

КАРТотеКА

НЕЙРОИГР И НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Составитель:
Алпатова А.И.,
инструктор по физической культуре 1 КК

Екатеринбург 2024 г.

Пояснительная записка

Нейропсихологический подход в физическом воспитании дошкольников основан на взаимосвязи двигательной активности и развития мозговых структур. Современные исследования подтверждают, что целенаправленные физические упражнения способствуют формированию новых нейронных связей и улучшению когнитивных функций.

Основная цель внедрения нейроигр и нейроупражнений – комплексное развитие ребенка через гармонизацию работы мозга и тела.

Задачи применения:

- Развитие межполушарного взаимодействия
- Улучшение координации движений
- Формирование пространственных представлений
- Развитие внимания и памяти
- Совершенствование моторных навыков
- Повышение концентрации
- Развитие самоконтроля

Организация работы строится на следующих принципах:

- Систематичность и последовательность
- Учет возрастных особенностей
- Индивидуальный подход
- Постепенное усложнение заданий
- Интеграция физической и познавательной деятельности
- Создание эмоционально-положительной атмосферы

Структура занятия включает:

- Подготовительную часть с элементами нейрогимнастики
- Основную часть с комплексными упражнениями
- Заключительную часть с релаксационными элементами

Временной режим:

- Длительность упражнений – 3-5 минут
- Частота проведения – 2-3 раза в неделю
- Общее время на нейроигры – 15-20% от занятия

Результативность применения нейроигр проявляется в:

- Улучшении показателей физического развития
- Развитии когнитивных функций

- Повышении концентрации внимания
- Улучшении памяти и мышления
- Формировании навыков самоконтроля
- Развитии эмоционально-волевой сферы

Практические советы:

- Начинать с простых упражнений
- Постепенно увеличивать сложность
- Чередовать разные виды активности
- Обеспечивать положительный эмоциональный фон
- Учитывать индивидуальные особенности детей
- Проводить регулярный мониторинг результатов

Успешность применения обеспечивается:

- Профессиональной компетентностью педагога
- Созданием благоприятной среды
- Систематическим подходом
- Комплексным использованием упражнений
- Взаимосвязью с другими видами деятельности
- Активным вовлечением детей в процесс

Данная методика позволяет эффективно сочетать физическое развитие с когнитивным, обеспечивая гармоничное становление личности ребенка дошкольного возраста. Регулярное использование нейроигр и нейроупражнений способствует формированию устойчивого интереса к физической активности и улучшению общего психофизического состояния детей.

В ходе выполнения нейроигр и нейроупражнений 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, нейрогимнастика требует регулярной практики. Исходя из нашего опыта, можно сделать вывод о том, что первые результаты становятся заметными после трех месяцев еженедельных занятий.

Картотека нейроигр для детей

Игра « Нос — пол — потолок»

Цель: Развитие внимания и снятие импульсивности

Описание игры: Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый, увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, что называет взрослый, игнорируя его показывание.

Игра «Передай мячик»

Цель: развитие внимания.

Описание игры: Дети сидят на полу в шеренгах, перед ними обруч, у первого в обруче лежат мячи по сигналу он начинает передавать мячи в обруч соседа левой рукой, тот в свою очередь передает мяч соседу слева, левой рукой, обратно передают правой рукой, пока все мячи не вернутся в первый обруч.

Игра «Робот»

Цель: развитие пространственных представлений, самоконтролю, внимание, переключение внимания

Описание игры: Дети должны изобразить робота, точно и правильно выполнять команды взрослого. Взрослый говорит: «Вы будете выполнять мои команды. Если я скажу шаг вперед, вы сделаете шаг вперед. Если скажу сделать большие шаги, вы сделаете большие шаги. Скажу повернуться на право, повернетесь направо. После этого взрослый может усложнять, давая две команды одновременно.

Игра «Колено – локоть»

Цель: Активизировать зону обоих полушарий, обеспечивающих причинно-обусловленный уровень мышления.

Описание игры: И. п.: Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги

Игра «Веселый счет»

Цель: развитие внимания, тренировка счета

Описание игры: В центре в обруче лежат кубики, вокруг них выкладываются обручи с цифрами, дети идут по кругу под музыку выполняя задания, когда останавливается музыка они останавливаются и выкладывают столько кубиков сколько написано на карточке. Закончившие поднимают руки вверх.

Игра «Передача мяча в парах»

Цель: способствовать развитию согласованности движений рук.

Описание игры: передавать мяч из своей правой руки в левую руку партнеру, одновременно принимая левой рукой его мяч.

Упражнение «Замочек»

Цель: тренируем сложные перекрестные непривычные движения, требующие внимания и контроля со стороны обоих полушарий.

Описание игры: Правую ногу поставить впереди левой, скрестив ноги. Руки вытянуть вперед большими пальцами вниз, тыльной стороной друг к другу. Перенести правую руку над левой и сцепить пальцы в замок. Руки получаются переплетенными. Согнуть руки в локтевых суставах, руки так, чтобы замок оказался на груди. Если гибкость или болезнь суставов не позволяют сделать это движение в полном объеме, то возможен облегченный его вариант, доступный для выполнения конкретным человеком. Сохранять такую позу в течение 1-2 минут.

Игра «Веселые мячики»

Цель: эмоциональная разрядка, развитие моторной координации, умение работать с группой, снятие напряжения.

Описание игры: Дети встают в круг в руке у каждого маленького мяча. По команде педагога дети перекладывают мяч из одной руки в другую, или за спиной, далее соседу и так далее. Команды могут быть разнообразные вправо-влево, вперед, назад, соседу, вверх, вниз и т.п. Главное сохранять темп, заданный педагогом. Темп тоже можно менять или передавать мячики в темпе сопровождающего стихотворения или музыки.

Игра «Каждый мячик на своё место»

Цель: развитие внимания, закрепление знаний цветов.

Описание игры: дети строятся в две колонны напротив них стоят подставки разных цветов, около них коробка с мячами таких же цветов. Дети по очереди берут мяч бегут и ставят его на подставку такого же цвета.

Игра «Части тела»

Цель: эмоциональная разрядка, развитие моторной координации, умение работать с группой, снятие напряжения.

Описание игры: игроки передают мяч по кругу, прикасаясь к какой – то части тела соседа, сосед берёт мяч и называет часть тела к которой прикоснулись, передавая мяч, например, «правая ступня». Можно всем напевать: «Вот летела муха, на правую ступню мне села, почесала брюхо, дальше полетела».

Игра «Клад»

Цель: развивать внимание, моторику, координацию движений, пространственные представления.

Описание игры: Ведущие заранее прячут в кабинете конфеты или маленькие игрушки. Затем, следуя командам взрослого, ребенок выполняет определенные действия (например, три шага вперед, поворот направо и т. д.) и находит клад.

Упражнение «Ухо – нос – хлопок»

Цель: Улучшает мыслительную деятельность, стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.

Описание игры: Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

Упражнение «Червячок в яблочке»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Описание упражнения: Дети показывают два кулачка (яблочки), на правом кулачке выставляют большой палец вверх (это червячок), затем по хлопку меняют, теперь на левом кулачке большой палец выставляют вверх, а на правом убирают. Нельзя. Чтобы два червячка встретились. Можно сопровождать стихотворением:

Червяк дорогу сверху вниз в огромном яблоке прогрыз.

Упражнение «Сороконожки»

Цель: Развитие моторной координации, снятие напряжения.

Описание игры: и. п.— сидя на полу, ребенок готовит руки — ставит кисти с растопыренными пальцами на область груди и со словами, произносимыми хором и ведущими, и детьми «две сороконожки бежали по дорожке», пробегает — перебирает пальцами до кончиков ног: «вместе прибежали и» называет свое имя «(Ванечку, Сашеньку...) обняли» и изо всех сил обнимает себя. С совсем маленькими детьми или с детьми с выраженным отставанием в развитии это упражнение сначала может выполнять ведущий.

«Ухо нос» или «Веселые обезьянки»

Цель: улучшение мыслительной деятельности, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.

Описание игры: Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью да наоборот.

Игра «Кто быстрее»

Цель: Развитие внимания и быстроты реакции.

Описание игры: Дети стоят в парах напротив друг друга, между ними обруч с мячами. Повторяют за педагогом исходные положения, затем педагог называет цвет, который есть в обруче и ребенок должен быстро взять его.

Упражнение «Обезьянки строят рожицы»

Цель: развитие мимических мышц, умение понимать эмоции других людей и свои собственные.

Описание игры: Ведущий изображает на лице различные эмоции и обозначает их словом «обезьянки разозлились, удивились, испугались, обрадовались, загрустили», дети повторяют за ним.

Усложнение 1: Ведущий изображает эмоцию, а дети должны угадать, что «обезьянка» чувствует и что могло случиться.

Усложнение 2: Детям показывают картинки, где изображены дети или животные, выражающие различные эмоции. Нужно повторить и назвать.

Усложнение 3: Каждому из детей, незаметно для остальных, выдаются картинки с изображением какой-либо из эмоций, ее нужно показать, а другие дети должны угадать.

«Передай мячи».

Игра проходит в парах, дети встают друг против друга, у каждого в руках по одному малому мячу.

- "Передай себе" и.п. - ладони вверх, мяч у каждого в правой руке перекладываем из правой ладони в левую и наоборот - ладони вверх.
- "Передай другому" одновременно перекладываем мячики в свободную руку играющих.
- "Диагональ" мячики у обоих играющих с одной стороны, перекладываем мяч по диагонали, один игрок сверху, другой снизу.

В руках у одного ребенка 2 мяча.

- "Два у тебя, два у меня" - передают одновременно 2 мяча в руки другому;
- "Диагональ" - передают 2 мяча, держа руки крест на крест (правая рука сверху, левая рука сверху). Возможны свои вариации.

Картотека нейроупражнений для детей

«Крабик».

Упражнение, которое точно поможет проснуться, причем не только телу, но и мозгу. Ребенок становится на пол, опираясь на руки и ноги, (но именно ступни, а не колени), и ходит на четвереньках. При этом движения прямо, вперед, назад, в сторону, как краб, слева направо и справа налево.

«Ножки и ладошки».

Вырезаем отпечатки ступней и ладошек. Наклеиваем их на ватман или другую основу. Предлагаем ребенку пройти полосу препятствий.

«Попробуй повтори».

В этом упражнении участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение. Игра способствует развитию внимания, пространственных представлений, улучшает реакцию.

«Переставь на другую сторону».

Лежат обручи в ряд, рядом с каждым обручем стоит разметочный конус (мяч, кубик и т.п.). Ребёнок впрыгивает в обруч присаживается на корточки и переставляет конус на противоположную сторону обруча и так продвигается до конца выполняя задание.

«Прыжки».

Взрослый берет большой мяч в руки и показывает с помощью мяча, какие прыжки должны выполнить дети. Подбрасывает мяч вверх – дети прыгают на месте; перебрасывает мяч из одной руки в другую – дети прыгают из стороны в сторону; крутит мяч вправо – дети прыгают вокруг себя вправо; крутит мяч влево – дети прыгают вокруг себя влево.

«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.

«Нейроклассики».

Квадраты – классики можно сделать из изоленты, скотча, нарисовать мелом или использовать ортоковрики. Комбинация квадратов делается в зеркальном изображении. Взрослый прыжками задает расстановку ног в квадратах, ребенок повторяет.

Ходьба по массажным коврикам с выполнением заданий.

Возле каждого коврика можно раскладывать предметы, с которыми связаны задания (мешочки, мячики – бросить в корзину, стоящую в центре круга из ковриков; положить мешочек в на другую сторону коврика и т.д.), Можно придумать много вариантов заданий с различными предметами.

Классики из следов.

Для игры изготавливаются следы ног и рук. Их также можно нарисовать мелом на дорожке или полу. Следы выкладываются в различных вариациях классиков. Ребенку необходимо в прыжке менять расположение рук и ног в соответствие со схемой. Эту игру можно также запрограммировать в виде слайдовой презентации для группового выполнения.

«Зашифрованные задания».

Взрослый вместе с детьми зашифровывают послания карточки с различными изображениями – для каждой карточки определяется определенный вид движения, ведущий показывает карточку, игроки соотносят шифр и выполняют движение. Данную игру можно выполнить в формате слайдовой презентации.

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 нейрогимнастики 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 разделить 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».

«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», натываясь на странное положение изображения, не срабатывают, и начинает действовать правое полушарие.

Игры с мячом.

1. Ребенок и взрослый кидают друг другу большой мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.
2. Ребенок кидает большой мяч об стену двумя способами: 1) кидает его и сразу ловит; 2) кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.
3. Взрослый и ребенок садятся на пол на расстоянии 2-3 м друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и начинают перекатывать мяч по полу. Сначала отталкивают его от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
4. Ребенок и взрослый выполняют все предыдущие упражнения с мячом средних размеров.
5. Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят двумя руками теннисный мяч.
6. Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу, одновременно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннисные мячи.
7. Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул – хлопнул в ладоши – поймал).
8. Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку теннисный мяч.
9. Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.
10. Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.
11. Взрослый и ребенок кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой.
12. Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч обратно.