

Тема « Нейрогимнастика на свежем воздухе в детском саду »

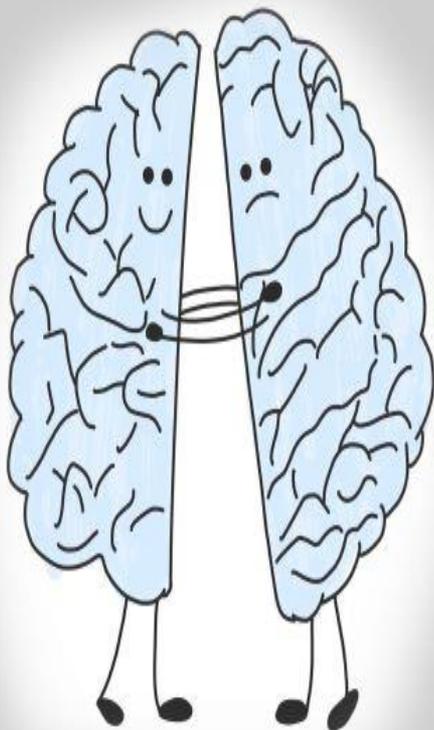


Выполнила:
Воспитатель

Шадрина М.С.

Нейрогимнастика – это комплекс простых движений, которые активизируют самые разнообразные умственные процессы.

Нейрогимнастические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.



Задачи нейрогимнастики:

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Формирование произвольности.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроения.

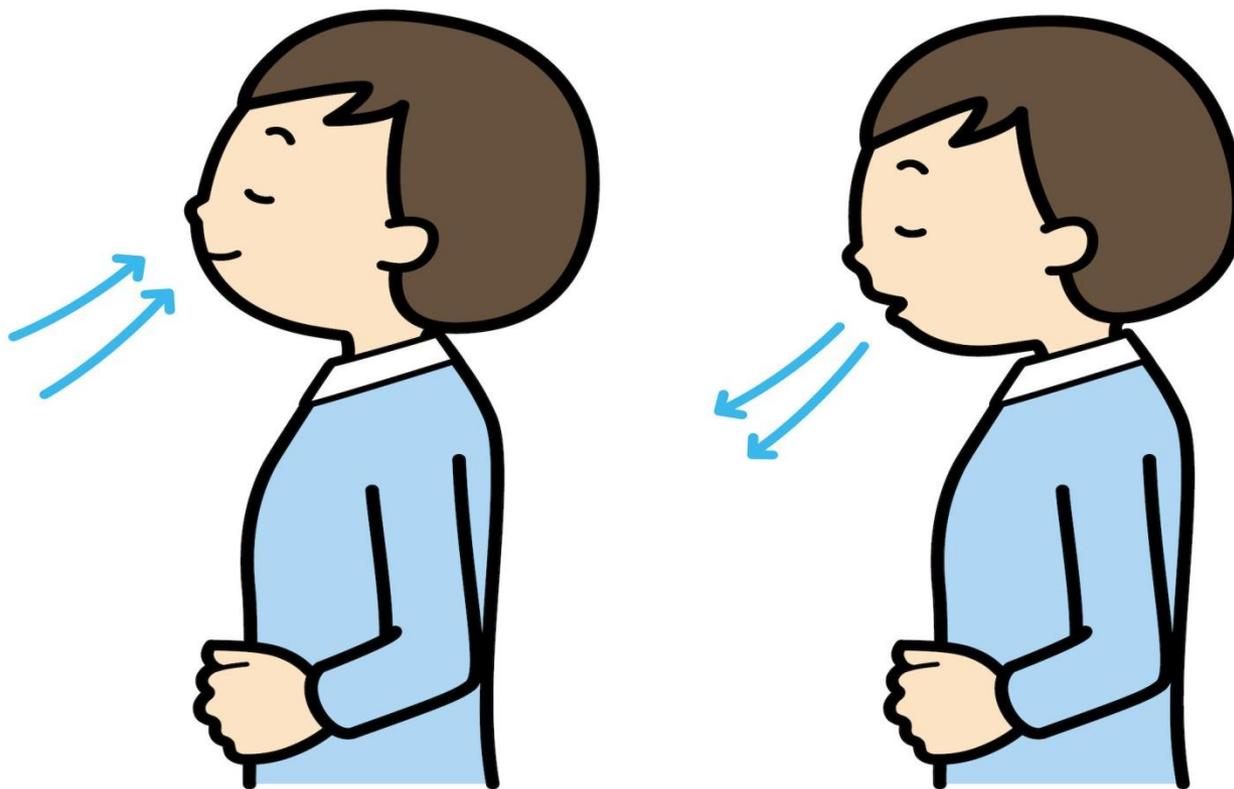
Преимущества упражнений : здоровьесберегающая технология, не требующая материальных затрат и достаточного количества времени.

Основные рекомендации:

- Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;
- Нейрогимнастические упражнения проводятся систематично, без пропусков; от простого к сложному
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- Продолжительность зависит от возраста и может составлять от 5 до 10 минут в день. На каждое упражнение даётся от 30 секунд и до минуты;

Дыхательные упражнения - улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Правильное дыхание позволяет сохранить внутренние органы здоровыми, а также поддержать деятельность нервной системы, пищеварительного тракта, укрепить иммунную систему.

Любой комплекс включает в себя выполнение правильного вдоха и выдоха – носом и ртом.



Телесные упражнения обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие мышечных зажимов. Кроме того, развитие "чувствования" своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела. Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.



Комплекс упражнений с мячами :

В парах: «Лови»



«Высоко сижу...»



«Не урони!»



«Передай по кругу...»



Комплекс игровых упражнений (нейрокинезиологических)

По следам.



Помоги бабочке собрать пыльцу



Кто быстрее



Ловушка.



Заключение.

Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Еще И. П. Павлов говорил, что любая мысль заканчивается движением.

На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы!

Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие.

Список используемой литературы:

1. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности - М., 1989. 5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – СПб.: Речь, 2002.
2. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
3. Сазонов В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О. П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов : Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
4. Сиротюк А. Л. «Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии». М. : ТЦ «Сфера» 2014г – 68с.
5. Белая А. Е., Мирясова В. И. Пальчиковые игры. - М., 1999.
6. Деннисон П.Е. Гимнастика мозга: книга для учителей и родителей / П.Е. Деннисон, Г.Е. Деннисон. – СПб.: ВЕСЬ, 2016. – 320 с.
7. Столяренко Л. Д. «Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга». М. : Аркти, 2010г. – 49с.
8. Интернет-ресурс: <https://urok.1sept.ru/articles/680862>

A decorative floral pattern in the top-left corner, featuring pink and white blossoms on thin branches.

*Спасибо за
внимание!*