**Тема:**

**«Использование элементов нейрофитнеса в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста».**

**Актуальность**

В  последнее время  отмечается  увеличение  количества  дошкольников  с нарушениями в физическом и психическом развитии.

Использование нейрогимнастики в дошкольном возрасте очень актуально, так как отмечаются такие нарушениями в развитии детей, как:

* задержка речевого развития
* нарушение координации движений
* гиподинамия
* дефицит внимания
* гиперактивность
* агрессия
* общее снижение иммунитета

Причина этих расстройств – нарушение в работе головного мозга, поэтому в период от 3до 7 лет, когда кора больших полушарий головного мозга ещё окончательно не сформирована, важно уделить внимание развитию познавательных процессов и двигательной деятельности.

В связи, с этим перед педагогами ДОУ всё более востребованным становится поиск новых, эффективных психолого-педагогических методов и форм работы, направленных на полноценное и всестороннее развитие дошкольников**.**

**Одним  из актуальных  направлений внедрения инновационных методов в образовательный  процесс является применение  элементов нейрофитнеса.**

**Что такое нейрофитнес?**

* **Нейрофитнес** — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга, это научно обоснованная гимнастика для тренировки мозга и наращивания нейронных связей, это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. (Гимнастика для мозга). Она направлена на развитии связей ум-тело, т.е. оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

      Нейрофитнес позволяет развивать одновременно правое и левое полушария мозга,

повышает нейропластичность.

**Значение**

**В частности, нейрофитнес помогает детям:**

* стимулировать развитие мыслительной деятельности;
* улучшить память и развить способности к быстрому воспроизведению информации;
* снизить утомляемость на занятиях, повысить работоспособность;
* улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
* развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
* укрепить вестибулярный аппарат;
* развить подвижность плечевого пояса;
* снять стресс и напряжение;
* предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени.

**Методические рекомендации**

* Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет.
* В 5-6 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.
* Во время выполнения упражнений должна царить доброжелательная атмосфера, заниматься нужно каждый день, не пропуская, но без принуждения. Продолжительность гимнастики – не более 5 минут.
* В зависимости от индивидуальных способностей ребёнка следует постепенно усложнять задание — например, ускорить темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. В одну тренировку не надо включать *«всё и сразу»*, 4-5 качественно выполненных упражнений вполне достаточно. У ребёнка не всё получается с первого раза, нельзя нервничать, кричать, лучше всего похвалить ребенка за старание и попробовать ещё раз.

**Физкультурные занятия с элементами нейрофитнеса**

Занятия по нейрофитнесу – это веселые, доступные детям дошкольного возраста упражнения. Занятия часто проходят с использованием специальных тренажеров.

**Тренажеры:**

* Модули (мягкие) для выполнения основных видов движений (игровой туннель, бревно, кольцо для подлезания)
* Островки
* **Колесо – трансформер** – это уникальная конструкция для детей, состоящая из четырех складных частей. Части можно скреплять между собой в различных комбинациях, или использовать по отдельности. Таким образом можно соорудить качели, мостик, барьеры, колесо и другие конструкции. Части прочно крепятся между собой, и сконструированы таким образом, что при касании пальцы ребенка не будут прищемлены. Колесо развивает координацию, физическую силу, выносливость, воображение и логику детей.
* **Горка – скалодром (трансформер**) - это искуственный тренажер для скалолазания, который имитирует рельеф скалы с различными формами, в нашем случае геометрическими фигурами. Забираясь по горке, ребенок укрепляет мышечные группы всего тела: спина, руки, ноги, стопы и даже пальцы. Пальчики становятся более цепкими и сильными, что положительно влияет на мелкую моторику ребенка. Развитие координации, которая помогает ребенку планировать свои движения. Развитие логического мышления. Скалодром, как головоломка, заставляет думать, анализировать, строить план восхождения и представлять его в голове, а затем уже реализовать.
* **Мини батут** – спортивный напольный тренажер. Очень мягкая поверхность для прыжков. Рекомендуется для работы с детьми с целью обучения владения своим телом, контролирования высоты и частоты прыжков, для развития координации и моторики.
* **Координационная лестница** – простой в использовании инвентарь. Ее нетрудно изготовить самостоятельно. Тренажер тренирует координационные способности и скоростные навыки, а так же развивает маневренность, силу, выносливость, контроль баланса тела и умение синхронизировать движения.

**Балансиры**

**Сибирский борд (сибборд)** – это тренажер в виде изогнутой доски, которая применяется для стимуляции мозжечка (за счет покачивания), отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус, развитие вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета, снимаются спазмы и зажимы.

Сибирский борд – отличный помощник для развития координации движений, опорно-двигательного аппарата и фантазии.

Включения Сибборда в занятия с детьми проходит в несколько этапов

1 этап – Равновесие

2 этап – Простые упражнения с бордом

3 этап – Упражнения с предметами

4 этап – Свободная деятельность

**Балансборд с лабиринтом** – представляет собой неустойчивую доску, на которой нужно удерживать равновесие и с помощью координации тела прокатить шарик по сменному лабиринту. Занятия на нем развивают координацию, межполушарное взаимодействие и стимулируют мозжечок, который отвечает за двигательную активность, когнитивные способности и речь.

**Балансировочные подушки** – это тренажер, представляющий из себя надувной диск, который имеет с одной стороны шипы для массажа, а с другой стороны гладкую поверхность. Это эффективный инструмент для тренировки равновесия, координации движений и укрепления мышц спины, формирование правильной осанки. Дети, занимающиеся балансировкой на подушке, улучшают свою проприоцептивную чувствительность – способность ощущать положение своего тела в пространстве. Кроме того, балансировка на подушке стимулирует моторный режим детей и помогает им осуществлять движения в пространстве с уверенностью и без опасений.

**Балансировочная массажная полусфера** – представляет собой игольчатый резиновый тренажер, сделанный в виде половины сферы. Ее диаметр составляет 15-16 см, а высота около 7см. предназначена для массажа подошвы части стопы, улучшения кровообращения в области стоп, снятия утомляемости ног, тренировки вестибулярного аппарата, улучшения осанки.

**Координационная балансировочная дорожка Мостик** – нейротренажер, разработанный по методикам Марии Монтессори, тренерует ловкость, координацию, чувство равновесия и баланса, способствуя развитию интеллекта ребенка через физические упражнения. Он помогает укрепить мышечный корсет, пресс, улучшить осанку, координацию и проработать глубокие мышцы – стабилизаторы позвоночника.

Моя цель сегодня показать вам не открытое занятие а элементы нейрофитнеса в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

Приглашаю детей старшей группы.

Приветствие : Физкульт - Привет!

Ребята, давайте поприветствуем наших гостей!

Физкульт –Ура!

Сейчас я скажу волшебные слова и мы с вами окажемся в волшебной стране Физкультурии!

Раз, два, три, абракадабра бри!

Жители страны Физкультурии прислали нам письмо!

Проходим все испытания, читая задания в конвертах.

Ребята, мы с вами побывали в разных городах страны Физкультурии и выполнили все задания, которые были в конвертах. Но у нас есть еще один конверт, давайте посмотрим что там.

И чтобы узнать кто же живет в этой волшебной стране вам надо собрать разрезную картинку.

У нас получился мальчик! А вы знаете кто это?

«Нейроша», ведь это он живет во всех группах нашего детского сада!

И сейчас я предлагаю вам лечь на сибборды и вспомнить где мы были и что вам понравилось в нашем путешествии!

Приглашаю детей второй младшей группы.

Ребята покажут как они осваивают наше оборудование. Они будут прыгать на батуте и преодолевать горку-скалодром.

Приглашаю детей подготовительной группы.

Они покажут как мы занимаемся на колесе-трансформере.