимо сделать что-то необычное, заводящее эмоции или значимое для вас.

Например: Переверните картину на стене или фото на рабочем столе.

3. Изменить привычное для вас течение событий каким-нибудь неожиданным, нетривиальным путем.

Например: Отправьтесь абсолютно новым маршрутом или вместо супермаркета отправьтесь за покупками на базар.

Главный принцип нейробики — постоянно меняться самому и изменять все вокруг себя. Тогда, выполнение упражнений для развития мозга станет образом жизни. Для активизации работы клеток головного мозга вполне достаточно изменить свою жизнь в мелочах на сегодняшний день и навсегда. Иногда человек даже не подозревает, насколько автоматически выполняет он различные действия, насколько он предсказуем и просчитываем.

И помните, что при занятиях нейробикой, как и любыми другими упражнениями, необходима умеренность. Не нужно стремиться к тому, чтобы любой свой произвольный шаг сделать нейробическим. Вполне хватит нескольких заданий в день.

Рекомендую выполнять следующие упражнения.

1. Пишите 5 минут в день неведущей рукой.
2. Читайте вслух.
3. Переложите мелкие предметы в другую коробку на ощупь: сразу двумя руками одновременно, попеременно руками, неведущей рукой.
4. Прочитайте несколько строк книги, перевернув ее. Буквы должны быть перевернутыми.
5. Рисуйте двумя кисточками одновременно. Движение одной руки вверх, другой вниз.
6. Выполняйте любые кинезиологические упражнения.
7. Пишите по несколько слов в день зеркально.
8. Возьмите игровой циферблат часов, переверните его. Выставьте время, двигая стрелки вслепую. Откройте глаза и определите время.
9. Дорисуйте любую половину симметричного изображения. Обведите рисунок двумя руками.
10. Нарисуйте картину так, чтобы получилось незаполненным фоном любое силуэтное изображение (Рисование пустоты).

11. Выберите кисти с одинаковым ворсом вслепую и рисуйте одновременно двумя кистями на столе геометрические фигуры (движение рук на себя, движение от себя).

12. Прокатывайте по столу ручки двумя руками одновременно. Одну вперед, другую – назад

«Дыхательные упражнения» улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. («Свеча» «Дышим носом» «Ныряльщик»)

«Глазодвигательные упражнения» позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие («Взгляд влево вверх», «Горизонтальная восьмерка», «Глаз – путешественник»)

«Упражнения для релаксации» способствуют расслаблению, снятию напряжения. (“Дирижер”, “Путешествие на облаке”).

«Упражнения для развития крупной моторики». «Перекрестное марширование”.

«Массаж ушных раковин».

«Артикуляционные упражнения».

Активизация межполушарных взаимодействий дает возможность более продуктивно корректировать имеющиеся у детей речевые, двигательные, интеллектуальные недостатки, поведенческие расстройства и способствует созданию базы для успешного преодоления психоречевых нарушений.

Уважаемые коллеги, надеюсь, вы дополнили свою рабочую копилку новыми упражнениями, которые так же станут для вас любимыми и полезными в работе с детьми дошкольного возраста.

Мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание, и за работу.

Творческих всем успехов!