

Нейрогимнастика как элемент здоровьесберегающей технологии в ДОУ

Настя: Все мы знаем, что у каждого ребенка, когда он приходит в детский сад, происходит адаптация. Не все дети обладают хорошими адаптационными возможностями. И по большей части, она проходит со слезами, с нежеланием ребенка идти в сад. И вроде бы в саду ребенок чувствует себя хорошо, играет, кушает, но каждое утро наступает очередной «взрыв», истерика.

Минимизировать такие утренние вспышки, можно с помощью нейробиологического утреннего ритуала приветствия.

Для группы раннего возраста, я повесила «Светофор приветствия». Светофор приветствия

В зависимости от настроения ребенка, он выбирает цвет, как бы он хотел поздороваться красный –рукопожатие, желтый – дай пять, зеленый – обняться. Такие приветствия в детском саду создают нужную атмосферу радости и взаимопонимания, снимают уровень стресса и тревожности. Данным приветствием мы закрепляем не только знания цветов светофора, но и ребенок может выбрать эмоцию своего утра.

Моё В старших и подготовительных группах дети активны, предприимчивы, на них ложится большая учебная и эмоциональная нагрузка. По нашим наблюдениям, мы сделали выводы, что если дети приходят в плохом настроении то, утренние одноминутные нейроупражнения хорошо поднимают настроение и создают позитивный настрой на весь день.

«Ладони приветствия» на двери – видео

В зависимости от состояния ребёнка эти ладони можно сюрпризно положить ему на стул. Чаще всего уже такой подход настроит ребёнка на позитивный лад.

Нейрогимнастика хорошо снимает нервное и мышечное напряжение, ею можно заниматься в перерывах между занятиями, использовать в качестве физкультминутки или динамической паузы на занятиях.

Моё. 2. Остановимся на подвижных упражнениях по нейрогимнастике.

Одно из любимых упражнений у детей – **«Цветная дорожка»**.

«Цветная дорожка», которое развивает быстроту реакций, мелкую, крупную моторику. По заданию дети с удовольствием играют на скорость между собой или подгруппой.

Упражнение **«Разноцветная тропка»** один из вариантов при участии всех групп мышц.

Цель: концентрация и произвольность внимания, координации движений, удержание баланса и равновесия. Выполняются по соответствующему заданию.

Зелёный цвет – прыжок и хлопок/

Жёлтый цвет – «Гомолатеральные шаги» прыжок и перекрёст рук и колен. Чем медленнее выполняется упражнение, тем выше его эффективность и тем ощутимее будет результат. Идеально подходит для активации зон мозга, ответственных за логику и счет

Красный цвет – Перекрестные шаги – прыжок и перекрёст плеч и колен

В идеале должно получаться как в сильно замедленной съемке. Чем медленнее вы двигаетесь, тем быстрее работает ваш мозг, за счёт растяжки в медленном темпе, активации многих мышц и, соответственно, большего количества нейросигналов между мозгом и мышечными волокнами, выполняющими двигательные функции.

Настя: В младшем возрасте проводятся более упрощенные малоподвижные нейрогимнастические игры, также с ориентацией на запоминание цветов. Задача ребенка, взять шарик ложкой, пройти с ним по дорожке, не уронив его и поставить шарик на стаканчик такого же цвета. Развиваем моторные навыки, координацию и снимаем стресс и напряжения.

Моё: «Цветная дорожка» ориентированы больше индивидуальную или подгрупповую работу с детьми.

Группой проводятся **нейрогимнастические физминутки либо динамические паузы.**

Используются всем известные упражнения: кулак, ребро, ладонь, перекрест рук и ног. Развиваются межполушарные взаимодействия, самоконтроль, увеличивается скорость обработки информации.

Настя: **Активацию межполушарных связей** проводим с помощью тренажеров – зеркальные лабиринты, змейки, задания по цветам, по предметам.

«Покажи животное».

В раннем возрасте мы используем игру «покажи животное двумя руками». Пока дети маленькие, им еще тяжело находить сразу на двух картинках одинаковых животных, но если заниматься на регулярных основах, у ребенка будет развиваться зрительное восприятие, межполушарное взаимодействие, а также в игре повторяются названия животных, звуки, которые они издают,

Моё: В старшем дошкольном возрасте активно играем в пальцеход. Целью является развитие функций переключения и распределения внимания, формирование самоконтроля.

Проводится индивидуально и с группой.

Настя: самыми интересными для детей младшего возраста оказались нейромолоточки.

С помощью цветных молоточков дети выполняют интересные задания: ищут предметы, стучат по фигурам, выстраивают последовательности, но это не так просто, у ребенка в обеих руках молоточки, на каждом молоточке по 2 цвета. И ребенку необходимо найти нужный цвет и стукнуть.

Ребенок во время игры получает положительные эмоции, позитив, снижается уровень стресса, напряженности.

Моё: Детям старшего возраста интересны игры со стаканчиками.

Эти игры вырабатывают моторное планирование, то есть выполнение движений в определенном темпе и последовательности, что в последующем облегчает детям выполнение учебных задач.

Советы при выполнении нейроигр:

- Важное условие точного выполнения движений и приемов – сам педагог осваивает все упражнения, только потом обучает детей.
- Во всех играх действия выполняются сначала одной рукой, затем другой, а потом синхронно обеими руками.
- Каждое упражнение необходимо повторять 6-8 раз, с каждым разом увеличивая темп выполнения.
- Выполнять упражнение следует ежедневно, уделяя тому 10-20 минут.
- Во время обработки заданий должна быть обязательно эмоционально комфортная и доброжелательная обстановка.

Игра с педагогами: мяч и змейка, игры со стаканами