Управление образования администрации Ракитянского района

**Формирование физических качеств дошкольников**

**через использование нейрогимнастики**

Якименко Елена Анатольевна,

инструктор по физической культуре

 МДОУ «Детский сад №3»

2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

Информация об опыте 3

Технология опыта 10

Результативность опыта 14

Библиографический список 15

Приложение к опыту 16

**ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

**Условия возникновения и становления опыта**

Опыт работы по теме «Формирование физических качеств у дошкольников через использование нейрогимнастики» формировался на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №3» Ракитянского района. Дошкольное учреждение размещено в центре поселка Ракитное. Детский сад посещают 220 детей дошкольного возраста из них 95 детей это дети в возрасте от 5 до 7 лет, из них 17 детей имеют статус «ребенок с ограниченными возможностями здоровья».

Согласно утвержденному федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)…. становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере». Для достижения поставленной цели физического развития дошкольников педагогам на современном этапе необходимо искать современные технологии развития детей.

Нейропсихологический подход является здоровьесберегающей и игровой технологией, осуществляет коррекцию нарушенных психических процессов, эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение, являющееся ведущей деятельностью дошкольника и младшего школьника.

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

Для эффективной реализации опыта работы был проведен анализ здоровья воспитанников и диагностика уровня развития физических качеств у детей дошкольного возраста 5 лет, через использование диагностики физического развития по методике Н.А. Ноткиной. Одновременно мы использовали методику нейропсихологических проб двигательной деятельности А. Лурия. (Приложение 1.)

Результаты диагностики на начало опыта показали.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень сформированности | Физические качества |
| быстрота | сила  | ловкость | меткость | гибкость |
| Высокий  | 14% | 7% | 9% | 12% | 9% |
| Средний  | 52% | 52% | 49% | 49% | 59% |
| Низкий | 34% | 41% | 42% | 39% | 32% |

Анализ полученных данных говорит о том, что низкий уровень развития физических качеств имеют дети по показателям сила и ловкость.

Анализ выполнения нейропроб двигательной деятельности, проведенных психологом с инструктором по физической культуре показал, что:

42 % детей наблюдается инертность (персеверации движений).

64 % детей испытывают трудности удержания двигательной программы.

24 % детей допускают упрощение программы в динамическом праксисе.

46% дают дезавтоматизацию (скандированность) движений в динамическом праксисе.

35% детей дают стереотипии в динамическом праксисе (вертикальный кулак).

56% детей испытывают трудности пространственной организации движений и действий: пространственный поиск, зеркальность, пространственные искажения (в динамическом праксисе, праксисе позы, рисунке).

27% испытывают импульсивность (эхопраксия с коррекцией) в праксисе позы, в реакции выбора.

38% имеют кинестетические трудности (поиск позы, моторная неловкость) в праксисе позы.

19 % испытывают истощаемость (микрография) в графической пробе.

60 % теряют программу в реакции выбора.

Кроме того, проводилась первичная комплексная психологическая диагностика. И выявлены следующие трудности:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Высокая тревожность | Наличие трудностей в овладении учебными умениями и навыками | Слабая регуляция деятельности | Низкий уровень сформированности коммуникативных умений | Сниженный уровень развития познавательных процессов |
| 2021 год | 88% | 75% | 45% | 58% | 79% |

Таким образом, наблюдается сочетание нескольких трудностей у одного ребёнка. И на практике было установлено, что традиционные методы психолого-педагогического воздействия на ребёнка требуют более длительной работы и зачастую хоть и приносят положительный результат, но его устойчивость невысока.

В отличие от традиционных, нейропсихологический метод направлен на механизм возникновения психофизиологических отклонений в развитии, что позволяет не только снять отдельный симптом, но и улучшить функционирование, повысить продуктивность протекания психических процессов.

Поэтому включение нейропсихологических игр и упражнений в занятия – важная составляющая работы с детьми, имеющими различные сочетанные нарушения.

Опираясь на данные диагностического обследования, было решено активизировать работу по использованию нейропсихологических игр в физическом развитии детей.

**Актуальность опыта**

В дошкольных организациях ежегодно увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии. Существует множество технологий и программ способствующих успешному развитию детей. В конце XX века появилось новое направление развития педагогики - нейропедагогика, использующая данные новых открытий в деятельности мозга для создания технологий воспитания и развития подрастающего поколения и взрослых людей. Нейропедагогика учитывает знания о том, как развивается и работает детский мозг, как различается образ мышления мальчиков и девочек, а также левшей и правшей, что происходит в работе мозга того или иного ребенка во время посещения детского сада и школы, какую методику обучения и развития лучше подобрать в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

В настоящее время во всем мире отмечается резкое увеличение популяции дошкольников, пограничной между нормой и патологией, т. е. детей, не имеющих клинических диагнозов, но демонстрирующих выраженные признаки дезадаптивного поведения и трудности обучения — своего рода «ниже нормативный тип развития», составляющий группу риска последующего патологического развития

Любая психическая деятельность сводится к мышечному движению. Движение глаз и головы необходимы для процесса зрительного восприятия. Движение артикуляционного аппарата - необходимое условие, обеспечивающее человеку речь. Мелкие движения пальцами рук необходимы для самообслуживания, письма, рисования, игр на инструментах и др. Крупные движения необходимы для передвижения в пространстве, занятий физкультурой, спортом.

Если у ребенка моторика отстает в развитии и ничего не делать, чтобы ее развивать, то ребенку гарантированы проблемы в дальнейшем психофизическом развитии:

- Отставание в общем физическом развитии – органов и систем организма.

- Незрелость межполушарного взаимодействия приведёт к замедленному восприятию и переработке поступающей информации.

- Недоразвитие пространственных представлений проявится в нарушениях изобразительной деятельности, копирования, несформированности счетных операций, недостаточности мышления.

- Недоразвитие речи будет не только с моторной стороны (артикуляции, инициации и развертывания речевых высказываний), но и с ритмической стороны (ударность, слоговая структура слова), а это прямой путь к дисграфии и дислексии.

- Непонимание своего тела приведёт к трудностям овладения своим поведением, и как следствие - сниженная самооценка, неуверенность в себе.

- Низкая психическая активность и тонус – ребенок вялый, неактивный, быстро устает или наоборот гиперактивный, но активность неструктурированная, нецеленаправленная.

Применение педагогами системы упражнений с нейропсихологическим воздействием оказывает положительное воздействие на сформированность мозговых процессов детей, при условии правильной организации этой технологии. Такой подход способствует достижению возрастных нормативов в общем развитии.

Вместе с тем, проблема формирования физических качеств у детей дошкольного возраста средствами нейропсихологических игр становится предметом специального изучения.

Вышесказанное позволяет выделить ряд противоречий:

– на социально-педагогическом уровне – между заказом общества на формирование физически развитой и активной личности, готовой и способной жить в современных социокультурных условиях и недостаточной осознанностью педагогами условий, обеспечивающих развитие у детей физических качеств, необходимых для успешного перехода на новый уровень образования;

– на научно-теоретическом уровне – между признанием значимости физического развития дошкольников в новых условиях и недостаточным теоретическим обоснованием данного процесса средствами нейропсихологических игр в период дошкольного детства;

– на научно-методическом уровне – между необходимостью физического развития детей старшего дошкольного возраста средствами нейропсихологических игр и недостаточной методической и содержательной

разработанностью решения данной проблемы в практике современного дошкольного образования.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

заключается в обеспечении оптимального уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста через использование нейропсихологических игр.

**Длительность работы над опытом**

Работа над опытом велась в течение 3-х лет поэтапно с момента обнаружения противоречий:

На первом этапе (2021–2022 гг.) осуществлялось изучение проблемы в философской и психолого-педагогической литературе и практике дошкольного образования, проводился анализ программ, по которым осуществляется деятельность дошкольных образовательных организаций

На втором этапе (2022-2023 гг.) конструировалась и внедрялась модель физического развития детей старшего дошкольного возраста с использованием нейропсихологических игр; определялись организационно-педагогические условия функционирования модели.

На третьем этапе (2023-2024 гг.) проводилось уточнение и обобщение результатов опыта по физическому развитию детей 5-7 лет через нейропсихологические игры, формулировались выводы.

**Диапазон опыта работы**

представлен системой работы воспитателя по развитию физических качеств дошкольников на основе использования нейропсихологических игр и упражнений.

**Теоретическая база опыта**

Формирование в педагогике понимается как процесс сознательного управления развитием личности ребенка или ее отдельных сторон, свойств, качеств, и доведения их до определенного совершенства. Формирование направлено на «оформление» личности человека в целостную единую систему.

К физическим качествам, формируемые в дошкольном возрасте относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, меткость, гибкость. Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных умений навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным, доступным ребенку видам движений.

Физические качества, которые мы перечислили, присутствуют у каждого ребенка с рождения, но развитие или отсутствие больше увеличивает разницу между нами. Развиваются физические качества у детей в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Периоды интенсивного развития отдельных физических способностей у детей имеет свой сенситивный период, причем периоды интенсивного развития той или иной физической способности у девочек и мальчиков не совпадают. Как правило, девочки обгоняют мальчиков.

Ловкость — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. **Ловкость**представляет собой сложное, комплексное психофизическое качество. Главную роль в проявлении ловкости играет ЦНС-центральная нервная система. Ловкость-интегративное качество, разновидность координации.

Ловкость образует как бы мостик к умственной деятельности и представляет собой **совокупность жизненного опыта в области двигательной активности. Именно поэтому уровень развития ловкости нередко**повышается с годами, в то время как уровень развития других физических качеств заметно снижается.

**Ловкость** наиболее эффективно воспитывается в старшем дошкольном возрасте, когда наблюдается интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного анализаторов. И именно за счет ловкости и выдвигаются вперед сила, выносливость и быстрота.

Нейрогимнастику *(нейроигры)* можно использовать как на индивидуальных, так и на подгрупповых занятиях с детьми. Преимуществами таких игр является: эмоциональная привлекательность; многофункциональность; автоматизация звуков в сочетании с двигательной активностью, а не статичное выполнение заданий только за столом; формирование стойкой мотивации и произвольных познавательных интересов; формирование партнерского взаимодействия между ребенком и педагогом; активизация работы с родителями, повышение компетентности родителей в коррекционно-развивающем процессе.

Нейрогимнастика - это комплекс упражнений и приемов, направленных на активацию работы мозга через выполнение физических движений. В работах ученых В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Г. Лурия, Н.С. Лейтеса отмечена взаимосвязь манипуляций рук и движений с высшей нервной деятельностью и развитием речи.

Согласно научным доказательствам Л.С. Выготского, А.Р. Лурия мозжечок отвечает не только за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса, но и принимает участие в интеллектуально-речевом, эмоциональном развитии ребенка (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия).

Актуальной проблемой в нашей стране является обеспечение психического и психологического здоровья молодого поколения. Для **дошкольников** в качестве критерия психического здоровья выступает гармония ребенка и социума. Многие специалисты считают, что без наличия психологического здоровья невозможно говорить о самодостаточности личности.

Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана учеными. Научные труды JI.C. Выготского, М. М. Кольцовой и других отечественных и зарубежных авторов 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 у дошкольников. В работах Н. И. Дворкиной выявлено наличие достоверных связей между отдельными показателями психических и физических качеств.

В головном мозге людей всех возрастов под влиянием определенных условий могут возникать новые межнейронные связи, появляются нейроны и кровеносные сосуды. Одно из таких условий физическая активность. Общеизвестен факт, что физическое развитие ребенка опережает познавательное и активно стимулирует его. Дошкольники познают окружающий мир, взаимодействуя с ним.

Чтобы помочь ребенку справиться с трудностями мы решили взять в работу **нейрогимнастические игры и упражнения**

С использованием в работе **нейрогимнастики** решаются следующие задачи:

1. Ребенок учится чувствовать в пространстве свое тело.

2. **Развивается** зрительно-моторная координация *(глаз-рука, способность точно направлять свое движение)*

3. Формируется правильное взаимодействие рук и ног

4. **Развивается** слуховое и зрительное внимание.

5. Ребенок учится последовательно выполнять действия.

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

 Значит, нейропсихология - это связь работы мозга с происходящими психическими процессами ребенка. Следовательно, нейрогимнастические игры и упражнения помогают корректировать психофизиологические нарушения у ребенка. Использование нейрогимнастических игр позволяет, повысить эффективность образовательного процесса, а также применить индивидуальный подход в процессе обучения ребенка. Нейропсихологические игры – это тот инструмент, который сможет скорректировать психические процессы у детей в возрасте 3-12 лет.

**Новизна опыта**

состоитв использовании нейрогимнастических игр, адаптированных для занятий физической культурой с дошкольниками и направленных на формирование физических качеств: быстроты, координации, ловкости выносливости.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта**

Данный опыт может быть реализован в общеобразовательных учреждениях (как в детском саду, так и в начальной школе) с обучающимися разных возрастных категорий. Предложенная система может использоваться воспитателями и учителями для организации двигательной деятельности детей как на занятии, так и его часть. Нейропсихологические игры используются для организации режимных моментов и самостоятельной деятельности нормотипичных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья. Нейропсихологические игры могут использовать не только специалисты на своих занятиях, но и родители в домашних условиях. Игры в любом случае — это полезно и интересно для каждого. Дети развиваются играя. Им важно взаимодействовать со сверстниками, учиться работать в команде и за самого себя, видеть свои ошибки и делать выводы.

**Технология опыта**

Цель педагогического опыта: повышение уровня физического развития дошкольников посредством использования нейрогимнастики и нейротренажеров.

Задачи опыта:

- изучить теоретические основы использования нейрогимнастики в педагогческом процессе

− внедрить нейрогимнастику в организацию двигательной деятельности дошкольников образовательного учреждения;

− использовать нейрогимнастику и нейротренажеры, направленные на физическое развитие дошкольников в разнообразных видах деятельности и формах организации детской деятельности.

- повышать уровень педагогической компетентности родителей в вопросах использования нейропсихологических игр в развитии детей.

Существует множество программ физического развития дошкольников, но инструкторы по физкультуре продолжают поиск новых современных форм, методов и приемов совершенствования своей работы. Один из таких приемов — включение в традиционные занятия элементов нейрогимнастики или подвижных и малоподвижных нейропсихологических игр. Нейрогимнастика, нейроигры, нейродинамические упражнение, 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. Она активно задействует все органы восприятия, причем необычным образом и в разных комбинациях. Ее цель — развитие способности мозга устанавливать взаимосвязь между информацией, поступающей от различных анализаторов, что позволяет создавать новые нейронные связи.

Упражнения нейрогимнастики помогают осуществлению этих процессов на естественном уровне, не перегружая ребенка.

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

Цели нейрогимнастичеких 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.

Если у малыша слабая активная деятельность, то и речь у него, как правило, тоже страдает, а это значит сбой в работе мозга. В идеале, ребёнок должен вести себя немного спокойнее, чем хулиганы из мультика «Осторожно, обезьянки»: мама замучена, зато сколько нейронных связей образовалось в головах её неугомонных малышей. Дело в том, что при выполнении определённых физических действий, и образуются эти связи, соответственно, повышается способность к обучению. Помочь в этом могут как раз нейродинамические упражнения. (Приложение2).

Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определённого участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнение для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизиологических функций.

Под влиянием кинезиологических и нейро тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Упражнения постепенно усложняются и увеличивается объём выполняемых заданий.

Регулярное включение упражнений нейрогимнастики в занятия по физкультуре, в различные формы работы, в перерывах между занятиями, в комплексы утренней оздоровительной гимнастики способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и усвоению новых знаний.

Все упражнения нейрогимнастики разделены на 4 большие категории.

1. **Энергетические упражнения**. Движения этой группы направлены на ускорение некоторых нервных процессов. Они позволяют улучшить саморегуляцию, активизировать мышление, повысить скорость осознанного чтения, улучшить внимание.
2. **Углубляющие позитивное отношение**. Эта группа упражнений направлена на самоконтроль и стабилизацию нервных процессов. В частности, они помогут сохранить спокойствие в стрессовой ситуации, снять нервное перенапряжение, активизировать внимание и память.
3. **Растягивающие движения**. Этот тип упражнений ответственен за подготовку ребёнка к познавательной деятельности. Движения позволяют развить навыки к длительному удержанию внимания, расслабить сухожилия, избавиться от напряжения в мускулатуре. Особенно полезны эти действия при формировании навыков письма и навыков мелкой работы руками.
4. **Срединные движения**. Данные упражнения направлены на единовременную деятельность рук, ног, глаз, то есть парных органов. Благодаря таким движениям активизируется работа обоих полушарий мозга. Срединные движения улучшают координацию, равновесие навыки чтения, письма и пространственного ориентирования. С их же помощью улучшаются навыки обработки сенсомоторной информации.

Кроме того, с данными упражнениями сочетались и традиционные занятия физической и коррекционной деятельности, направленные на коррекцию имеющихся трудностей у детей.

Каждое занятие включало следующие этапы:

* организационный: проводился настрой на занятие, состоялось знакомство с оборудованием (здесь использовались балансировочные доски, балансирная платформа «Стабиломер», и иное оборудование), дети знакомились с правилами занятий.
* энергетический – на данном этапе работы с детьми использовались упражнения-энергизаторы, позволяющие настроить детей на занятие, активизировать их, создать благоприятный эмоциональный фон на занятии.
* основной – это этап активной работы с детьми с применением различных игр и упражнений в зависимости от целей занятия.
* заключительный – это этап подведения итогов, рефлексии и реализации ритуалов прощания.

Нейробика, или гимнастика для мозга, один из видов занятий с использованием нейропсихологических игр. Нейробика — 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. Она активно задействует все органы восприятия, причем необычным образом и в разных комбинациях. Ее цель — развитие способности мозга устанавливать взаимосвязь между информацией, поступающей от различных анализаторов, что позволяет создавать новые нейронные связи.

Упражнения нейробики помогают осуществлению этих процессов на естественном уровне, не перегружая ребенка. При этом организм начинает вырабатывать нейротропин — вещество, способствующее росту новых нервных клеток и связей между ними. Упражнения нейробики формируют основной уровень нейротрофического фактора головного мозга. Это способствует разветвлению нервных клеток головного мозга, их объедине­нию и взаимодействию в новых нейронных путях, что побуждает ребенка быть открытым к познанию нового и более активным в этом стремлении.

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

Основные правила выполнения упражнений нейробики:

* 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.

Регулярное включение упражнений нейробики в занятия по физкультуре, в различные формы работы, в перерывах между занятиями, в комплексы утренней оздоровительной гимнастики способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и усвоению новых знаний. Они пробуждают воображение, абстрактное мышление, снижают эмоциональную нагрузку. Немаловажное достоинство нейробики — отсутствие противопоказаний. Приступать к занятиям следует, постепенно включая по одному (или по два) простых задания, например, менять ведущую руку при выполнении упражнения.

Для ребенка крайне важна богатая и разнообразная развивающая предметно-пространственная среда, побуждающая к действию и познанию через движение. Нейробика предполагает постоянное внесение изменений, которые тренируют мозговую активность, наблюдательность, память и вни­мание. Инструкторам рекомендуется периодически производить перестановки крупного оборудования, места хранения атрибутов к подвижным играм или раздаточного спортивного инвентаря. Особенно удобны в этом случае крупные мягкие модули, ящики для хранения на колесиках.

Привлечь внимание ребенка к физическим упражнениям можно, используя игровую форму занятий. (Приложение 3).

Ребёнку на физкультурных занятиях необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия, развивать зрительно-моторную координацию, повышать концентрацию внимания на занятиях, искать новые средства, повышающие интерес у детей к занятиям. Таким средством является нейроскакалка.

Цель: способствовать развитию координационных способностей, развивать выносливость, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также тренировать мозжечок, межполушарное взаимодействие, что увеличивает скорость мыслительных процессов на занятии.

Особенности нейроскакалки:

1. Нейроскакалка – это настоящий кардиотренажер, благодаря которому мышцы быстро разогреваются, укрепляется сердце, тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие, а также развивается координация, ловкость, концентрация, выносливость и внимание.

2. Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает вращательные движения, а другая должна совершать прыжки

3. 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

4. Улучшается работа вестибулярной системы и гармонизируется работа мозга. Мозг насыщается кислородом: поднимается энергетический тонус, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.

7. Профилактика гиподинамии.

8. Развивает крупную моторику.

9. Оттачивает ловкость, ритм и точность движений.

10. Психические и физические свойства будут развиваться в процессе игры, незаметно для ребенка.

11. Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

Как устроена нейроскакалка можно познакомиться в приложении № 4.

 Координационная лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Упражнения на координационной лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше клеток. Это помогает детям быть быстрее, расторопнее, и подвижнее. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей.

 Координационная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков при выполнении движений, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков.

 В нашем опыте используется плоская раздельная из частей лестница с перекладинами по отношению к земле. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль, тем самым развивать координационные способности у дошкольников. Лестница была сделана и спроектирована своими руками из «бросового материала» Лестница имеет отдельные ячейки и с разными цветными переходами для дополнительного развития познавательных процессов детей.

 Изучив литературу по развитию быстроты и координации детей дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров в детском саду. Инструктор по физической культуре использует её как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Таким образом, использование упражнений с координационными лестницами позволит сформировать у детей координационно-скоростные способности, интерес к занятиям подвижным играм, а также к физической культуре в целом. (Приложение 5).

 Начиная работу с детьми мы уделили особое внимание взаимодействию с родителями по психолого-педагогическому просвещению. Нейрогимнастика - здоровьесберегающая технология, направленная на развитие детей, но без поддержки родителей мы не можем достигнуть положительной динамики в развитии. Нами были разработаны методические рекомендации для родителей по организации занятий с использованием данной технологии проведены мастер-классы.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

Анализ результатов физического и психического развития детей на завершении опыта работы дал следующий результат.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень сформированности | Физические качества |
| быстрота | сила  | ловкость | меткость | гибкость |
| н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| Высокий  | 14% | 17% | 7% | 11% | 9% | 10% | 12% | 17% | 9% | 13% |
| Средний  | 52% | 52% | 52% | 53% | 49% | 54% | 49% | 48% | 59% | 59% |
| Низкий | 34% | 31% | 41% | 36% | 42% | 36% | 39% | 35% | 32% | 28% |

Из данных диагностических обследований видно, что по всем показателям наблюдается положительная динамика, подтверждающая эффективность системы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Высокая тревожность | Наличие трудностей в овладении учебными умениями и навыками | Слабая регуляция деятельности | Низкий уровень сформированности коммуникативных умений | Сниженный уровень развития познавательных процессов |
| 2021 год | 88% | 75% | 45% | 58% | 79% |
| 2022 год | 85% | 69% | 43% | 44% | 64% |
| 2023 год | 76% | 62% | 39% | 42% | 59% |

Таким образом, исходя из данных таблицы, можно сделать вывод о том, что использование упражнений нейрогимнастики позволило добиться устойчиво положительных результатов по всем диагностируемым параметрам.

Хотелось бы отметить, что включение упражнений нейрогимнастики позволило не только добиться коррекционных результатов в более короткие сроки, но и привлечь внимание всех детей, повысить интерес к занятиям и обеспечить их большую вовлеченность в коррекционный процесс.

Анализ полученных данных по внедрению в коррекционно-реабилитационный процесс элементов нейрогимнастики позволяет сделать вывод о том, что благодаря им возможно улучшение качественных показателей развития ребёнка за более короткий срок, а также проходит работа с первопричиной состояний, вызвавших выявленные отклонения в развитии.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Ахмадуллин Ш.Т. Нейрогимнастика. Развиваем мозг ребенка. 4-6 лет: учебник/ СПб.: Нева, 2022. 160 c.

2. Деннисон П. И., Деннисон Г. Гимнастика мозга [Электронный ресурс]: Просто в непростом.

3. Рашкова Т. Гимнастика мозга или обычная зарядка [Электронный ресурс]: Дети Будущего.

4. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2000. 5. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М., 2005.

6. Ткачева М.В. «От линии к линии» Рисуем обеими руками.

7. Турова И.В. «Гимнастика мозга» для детей дошкольного возраста, ассистент кафедры педагогики детства КГПУ им. В.П. Астафьева, 2015

8. Упражнения. Гимнастики Мозга [Электронный ресурс]: Образовательная кинезиология.

**Приложения**

Приложение № 1 Исследование двигательных функций
в нейропсихологическом обследовании.

Приложение № 2 Картотека нейрогимнастики.

Приложение № 3 Комплекс нейропсихологических упражнений.

Приложение № 4 Нейроскакалка - универсальный тренажёр физических качеств.

Приложение № 5 Консультация для педагогов «Использование координационной лестницы как средство развития двигательной активности»

**Приложение № 1**

**Исследовании двигательных функций в нейропсихологическом**

**обследовании**

При исследовании двигательных функций в нейропсихологическом обследовании мы применяем и оцениваем выполнение следующих тестов из Луриевской батареи.

1. Проба на реципрокную координацию (с 4 лет). Обследователь кладет на стол обе кисти, одна из которых сжата в кулак, а у другой распрямлены

пальцы. Затем, не меняя местоположения рук на столе, обследователь

одновременно одну кисть разжимает, а другую сжимает в кулак. После нескольких показов предлагается ребенку выполнять такие же движения

вместе. С 4-летним малышом весь тест выполняется сопряженно, а начиная с 5 лет после нескольких сопряженных движений ребенок может выполнять пробу на реципрокную координацию самостоятельно.

2. Проба на праксис позы пальцев. Ребенку предлагается поиграть в «ловкие пальчики» — последовательно повторять каждую из указанных

в протоколе поз пальцев руки: вытянуть по одному второй, пятый,

второй и третий, второй и пятый пальцы; сложить пальцы в кольцо,

положить пальцы друг на друга. Поочередно обследуют обе руки, начиная обследование с ведущей.

3. Проба на оральный праксис (с 4 лет). Ребенку предлагается поиграть

в «рожицы» — последовательно имитировать каждое из показанных

обследователем движений оральной мускулатуры: надуть щеки, надуть одну щеку, поцокать, упереть язык в щеку.

4. Пробы на динамический праксис. Ребенку предлагают поиграть в «ловкие ручки». Обследующий показывает три раза различные последовательности движений кисти («кулак—ребро» — упрощенный вариант для детей 3 лет; «кулак—ребро» / «ладонь—кулак» — для детей 4 лет и «ладонь—кулак—ребро» / «кулак—ладонь—ребро» — для детей старше 5 лет). Затем просит повторить их другой поочередно, начиная с первой. Обследуются обе руки. Кроме того, дети от 5 лет выполняют графическую пробу на динамический праксис: продолжить рисовать, не отрывая карандаш,

узор, составленный из двух сменяющихся элементов.

5. Рисунок (копирование) простых геометрических фигур: круг и квадрат — для детей 3 лет, круг, треугольник и квадрат — для детей 4 лет; круг, треугольник, квадрат и ромб, а также 3 фигур из методики Денманна для детей от 5 лет.

6. Проба на условные реакции выбора (для детей от 5 лет). Ребенку дается инструкция «поиграть во внимательных моряков-сигнальщиков»: в ответ на поднятый кулак поднять палец, а в ответ на поднятый палец поднять кулак. После усвоения инструкции три раза происходит последовательное чередование движений — «палец—кулак» (создание двигательного стереотипа), после чего дважды подряд предъявляется одно и то же движение, а затем другое (ломка стереотипа).

7. Проба на воспроизведение ритмических структур (для детей от 5 лет).

Ребенку предлагается «поиграть в радистов»: последовательно воспроизводить ведущей рукой группы ритмических структур.

**Выявляемые симптомы**

1. Инертность (персеверации движений).

2. Трудности удержания двигательной программы.

3. Упрощение программы в динамическом праксисе.

4. Дезавтоматизация (скандированность) движений в динамическом

праксисе.

5. Стереотипии в динамическом праксисе (вертикальный кулак).

6. Трудности пространственной организации движений и действий:

пространственный поиск, зеркальность, пространственные искажения (в динамическом праксисе, праксисе позы, рисунке).

7. Импульсивность (эхопраксия с коррекцией) в праксисе позы, в реакции выбора.

8. Кинестетические трудности (поиск позы, моторная неловкость) в праксисе позы.

9. Истощаемость (микрография) в графической пробе.

10. Утеря программы в реакции выбора.

11. Напряженность, замедленность в реципрокной координации.

12. Поочередное или симметричное (уподобление) выполнение реципрокной координации.

13. Отставание одной руки в реципрокной координации.

14. Лишние импульсы при воспроизведении ритмических структур.

15. Трудности вхождения в задание (двигательная аспонтанность).

16. Наличие синкинезий.

17. Системные персеверации.

*Проба на реципрокную координацию*

0 — Плавные двуручные движения.

0,5 — Замедленное вхождение в задание, или неполное сжимание и распрямление ладони, или замедленное, напряженное, но координированное выполнение (один из симптомов).

1 — Несколько указанных выше симптомов одновременно.

1,5 — Отставание одной руки или поочередное выполнение с коррекцией после указания на ошибку.

2 — Отставание одной руки или поочередное выполнение с неполной

коррекцией после указания на ошибку.

3 — Невозможность выполнения данной пробы, симметричное выполнение (уподобление).

Проба на условную реакцию выбора

0 — Безошибочное выполнение.

1 — Единичные импульсивные реакции (эхопраксии) при ломке стерео-

типа с возможностью самокоррекции.

2 — Выраженная эхопраксия с коррекцией только после указания на

ошибку.

3 — Некорригируемая эхопраксия.

Проба на динамический праксис

(мнестический компонент этой пробы оценивается в разделе 4.2.5)

0 — Безошибочное и плавное выполнение соответствующих возрасту

программы или двух программ (кинетической мелодии), а также возрастных условий их выполнения (самостоятельное или сопряженное) не менее

3 раз подряд с возможностью переноса на другую руку.

0,5 — Безошибочное и плавное выполнение при наличии синкинезий

в другой руке или легкой истощаемости (уменьшение угла наклона руки

или величины заборчика в графической пробе).

1 — 1–2 персеверации, или пространственные ошибки, или стереотипии

с самокоррекцией при переходе ко второй серии движений или переносе программы на другую руку, или легкая дизметрия элементов в графической пробе на динамический праксис для детей старше 6 лет, или грубая истощаемость.

1,5 — Множественные ошибки указанных выше типов с частичной коррекцией при интенсивной помощи исследователя: вербальной регуляции,

или сопряженном выполнении (для детей старше 4 лет), и/или 1–2 персеверации в графической пробе без коррекции.

2 — Необходимы оба вида помощи, обследующего одновременно для успешного выполнения теста и/или множественные персеверации в графической пробе.

3 — Невозможность выполнения ни одной программы при любом виде

помощи.

Проба на копирование простых геометрических фигур

0 — Безошибочное копирование фигур, соответствующих возрастным

нормативам, при сохранении приблизительных размеров, направлений

и сопряженности фигур и/или их элементов.

0,5 — Одна дизметрическая ошибка (нарушение не менее чем на 50% соразмерности сопряженных фигур для детей от 5 лет или элементов одной фигуры для более младших детей) при общей сохранности предложенной формы.

1 — Несколько дизметрических ошибок при общей сохранности формы.

1,5 — 1–2 топологические ошибки (несопряженные или наложенные более чем на 0,5 см фигуры) и/или координатные (пространственные) ошибки: искажение векторов право/лево, верх/низ или зеркальный поворот фигуры и/или ее частей (например, направления стрелок или положения квадрата относительно кружка в пробе Денманна).

2 — Множественные топологические и/или координатные ошибки, форма более половины рисунков трудноузнаваема.

3 — Неузнаваемость ни одного скопированного рисунка, полный отказ

от выполнения задания или замещение его деятельностью, не соответствующей инструкции копирования заданного образца.

Пробы на праксис позы и оральный праксис (2 оценки)

0 — Безошибочное выполнение.

0,5 — Поиск 1–2 поз с последующим правильным выполнением.

1 — Развернутый поиск в большинстве проб, единичные ошибки с самокоррекцией.

1,5 — Многочисленные ошибки, корригируемые при внешней организации внимания ребенка.

2 — Многочисленные ошибки, не полностью корригируемые при внешней организации деятельности ребенка.

3 — Невозможность выполнения проб.

Проба на воспроизведение ритмических структур

0 — Безошибочное выполнение.

1 — Лишние импульсы с самокоррекцией.

2 — Некорригируемые ошибки при воспроизведении отдельных ритмических структур при правильной их оценке.

3 — Невозможность воспроизведения ни одной ритмической структуры

при правильной их оценке.

**Приложение № 2**

**Картотека нейрогимнастики.**

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 тренажер 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 ребенка. При выполнении даже несложных движений, приходится напрягать самые мелкие мышцы тела для удерживания равновесия.

Балансир может быть деревянным или пластиковым.

Польза от занятий на балансире:

- развивается координация;

- укрепляются все мышцы тела;

- улучшается мозговая деятельность;

вырабатывается чувство равновесия.

Разновидности:

**Островки** – платформы, 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**.**

**Лабиринт –**такой вид тренажеров рассчитан на детей от 4-х лет. Необычность такого балансира заключается в наличии встроенного лабиринта с шариком. Помимо сохранения равновесия, ребенок должен сосредоточиться на движении шарика.

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

Доказано, что развитие детей, постоянно занимающихся на балансире, происходит более активно по сравнению с другими детьми. Упражнения на удерживание равновесия способствуют улучшению осанки, гибкости и укреплению опорно-двигательного аппарата. И это при условии минимального воздействия на суставы.

Во время тренировок, в сухожилиях, связках и мышцах активизируются проприоцептивные рецепторы, отвечающие за чувство равновесия в теле и реагирующие на изменение его положения.

**Доска Бильгоу** - это простой, но эффективный тренажер баланса. С её помощью тренируется навык удержания равновесного положения тела. Она является полноценным тренажером, поскольку имеет регулировку степени сложности выполнения упражнений.

При помощи упражнений на этом тренажёре осуществляется мозжечковая стимуляция.

**Мозжечковая стимуляция** — серия реабилитационных методик, направленных на стимуляцию работы ствола головного мозга и мозжечка.

Мозжечок поддерживает постоянную связь с лобными долями, а значит, контролирует движение и сенсорное восприятие.

**Мозжечок** — это самый быстродействующий в мозге механизм. Он быстро перерабатывает любую информацию, поступающую из других частей мозга, и в целом определяет скорость работы всего мозга. Нарушенная связь между мозжечком и лобными долями мозга приводит к замедлению формирования речи, интеллектуальных и психических процессов.

У большинства детей с речевыми проблемами диагностируются нарушения в работе мозжечка. Возможно, эти нарушения сами по себе не являются единственной причиной нарушений речевого развития. Однако преодоление дисфункции мозжечка значительно ускоряет процесс коррекции речевых нарушений.

Какую проблему это решает?

- восприятие устной, письменной речи

- навыки механического чтения

- математические способности

- все виды памяти

- спортивные навыки, координацию

- навык балансирования

- общую моторику

- осознание схемы собственного тела

- эмоционально-волевую сферу

- концентрацию внимания.

**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 кардиотренажер, 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.

**5. «Ходунки»**

Использование такого инвентаря позволяет улучшать координацию движений рук и ног. Ребенок учится находить баланс и удерживать его. Непоседы совершенствуют свою физическую подготовку и загораются любовью к активному досугу.

**Ходьба**

 В вводной части занятия можно использовать ходьбу с заданиями для рук на каждый шаг, разную постановку стоп при ходьбе – правая нога на носок, левая - на пятке, ходьба спиной вперёд, ходьба ноги с крестно меняя ноги на каждый шаг и т. д.

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

**Приложение № 3**

**Комплекс нейропсихологических упражнений для занятий с детьми подготовительной группы.**

Данный комплекс включает в себя дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, растяжки, упражнения двигательного репертуара. Групповые занятия проводятся 1 раз в неделю. В приложении представлены упражнения, которые можно включать в различные виды занятий в качестве физминуток.

Дыхательные упражнения. Такие упражнения направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с различными движениями, что способствует усиленному снабжению кислородом всех органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребенка. «Воздушный шарик». И. п. Ребенок стоит (или сидит). Руки лежат на животе. По команде взрослого «вдох» ребенок делает глубокий вдох носиком (рот закрыт) и надувает живот, как воздушный шарик, затем во время команды «выдох» ребенок делает шумный выдох через рот, одновременно с выдохом втягивает живот. «Кулак-палец». И. п. Ребенок сидит или стоит. Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт), одновременно поворачивая большие пальцы рук вверх. Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот, одновременно поворачивая большие пальцы вниз. Дыхание медленное и глубокое. Двигаются только кисти рук. «Кулак-ладонь». И. п. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Голова прямо, глаза смотрят вперед. Руки вытянуты в стороны, ладонь одной руки «смотрит вниз», пальцы смотрят в сторону, ладонь другой руки сжата в кулак. команды взрослого «вдох» ребенок одновременно разжимает кулак одной руки, ладонь «смотрит» в пол, а ладонь другой руки сжимает в кулак. Во время команды взрослого «выдох» ребенок одновременно меняет положение кулака и ладони. Подышать, быстро меняя положение кулака и ладони попеременно.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок к трем годам должен уметь оценивать пространство на 180° по вертикали и на 180° по горизонтали и отслеживать это без поворота головы. Очень часто у детей сужены поля зрительного восприятия. Если объем зрительного восприятия сужен, ребенок видит только то, что находится перед ним. Остальное он замечает только с помощью поворота головы и всего тела. И неудивительно, что этот ребенок может быть достаточно травматичен, очень быстро устает. «Следим за предметом». И. п. Ребенок стоит (сидит), голова неподвижна, рот закрыт. 1 уровень. Прямыми руками.

1. Ребенок держит ручку с ярким колпачком (небольшую игрушку, конфету) над переносицей сначала правой прямой рукой и ведет ее вправо, задерживается на 1–2 секунды в конечной точке, ведет обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребенка следят за кончиком ручки.

2. Ребенок перекладывает ручку в левую руку. Он держит ручку над переносицей левой прямой рукой и ведет ее влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведет обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребенка следят за кончиком ручки.

3. Ребенок берет ручку над переносицей двумя прямыми руками и ведет ее вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведет обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребенка следят за кончиком ручки.

4. Ребенок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает ее вниз. Затем задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке и ведет обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребенка следят за кончиком ручки.

5. Ребенок держит ручку над переносицей двумя прямыми. Ведет ручку к переносице (во время движения к переносице и обратно руки не сгибаются), задерживает ручку на 1–2 секунды около переносицы и ведет обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребенка следят за кончиком ручки. Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются). 2 уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками. Упражнение выполняется не более двух раз на каждом уровне.

Упражнения двигательного репертуара. В процессе выполнения упражнений двигательного репертуара происходит постепенное освоение пространства собственного тела и пространства вокруг собственного тела. Отработка таких понятий, как «верх-низ», «впереди-позади», «право-лево», является хорошей профилактикой нарушений письма, чтения и счета у старших дошкольников. «Зеркало». Взрослый встает напротив ребенка. Взрослый напоминает ребенку, что, если встать лицом друг к другу, право и лево меняются.

1. По указанию взрослого ребенок должен показать сначала у себя, потом у взрослого левую руку, правое плечо, левое колено и т. д.

2. Взрослый показывает движения, ребенок должен их повторить. При этом, если взрослый выполняет движение правой рукой, то ребенок тоже должен выполнить движение правой рукой. Например, взрослый дотрагивается левой рукой до левого уха, ребенок тоже должен дотронуться левой рукой до левого уха.

 3. Взрослый и ребенок меняются ролями: ребенок командует и проверяет правильность выполнения задания. Взрослый выполняет задание. Чтобы сделать упражнение более эффективным, взрослому рекомендуется иногда ошибаться, ребенок должен это заметить. «Робот в поисках клада». Ребенок должен изобразить робота, точно и правильно выполняющего команды взрослого. Взрослый объясняет и показывает ребенку, что такое приставной шаг. Ребенок делает шаг одной ногой, а потом другую ногу ставит рядом с первой. Затем взрослый задает и отрабатывает с ребенком: количество шагов; вид шагов (большие, средние, маленькие); направление движения (вперед, назад, вправо, влево, поворот направо, поворот налево); с какой ноги нужно сделать шаг.

1. Взрослый говорит: «Ты будешь выполнять мои команды. Если я скажу «шаг вперед», ты сделаешь шаг вперед. Если я скажу «два шага влево», ты сделаешь два шага влево. Если я скажу «большие шаги», ты делаешь большие и т. д.».

2. Если ребенок хорошо усвоил это упражнение, взрослый может давать сразу две, три или четыре команды, например: «шаг вперед; затем поворот направо; четыре маленьких шага вперед; три больших шага назад, начиная с правой ноги и т. д.». А ели еще в конечную точку положить сюрприз, то упражнение выполнять станет еще приятнее. Для развития внимания предлагаются следующие упражнения: «Сомни листочек». Одновременно двумя руками ребенок сминает два листочка бумаги, а потом разглаживает их. Упражнение выполняется на весу. Чем быстрее ребенок это делает, тем лучше. Чем меньше размер листочков бумаги, тем сложнее выполнять упражнение. «Замочек». Ребенок складывает руки в замок и крутит большие пальцы вокруг друг друга то в одну сторону, то в другую. Упражнение выполняется максимально быстро. Ребенок должен сосредоточенно смотреть на большие пальцы. Использование данных упражнений в занятиях с детьми (особенно старшего дошкольного возраста) способствует активизации межполушарного взаимодействия, что формирует стрессоустойчивость ребенка к обучению в школе.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать следующий вывод: при применении нейропсихологических игр и упражнений на занятиях у детей улучшается память, самоконтроль поведения, повышается концентрация внимания, происходит формирование пространственных ориентаций, повышается уверенность в своих силах. А это, в свою очередь, является одним из главных критериев психологического здоровья дошкольников

**Приложение № 4**

**Нейроскакалка - универсальный тренажёр физических качеств.**

Нейроскакалка - это тренажёр, позволяющим развить и тренировать внимательность, координацию, концентрацию и ловкость ребенка. Нейроскакалка полезный тренажер как для тела, так и для мозга. Она выглядит как цветная палка с мигающим огоньками роликом на конце. Это изделие одевается на одну ногу и закрепляется фиксатором. За счет крутящегося колесика она двигается по кругу по поверхности пола. Получается, что одна нога отталкивает скакалку, а другая перепрыгивает через неё.

Особенной популярностью сегодня пользуется нейроскакалка у детей, хотя пользоваться ею могут и взрослые. Она отлично подходит для использования как на улице, так и дома. Возрастных ограничений у интерактивной скакалки нет. Производители рекомендуют её для деток от 3-х лет. Но по моему опыту быстрее осваивают тренажер детки в возрасте от 4-4,5 лет. Название тренажера нейро указывает на то, что тренажер улучшает нейронные связи между полушариями мозга, повышает концентрацию и внимание.

 Сторонники этого тренажера приводят такие аргументы в его пользу:

1. Развитие способности удерживать в голове и одновременно выполнять несколько действий, обеспечивая их согласованную работу.

2. Тренировка быстрого переключения внимания, благодаря чему в головном мозге создаются новые нейронные связи, то есть эта скакалки нейротренажёр для развития межполушарных связей.

3. Во время прыжков мозг насыщается кислородом, у ребёнка поднимается энергетический тонус, улучшается концентрация внимания, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.

4. Общее физическое укрепление организма.

 При этом делаем упор, что нейроскакалка тренирует мозжечок, что очень важно н для детей. Один из примеров, что от мозжечка зависит аккуратность и ровность почерка и даже уровень грамотности ребёнка.

Да, и одно из главных преимуществ, на которое делают упор любители нейроскакалки, состоит в том, что её не нужно держать руками! Другими словами, её очень просто освоить – достаточно научиться нормально прыгать на одной ноге.

 Как пользоваться тренажером:

 Застегните пластиковый обруч скакалки вокруг ноги. Замок у детали крепкий, не расстегивается при активном использовании.

Толкнуть колесо снаряда рукой или ногой, чтобы запустить вращение.

Перепрыгивайте свободной ногой через палку нейроскакалки, а опорной ногой поддерживайте вращение тренажера.

Из практике, чтобы привыкнуть к нейроскакалке и приноровиться без проблем прыгать с ней, потребуется от 10 до 40 минут все зависит от способности ребенка.

 Чтобы получить пользу от нейроскакалки можно усложнять задачу:

1. Можно придумывать разные испытания во время прыжков. Например, можно кидать ребенку мяч, называть дни недели или времена года, произносить считалки, рассказывать стихи, повторить алфавит или таблицу умножения и так далее.

2. Так же очень полезно прыгать не только на правую ногу, но и на левую. Что как правило бывает сложней, но тем самым и является полезным для развития обоих полушарий мозга. Таким образом, повышается ловкость, развивается внимательность и координация.

Когда ребенок научится сам прыгать, он готов научить маму или папу прыгать также хорошо, как и он сам. Семья сплачивается общей деятельностью. Но стоит отметить, что, определённый эффект нейроскакалка даёт, но только если у ребёнка нет трудностей с общим физическим здоровьем.

**Нейроскакалка** - Развивает межполушарные связи, скорость реакции, способность к быстрому переключению внимания и создают новые нейронные связи в головном мозге.

Тренажер развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

**Обычные прыжки**

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и при помощи правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

После 2-5 минут стоит поменять ноги местами.

**Прыжки с хлопками**

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

Добавляем к этому движению ритмичные хлопки, постепенно ускоряясь.

**Хлопки перед собой и за спиной**

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

Добавляем к этому движению ритмичные хлопки: один перед собой, второй хлопок делаем за спиной. Постепенно ускоряемся.

**Прыжки с оборотом вокруг себя**

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

При этом начинаем делать повороты вокруг своей оси продолжая прыгать на опорной ноге в правую сторону. После 5 оборотов, начинаем крутиться в другую сторону.

**Круговые движения вокруг живота и хлопки по голове**

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом, скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

Параллельно начинаем делать круговые движения по животу левой рукой, а правой рукой похлопывать себя по голове. Через 2-3 минуты меняем руки.

**Прыжки на одной ноге**

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом, скакалка вращается вокруг левой ноги, а правую ногу при этом сгибаем в колене и немного оттягиваем назад. Таким образом мы вращаем скакалку подпрыгивая и опираясь только на одну ногу.

**Прыжки с подбрасыванием мяча**

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения. Во время выполнения упражнения в руках держим мячик, который начинаем подбрасывать вверх так высоко насколько позволяет высота потолка и ловим его обратно. Упражнение можно усложнить, делая хлопок во время полёта мяча.

**Оборот вокруг себя с хлопками.**

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

При этом начинаем делать повороты вокруг своей оси продолжая прыгать на опорной ноге в правую сторону параллельно делая ритмичные хлопки ладошками друг о друга. После 5 оборотов, начинаем крутиться в другую сторону. После 2-5 минут стоит поменять ноги местами.

**Приложение № 5**

**Консультация для педагогов
«Использование координационной лестницы как средство развития двигательной активности»**

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДОУ, нацелены на формирование двигательной культуры у дошкольников. В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, активно развиваются физические способности, среди которых ведущее место занимает координация движений.

Следовательно, в сложившихся условиях совершенно очевидна необходимость научного поиска более эффективных способов развития координационных способностей у детей. То есть использование современного спортивного оборудования, является перспективным средством повышения качества образовательной деятельности ДОУ. Одним из таких оборудований является – координационная лестница.

Перед тем, как перейти к технологии использования координационной лестницы, обратимся к понятию «координация». Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Для развития такой важной физической способности у дошкольников как координация, нам поможет технология использования координационной лестницы.

Что же такое координационная лестница и для чего она нужна? Итак, координационная лестница или можно сказать по-другому координационно-скоростная лестница – это перекладины, связанные между собой веревками (стропами). Лестница размещается исключительно на горизонтальной плоскости. Если мы с вами посмотрим на нее, как вы думаете, на какую игру в детстве похожа координационная лестница? Она напоминает нанесенную мелом разметку для игры в «классики».

Координационная лестница предназначена для развития ловкости, скоростных качеств, баланса тела в движении, тренировки ускорений; она развивает чувства ритма и координации движений, позволяет отрабатывать технику основных двигательных действий.

Цель - развитие координационных и скоростных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи - развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве. Укрепление связок нижних и верхних конечностей, мышц туловища. Развитие сводов стопы и гармоничного телосложения.

***Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как:***

- вариативность (например, в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов),

- мобильность (компактная, легкая),

- доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста),

- безопасность и простота в использовании.

При введении упражнений на координационной лестнице необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений, в дальнейшем постепенно переходя к более быстрым движениям, а также наращиванию координационной сложности. Для формирования соответствующих навыков у детей необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук. Как и во многих упражнениях на технику, здесь также важна правильность выполнения.

Координационную лестницу можно использовать в любой структурной части физкультурного занятия, как для разминок, утренней гимнастики, выполнения основных видов движений, так и в подвижных играх.

***Рекомендации по использованию координационной лестницы:***

1. Обязательная разминка и инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений на координационной лестнице.

2. Соблюдение дистанции между детьми 2-3 ячейки.

3. Не наступать на перекладины лестницы.

4. Правильная техника при выполнении упражнений на скорость.

5. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

**2. Практическая часть.**

***Практикум для педагогов с использованием координационной лестницы.***

Во второй части мастер-класса предлагаю вам практически познакомиться с техникой выполнения упражнений на координационной лестнице.

Во время упражнений на рейки не наступать, дистанцию соблюдать 2 – 3 ячейки.

Начнем, как обычно на любом занятии, с построения. Первое что мы сделаем – это разминка. Встали в одну колонну за мной и выполняем движения по показу на лестнице.

**Разминка**

- обычная ходьба по одной ноге в ячейку, руки в стороны

- ходьба на носках, руки вверх, в каждую ячейку

- ходьба с высоким подниманием колена, руки за спиной

- бег с высоким подниманием колена, руки на поясе (лошадки)

- бег боком с забеганием и выбеганием в каждую ячейку

- спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.

**Основные виды движений**.

1 И. п. стойка лицом к лестнице с мячом; ходьба в первую ячейку с правой ноги, левую рядом приставить, мячом ударить во вторую ячейку, ходьба так же во вторую ячейку, мячом ударить в третью и т. д.

2 И. п. боком к лестнице; перебрасывание мяча в парах на противоположных ячейках по свистку, заходя в ячейки приставным шагом (можно, стоя по разные стороны лестницы, перебрасывать мяч с отскоком от пола, попадая мячом в ячейку).

3 И. п. лицом к лестнице, руки на поясе, ноги вместе; прыжки в первую ячейку на двух ногах, прыжком ноги врозь за пределы второй ячейки;

4 И. п стоя, лицом к лестнице, ноги с. с. руки на поясе. Прыжком левой ногой в ячейку, п другую ногу снаружи первой ячейки Прыжком правой ногой в ячейку, поставив другую ногу снаружи первой ячейки

5 И. п. стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс.

Шаг правой ногой, вправо, за пределы ячейки лестницы на уровне первой ячейки.

Шаг левой ногой вперед, поставить в первую ячейку лестницы**.**

Шаг правой ногой, влево, поставить в первую ячейку лестницы*(приставить к левой)*.

Шаг левой ногой, влево, за пределы ячейки лестницы на уровне второй ячейки.

Шаг правой ногой вперед, поставить во вторую ячейку лестницы**.**

Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу во вторую ячейку лестницы*(приставить к правой)*.

**Подвижная игра**

***«Мины».*** Каждый встает в ячейку. По сигналу разбегаются по залу. Второй сигнал – останавливаются и закрывают глаза. В это время в некоторые ячейки кладутся фишки – туда больше вставать нельзя. Третий сигнал – открывают глаза и занимают пустые ячейки (любые). Кому не хватило, выбывает из игры.

**Малоподвижная игра**

**«*Дом для цифры».***1 вариант: участники (10 шт.) берут карточки с цифрами (цифры не видны – перевернуты) и находят ее домик на лестнице. 2 вариант: играют 3 человека. 1 берет карточку с числом, 2 других находят его соседей и встают в лестницу.

**При работе с лестницей используются 3 основных двигательных навыка:**

* упражнения в ходьбе
* беговые упражнения
* прыжки

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными упражнениями для детей, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. Для детей с особыми образовательными потребностями я использую более лёгкую форму подхода к выполнению упражнений, учитываю психофизическую эмоциональную и физическую способность детей.

**Применение координационной (скоростной) лестницы** **в самостоятельной деятельности детей**

* **На прогулке:** подвижные игры, «классики», упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.
* **В группе:** подлезание, ползание, ходьба, прыжки, «классики».

Для выполнения упражнений дети используют карточки-схемы с помощью воспитателей, в старшей и подготовительной группе - самостоятельно.

**Игра «Догнать соперника»**
**Цель:** научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде.
**Задача команды:** перегнать вторую команду.
1.Поделить детей на две команды.
2.Каждой группе встать перед координационной лестнице.
3.По сигналу воспитателя выполнить задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба.

**Игра «Вперед спиной»**
**Цель:** развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.
**Задача команды:** правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.
1.Из «лесенок» сделать две параллельные «трассы».
2.Команде пройти «трассу» вперед спиной.
3.Определить победителя.

***Игра «Посадка картошки»***
**Цель:** развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.
**Задача**: в паре первыми закончить эстафету.
1.Расположить «лесенки»-«грядки» на противоположных концах зала.
2.Поделить детей на пары.
3.Играющим встать в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга.
4.На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу.
5.По сигналу первым игрокам перенести мячи на другой конец зала и положить в соответствующую ячейку, второму игроку из пары взять мяч и вернуть мяч на первую «грядку».
6.Победитель — пара, которая первой закончит эстафету.

**Игра «Автобусы»**
**Цель:** развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.
**Задача перед командой:** первыми прибыть на остановку.
1.Выбрать вид ходьбы по «лесенке».
2.«Автобусы» — это команды детей: «водитель» и «пассажиры».
3.По команде «Марш!» первым игрокам в каждой команде идти быстрым шагом по своим «лесенкам», огибать их и возвращаться в колонны.
4.Втором по счету присоединиться к первому и вместе снова проделать тот же путь и т. д..
5.Играющим держать друг друга за пояс.
6.Автобусу (передний игрок — «водитель») возвратиться на место с полным составом пассажиров, подать сигнал свистком.
7.Победитель — команда, первая прибывшая на конечную остановку. Вид ходьбы по «лесенке» выбирается перед игрой**.**

**Игра «Передай мяч»**
**Цель:** развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.
**Задача команды**: правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.
1.Играющим построиться в две колонны, в ячейки «лесенки».
2.Перед колоннами положить по одному мячу.
3.По сигналу «передай» первым в колоннах взять мячи и передать их через голову позади стоящим, затем повернуться лицом к колонне.
4.Получившему мяч передать его назад через голову, затем тоже повернуться лицом к колонне и т. д.
5.Победитель — команда, которая правильно передала и не роняла мяч.
Передавать мяч можно только через голову.
Не сумевшему принять мяч необходимо поднять его, встать на свое место и продолжить игру.
**Варианты:**
передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус;
передавать мяч между колен.

**Игра «Передача мяча»**
**Цель:** развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.
**Задача команды**: правильно выполнить задание, поймать мяч.
1.Детей построить в две шеренги.
2.Расстояние между шеренгами 4 м.
3.Между ними расположить «скоростные лестницы».
4.Первой шеренге взять мячи в руки и по сигналу бросить мячи двумя руками от груди в свою ячейку «скоростной лестницы», лежащей на полу.
5.Игроки второй шеренги должны поднять мячи после отскока от пола.

**Игра «Пингвины»**
**Цель:** развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.
**Задача команды:** правильно выполнить задание и первым пройти дистанцию.
1.Разделить игроков на две команды.
2.Построиться в колонну по одному возле «лесенки».
3.Первым игрокам зажать мяч коленями и по сигналу начать двигаться до конца лесенки и возвратиться обратно бегом, взяв мяч в руки.

**Игра «Кто скорее до флажка»**
**Цель:** развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.
1.Разделить игроков на две команды.
2.Построиться в колонну по одному возле «лесенки».
3.Дать задание: по сигналу воспитателя выполняется упражнение на «лесенке»
4.Выполнив упражнение, бегом возвратиться в конец своей колонны.
5.Воспитателю отметить тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием.

**Игра «Аллигатор»**
**Цель:** развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре и в команде.
1.Построить детей в две колонны по парам.
2.Перед ними на пол положить «скоростную лесенку».
3.По сигналу, первому игроку занять положение в упоре лежа на согнутых локтя.
4.Второму игроку взять ребенка руками за щиколотки, приподнимая, от пола.
5.Дети должны передвигаться вперед стоя боком к лесенке, перебирая руками: приставные шаги (из клеточки в клеточку).
6.Поменяться местами в паре.
7.Педагогу определить команду-победителя.