

**Степанова Людмила Александровна**

инструктор по физической культуре

**Семёнова Людмила Владимировна**

воспитатель

МБДОУ «Кугесьский Д/С «Крепыш»

п. Кугеси, Чувашская Республика

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОИГР И НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***Аннотация:** статья посвящена вопросу об использовании нейроигр и нейроупражнений на занятиях по физической культуре. Авторами отмечается, что особую роль в развитии мозга у дошкольников играет нейрогимнастика – комплекс упражнений, направленных на улучшение нейропластичности, то есть способности мозга адаптироваться и перестраиваться в ответ на новую информацию.*

***Ключевые слова:** нейроигра, нейроупражнение, физическая культура, дошкольное образовательное учреждение.*

Физическая активность влияет на развитие головного мозга, стимулируя образование новых нейронных связей, нейронов и кровеносных сосудов. Это связано с тем, что во время физической нагрузки выделяются нейромедиаторы, такие как катехоламины и эндорфины, которые способствуют росту и укреплению нервных клеток.

Особую роль в развитии мозга у дошкольников играет нейрогимнастика – комплекс упражнений, направленных на улучшение нейропластичности, то есть способности мозга адаптироваться и перестраиваться в ответ на новую информацию.

Нейрогимнастические упражнения задействуют разные органы чувств в непривычных комбинациях, что позволяет устанавливать новые нейронные связи и развивать следующие навыки, представленные ниже.

1. Синхронизация развития полушарий мозга.

2. Развитие мелкой моторики.
3. Развитие координации и ловкости.
4. Развитие памяти и внимания.
5. Развитие речи и мышления.
6. Основные принципы нейрогимнастики.
7. Постоянное изменение привычных действий.
8. Задействование не менее двух органов чувств.
9. Концентрация внимания на разных объектах и параметрах среды.
10. Развитие мозга с помощью подвижных нейроигр.

Помимо нейрогимнастики, для развития мозга дошкольников также полезны подвижные нейроигры. Они сочетают в себе физическую активность, когнитивные задачи и элементы нейрогимнастики.

Примеры подвижных нейроигр.

1. Нейро Твистер: игра с цветным игровым полем, которая развивает координацию и внимание.
2. Нейро лабиринт: прохождение лабиринта с препятствиями, которое улучшает пространственную ориентацию и планирование движений.
3. Нейро прятки: Игра в прятки, где участники следуют различным звуковым и визуальным сигналам, что тренирует слуховое и зрительное восприятие.
4. Нейро догонялки: догонялки с выполнением дополнительных когнитивных заданий, например, на запоминание или повторение цифр.

Инструкторы по физической культуре в дошкольных учреждениях играют важную роль в продвижении нейрогимнастики и подвижных нейроигр среди воспитанников.

Они могут внедрять эти занятия в свои программы, повышая их эффективность и способствуя всестороннему развитию дошкольников.

Исследования в области нейрогимнастики продолжаются, и ученые обнаруживают все новые доказательства ее полезности. Например, исследование, опубликованное в журнале «Brain and Cognition», показало, что регулярные занятия нейрогимнастикой улучшают когнитивные функции у детей дошкольно-

го возраста, повышая их внимание, память и исполнительные функции. Физическая активность, в том числе нейрогимнастика и подвижные нейроигры, оказывает значительное влияние на развитие мозга дошкольников.

Внедряя эти занятия в свои программы, инструкторы по физической культуре могут способствовать всестороннему развитию своих подопечных, формируя крепкий фундамент для их будущего интеллектуального и физического здоровья. Сбивать мишень; отбивать о стену – ловить, перепрыгивать через него и прочее. Мячи чем более разнообразных размеров, форм, фактур и веса вы используете, тем больше вы создаёте условий для развития ребёнка.

Развитию ловкости и равновесия способствуют такие приспособления, как балансиры. Занятия на балансирах воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие. Такой тренажер многие используют для отработки основных движений в серфинге и сноуборде. Детям будет интересно и весело балансировать на платформе. К тому же, это очень полезно для здоровья ребенка. При выполнении даже несложных движений, приходится напрягать самые мелкие мышцы тела для удерживания равновесия. Балансир может быть деревянным или пластиковым. Польза от занятий на балансирах: развивается координация; укрепляются все мышцы тела; улучшается мозговая деятельность; вырабатывается чувство равновесия.

Разновидности:

– островки – платформы, поверхность которых имеет ребристую структуру, предотвращающую скольжение и обеспечивающую устойчивость. В процессе передвижения по таким кочкам – камушкам, дети развивают точность движений и координацию. Помимо этого, занятия являются хорошей профилактикой плоскостопия;

– лабиринт – такой вид тренажеров рассчитан на детей от 4-х лет. Необычность такого балансира заключается в наличии встроенного лабиринта с шариком. Помимо сохранения равновесия, ребенок должен сосредоточиться на движении шарика;

– балансировочные дорожки – используются для групповых занятий и проведения различных эстафет.

Доказано, что развитие детей, постоянно занимающихся на балансире, происходит более активно по сравнению с другими детьми. Упражнения на удерживание равновесия способствуют улучшению осанки, гибкости и укреплению опорно-двигательного аппарата. И это при условии минимального воздействия на суставы.

Доска Бильгоу – это простой, но эффективный тренажер баланса. С её помощью тренируется навык удержания равновесного положения тела. Она является полноценным тренажером, поскольку имеет регулировку степени сложности выполнения упражнений. При помощи упражнений на этом тренажёре осуществляется мозжечковая стимуляция. Мозжечковая стимуляция – серия реабилитационных методик, направленных на стимуляцию работы ствола головного мозга и мозжечка. Мозжечок поддерживает постоянную связь с лобными долями, а значит, контролирует движение и сенсорное восприятие. Мозжечок – это самый быстродействующий в мозге механизм. Он быстро перерабатывает любую информацию, поступающую из других частей мозга, и в целом определяет скорость работы всего мозга. Нарушенная связь между мозжечком и лобными долями мозга приводит к замедлению формирования речи, интеллектуальных и психических процессов.

У большинства детей с речевыми проблемами диагностируются нарушения в работе мозжечка. Возможно, эти нарушения сами по себе не являются единственной причиной нарушений речевого развития. Однако преодоление дисфункции мозжечка значительно ускоряет процесс коррекции речевых нарушений.

Регулярное включение упражнений нейрогимнастики 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.

***Список литературы***

1. Анчуркина М.Н. Нейро-игры на занятиях физической культуры в детском саду: открывая новые горизонты / М.Н. Анчуркина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.1urok.ru/categories/27/articles/61730>
2. Дерябина Г.Е. Использование нейро игр и нейро упражнений на занятиях по физической культуре в доу / Г.Е. Дерябина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/forum/fizkultura-i-sport/2022/02/13/ispolzovanie-neuro-igr-i-neuro-uprazhneniy-na-zanyatiyah-po> (дата обращения: 11.04.2024).