**Нейробика –как эффективная технология развития всех участников образовательного процесса.**

 Почему выбрана эта тема? Потому что проблема выбора необходимого метода, технологии возникает перед педагогом всегда. Сегодня в новых условиях необходимы новые методы, современные технологии, позволяющие по-новому организовать процесс обучения, взаимоотношения между педагогом и обучающимся.

 Современные дети – это уже не чистый лист, на который наносятся знания. К ним так много информации поступает отовсюду! Это нельзя не учитывать.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка, использование здоровьесберегающих технологий является одним из важнейших направлений, реализуемых в дошкольных учреждениях.

В области физического воспитания дошкольников уже давно стали привычными пальчиковая гимнастика, хатха-йоги, фитбол-гимнастика, дыхательная гимнастика, детский фитнес, релаксация, гимнастика для глаз и т. д. но постоянно интенсивно осуществляются поиск и разработка инновационных технологий, внедряются новые формы работы.

Замечательно, что появляются новые и интересные решения, позволяющие вызвать у дошкольников интерес и желание заниматься физкультурой, формировать необходимые психофизические качества для гармоничного развития. Еще одна инновация – использование нейробики на занятиях по физической культуре, в деятельности вне занятий в дошкольном учреждении.

Что же такое нейробика? Нейробика – это система упражнений, разработанных специально для стимуляции работы мозга и его активизации. Это своего рода "фитнес" для мозга, который помогает улучшить память, внимание, креативность и способности к решению проблем.

Основателем нейробики считается нейробиолог Лоуренс Катц. Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана российскими и зарубежными учеными. Научные труды Л. С. Выготского. М. М. Кольцовой свидетельствуют о первостепенной роли движения в становлении психических функций ребенка.

Для активизации процессов физические нагрузки должны идти в паре с гармоничным психическим развитием, а оба полушария головного мозга – работать активно и слаженно

Нейробика включает в себя различные упражнения и тренировки для каждого из пяти органов чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса.

Главным правилом нейробики является изменение привычного образа жизни и избавление от однообразия.

Целью нейробики является создание новых нейронных связей в мозге, что способствует его лучшей работе и помогает справиться со стрессом, позволяет улучшить умственные процессы. Нейробика активизирует нервные клетки и стимулирует процесс нейрогенеза - образование новых нейронов.

Также важной частью нейробики является физическая активность. Регулярные упражнения, специально разработанные для стимуляции мозга, помогают усилить кровообращение и кислородное питание мозга, что приводит к повышению его эффективности.

По мнению ученых, нейробика может быть полезна для всех людей, независимо от возраста. Это особенно актуально в нашем быстром темпе жизни, когда у многих людей наблюдается постоянное воздействие стресса и информационного перенасыщения. В детском возрасте упражнения помогают улучшить концентрацию внимания, память и усвоение новых знаний.

**Нейробика оказывает следующие положительные эффекты:**

* развитие мелкой и крупной моторики;
* уменьшение утомляемости;
* развитие памяти, улучшение навыков письма, чтения;
* повышение работоспособности;
* стабилизация психофизического состояния.

Дети, которые регулярно выполняют нейробические упражнения, становятся более ловкими и выносливыми, лучше владеют руками и мышцами плечевого пояса, умеют делать асимметричные упражнения.

Главный принцип нейробики — постоянно изменять простые шаблонные действия, т.е. давать мозгу возможность решать привычные задачи непривычным образом, в совершении определённых действий с подключением различных органов чувств. Когда ребёнок выполняет обычные занятия необычным способом, его мозг начинает активно включать в работу правое и левое полушарие и создаёт тесное взаимодействие между ними. Перед началом работы выполняется традиционная гимнастика.

Для ребят дошкольного учреждения включаются в программу упражнения с одновременной или попеременной работой рук и ног, асинхронной ходьбой, упражнения с пересечением срединной линии тела и др.

При введении нейробики в детском саду педагогу нужно соблюдать некоторые простые правила:

1. Занятия должны быть интересными и не утомительными. Длительность комплекса упражнений не стоит делать дольше 7 минут. Это позволит сохранить активность и заинтересованность.

2. Оптимальный период для начала работы – с 4 лет. Именно в этом возрасте у ребёнка активно формируются межполушарное взаимодействие.

3. Педагогу важно отслеживать прогресс и по мере необходимости усложнять упражнения, увеличивать темп. Но при этом необходимо сохранять качество выполнения, не перегружая ребёнка.

4. Для достижения эффекта нужно комбинировать различные виды упражнений в одном занятии. Однако не стоит вводить за один раз больше 6 видов заданий, чтобы не утомить детей.

**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 физкультурные комплексы, в комплексы утренней оздоровительной гимнастики способствуют улучшению памяти, использование игровых упражнений, физкультминуток, пальчиковых игр с элементами нейробики концентрации внимания и усвоению новых знаний. Они пробуждают воображение, абстрактное мышление, снижают эмоциональную нагрузку. Немаловажное достоинство нейрогимнастики — отсутствие противопоказаний.

**НЕЙРОБИКА НЕ ТРЕБУЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ТАК КАК УПРАЖНЕНИЯ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ЛИШЬ НА ТОМ, ЧТО ОКРУЖАЕТ ЧЕЛОВЕКА*.***