

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я хочу поделиться с вами своим опытом работы и провести мастер-класс по теме **«Нейробика - гимнастика для мозга»**.

В детском саду каждый специалист использует в своей работе разные здоровьесберегающие технологии. На своих занятиях я использую дыхательную гимнастику, пальчиковые игры, психогимнастику, игротерапию, а также нейропсихологические упражнения. Так как я работаю не только с нормотипичными детьми, но и на группе детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью, то главной задачей было найти такую технологию, которая была бы интересна мне и полезна любым детям (как нормы, так и с ООП). Сегодня мы убедимся, что подобные упражнения также полезны и взрослым.

Уверена, многие слышали, что нервные клетки не восстанавливаются. Но в 1998 году группа американских учёных в ходе экспериментов впервые продемонстрировала, что у взрослых людей могут появляться новые нервные клетки. Было установлено, что причиной уменьшения наших умственных способностей с возрастом является не отмирание нервных клеток. Они уменьшаются по причине истощения дендритов, отростков нервных клеток, через которые проходят импульсы от одних нейронов к другим. Если дендриты периодически не стимулировать, то они атрофируются и теряют способность проводить нервные импульсы. Находки учёных стали основой для новой теории головного мозга и разработки нейробики.

Нейробика (по аналогии с аэробикой – зарядкой для тела) – комплекс специальных упражнений для развития мозга. Этот термин ввел американский нейробиолог Лоуренс Кац. Развитие мозга – это не только занятия по прокачке креативности, критического и ассоциативного мышления, это еще и упражнения на синхронизацию работы полушарий мозга.

Основной принцип нейробики – каждый день привычную рутину разбавлять новыми впечатлениями, задействующими хотя бы один из органов чувств. Также смысл зарядки для ума заключается в выполнении необычным способом обычных действий (писать левой рукой, пройти новым маршрутом, смотреть телевизор без звука).

Полноценные упражнения для детей можно применять уже с 3-4-летнего возраста, когда ребенок научился слушать и выполнять команды.

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.

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 на работу абсолютно новым маршрутом.

Важно! Во время занятий нейробикой важно пить воду. Вода – это то, что необходимо мозгу для проведения нервных импульсов. И если жидкости в организме недостаточно, то и реакции мозга замедляются.

Цель использования нейробиотических упражнений и игр: развитие умственных способностей и физического здоровья ребенка, через определённую систему двигательных упражнений.

Задачи:

- Развивать межполушарное взаимодействие мозга;
- Синхронизировать работу полушарий мозга;
- Развивать мелкую моторику;
- Развивать компоненты речи;
- Развивать все психические процессы.

Комплексы упражнений нейробики всегда делятся на три блока:

Первый блок включает упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек). **Цель:** повышение энергетики коры головного мозга.

Второй блок включает упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации. **Цель:** восстановление нарушенных межполушарных связей.

Третий блок содержит упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера). **Цель:** восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, снятие эмоционального стресса.

Методы и приемы

- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорнодвигательного аппарата;
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма;
- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга;
- Массаж – воздействует на биологически активные точки;
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения;
- Двигательные упражнения хорошо развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Нейробиотические упражнения используются как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу, так и в свободной деятельности в режимных моментах.

Сейчас мне хотелось бы приступить к практике и предложить вам поучаствовать в популярном флешмобе: «Попробуй, повтори!». Я покажу вам некоторые элементы

нейроигр, которые я применяю в своей работе и, если вы еще ими не пользуетесь, то возьмите их на заметку. Не будьте пассивными зрителями, присоединяйтесь и делайте все вместе со мной.

Для дальнейшей работы мне потребуется 4 человека.

Сказка с элементами нейробики.

«Я приглашаю Вас отправиться в небольшое путешествие! Но в начале предлагаю немного настроиться.

Греем ручки и будим ушки: отлично бодрит и воздействует на активные точки массаж ушей. Нужно их мять обеими ручками, а также загибать вперед и разгибать.

Крабик: растопыриваем пальчики «крабиком» твердо и начинаем одновременно двумя ручками массировать голову круговыми движениями.

Давайте все вместе представим, что мы оказались на прекрасной полянке. Можно даже на минутку прикрыть глаза, чтобы лучше себе это представить!

На небе светит солнышко! Но иногда оно прячется за вдруг появившиеся тучки. **«Солнце и тучи».**

Мы не знаем, где очутились. **«Незнайка».**

Нам нужно оглядеться по сторонам! **«Повороты головы вправо и лево».** **«Изучаем местность»:** чередуем движения, с добавлением хлопка в ладоши.

Перед нами небольшой ручеек, и чтобы его перейти, необходимо пройти по бревну. **«Перейди реку».**

Мы перешли ручеек и попали в болотистую местность. На кочках красного цвета вам нужно хлопнуть в ладоши, на кочках синего – присесть.

И вот на полянке мы увидели много-много грибов! **«Гриб-поляна».** Одна рука символизирует гриб: располагаем предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делаем из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем пеняем руки. Увеличиваем темп.

Под осиной, у ворот
Подосиновик растет.
И горит-горит на нем
Шапка красная огнем.
И ягод **«Колечки».**

А еще на полянке растет много красивых цветов! Выберите самый-самый красивый и выполним упражнение **«Как пахнет цветок».**

Вот мы почувствовали, как подул легкий ветерок. **«Ветерок».**

Давайте немного погуляем по полянке. **«Тропинка», «Крестики-нолики».**

Вокруг нас летает много красивых бабочек **«Отслежи бабочку»** и пчелок **«Ленивые восьмерки».** **«Ухо-нос».**

«Всё клёво!»: правая рука большой палец вверх, левая рука соединить указательный и большой палец в кольцо. Чередование движений.

Отработка практикума с педагогами.

ВЫВОД. Нейробика у детей развивает мозолистое тело, повышает стрессоустойчивость, синхронизирует работу полушарий, улучшает мыслительную

деятельность, способствует улучшению памяти и внимания, облегчает процесс чтения и письма. У детей улучшается наблюдательность, координация движений рук, гибкость запястий, идет готовка руки к письму.

Таким образом, расширение возможностей использования современных образовательных технологий в работе педагога-психолога позволяет сделать воспитательно-образовательный процесс развивающим, привлекательным для ребенка; приводит к повышению эффективности коррекционно-развивающих психолого-педагогических воздействий, способствует активизации личностного потенциала дошкольника, стимулирует познавательную активность, обеспечивая его разностороннее развитие, и, в целом, влияет на повышение и эффективность качества образования в детском саду.