Власова М.П.,

инструктор по физической культуре,

МАДОУ детский сад № 472

«Использование нейробики на занятиях по физической культуре в ДОУ»

Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана учеными. Научные труды А. Вал­лона, 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, появляться 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.

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, на наш взгляд, — вклю­чение в традиционные занятия элементов нейробики.

Нейробика, 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 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. Ней- робика 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.

Итак, взяв на вооружение на­званные правила и опираясь на практический опыт, подтвер­жденный результатами сов­местного с педагогом-психологом мониторинга, мы подобрали бло­ки упражнения нейробики для старших дошкольников.

* «Новый маршрут» — тренировка пространственной памяти

Инструктор составляет «марш­рут» части занятия из карточек с заданиями с изображением бега, ходьбы, прыжков, ползания и других видов движений. Дети по очереди прикрепляют схематиче­ские изображения упражнений к магнитной доске, составляя та­ким образом «визуальный марш­рут».

Приведем пример такого «марш­рута». Вводная часть: ходьба по кругу; ползание между мягкими модулями; ходьба по массажным дорожкам; прыжки способом но­ги в стороны — ноги вместе; бег со сменой направляющего; ходь­ба с выполнением заданий для рук. Если дети забывают очеред­ность упражнений, они смотрят на доску.

Подобные упражнения поз­воляют развить зрительную па­мять и ориентировку в макро про­странстве.

* Ходьба по фигурам

На полу зала располагаются крупные разноцветные геометри­ческие фигуры. Детям предлагает­ся пройти от одной из них к другой в заранее обговоренной последо­вательности. Фигуры можно заме­нить на спортивный инвентарь, а в условиях группы — на любимые детские игрушки. Упражнение ак­тивно тренирует периферическое зрение, которое играет важную роль в свободном перемещении в пространстве.

* «Закрывая глаза»

Упражнения нейробики этого блока предполагают исключение использования зрительного ана­лизатора. Во время такой тренировки мозг активно включает в работу участки, не задейство­ванные в обычной жизни. При «выключении» зрения познание происходит посредством осяза­ния (получение информации о форме, структуре, поверхности, температуре, пространственном положении предметов).

* Ходьба на ощупь

Ходьба с закрытыми глазами по массажным дорожкам не толь­ко прекрасно развивает чувство равновесия, но и совершенствует работу тактильных анализаторов. Упражнение можно выполнять индивидуально или небольшими подгруппами.

Вариант: ползание с закры­тыми глазами по дорожкам раз­ной текстуры, длины и ширины.

* Коммуникативная игра малой подвижности «Замыкая круг»

Дети с закрытыми глазами се­менящим шагом двигаются по за­лу. Задача — найти игрока и, взяв его за плечи, продолжить движе­ние. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не собе­рутся в одну «цепочку», и направ­ляющий не замкнет круг, положив руки на плечи замыкающему.

* Изменение ведущей руки

Детей с ведущей правой ру­кой побуждать в течение занятия более активно действовать левой рукой, например, брать инвентарь для выполнения упражне­ний, начинать движения с левой руки, а левшам — наоборот. Такие упражнения благотвор­но влияют на память, укрепля­ют связь между полушариями, развивают интеллектуальные способности.

* «Делай ногами»

Не секрет, что стопы человека имеют множество нервных окон­чаний, которые взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому неко­торые упражнения можно прово­дить с помощью ног — прокаты­вание мяча из исходного положе­ния сидя («сидячий футбол»); за­хват предметов, таких как куби­ки, мячи, эспандеры и действия с ними («передай кубик ногами»); собирание ногами в обруч мел­ких игрушек, помпонов, разбро­санных по залу («пылесос»).

Подобные игровые упражне­ния хорошо включать в заключи­тельную часть занятия.

* «Игры наоборот»

В ходе выполнения этих игро­вых упражнений нужно выпол­нить движение не по показу ве­дущего, а по словесной команде (игровые упражнения из серии «Запрещенное движение»). В них можно включать ходьбу или бег спиной вперед. Данные упраж­нения тренируют равновесие, координацию движений, способ­ствуют становлению новых ней­ронных связей в головном мозге.

* «Молчаливые» игры

В ходе этих игровых упраж­нений детям предлагается разде­литься на подгруппы, не исполь­зуя речь, а общаясь при помощи мимики и жестов, пантомимы («Найди и промолчи», «У кого колокольчик?», «Где мы были, мы не скажем, а что видели — покажем», «Угадай животное», «Все превратились в ...»). Мож­но попросить воспитанников плотно закрыть уши ладонями и прочитать задание «по губам».

* Запоминание оговоренных заранее объектов или действий

В ходе этих физических упраж­нений нужно запомнить огово­ренные заранее объекты или дей­ствия: «Сколько шагов ты выпол­нил, идя по канату?», «На сколько ступенек ты поднялся по гимна­стической лестнице?», «Какого цвета мячи лежали справа от те­бя?», «Кто из ребят первым вы­полнил упражнение?» и т.д.

* «Медленно — быстро»

Привычка выполнять опреде­ленные физические упражнения в быстром или медленном темпе прочно формируется у дошколь­ников. Предложите детям выпол­нить упражнения в непривычном темпе. Например, проползти по-пластунски по гимнастиче­ским матам быстро, а замах при метании в цель сделать медлен­но. Смена темпа позволит сфор­мировать прочные нейронные связи через прочувствование ре­бенком движения по-новому.

* «Все наоборот»

Данные игровые упражнения направлены на тренировку ней­ронной сети правого полушария мозга. Можно предложить детям повторить позу персонажа, изоб­раженного на картинке, перевер­нутой вверх ногами. Привычные мыслительные «модели», наты­каясь на странное положение изображения, не срабатывают, и начинает действовать правое по­лушарие.

В ходе выполнения упражне­ний нейробики можно использо­вать «считалки на каждый день», которые подбираются в соответ­ствии с лексическими темами, а также рассказать интересные факты из мира спорта. Предла­гайте детям вместе с родителями находить интересные спортивные истории и затем рассказывать их на занятиях по физкультуре или в рамках кружковой работы.

Хорошо также регулярно про­водить совместные физкультур­ные праздники, что обогащает социально - коммуникативный опыт детей, тренирует навык общения с малознакомыми людьми, что яв­ляется одним из положений ней­робики.

Таким образом, в ходе выпол­нения упражнений нейробики мы побуждаем обоняние, осяза­ние, зрение и слух функциони­ровать в необычных условиях, в которых эти чувства обостря­ются. Специалисты утверждают, что занятия необходимо начинать с дошкольного детства, и тогда в зрелом возрасте не возникнет проблем с памятью и вниманием. Как и любая тренировка, нейробика требует регулярной прак­тики. Исходя из нашего опыта, можно сделать вывод о том, что первые результаты становятся заметными после трех месяцев еженедельных занятий.