

«Нейрогимнастика, как форма проведения физминуток с детьми в ДОУ»

Семинар –практикум

Связь между умственным и физическим развитием подтверждена учеными. Под воздействием физических упражнений в мозге формируются новые нейронные связи, что способствует улучшению познавательных процессов.

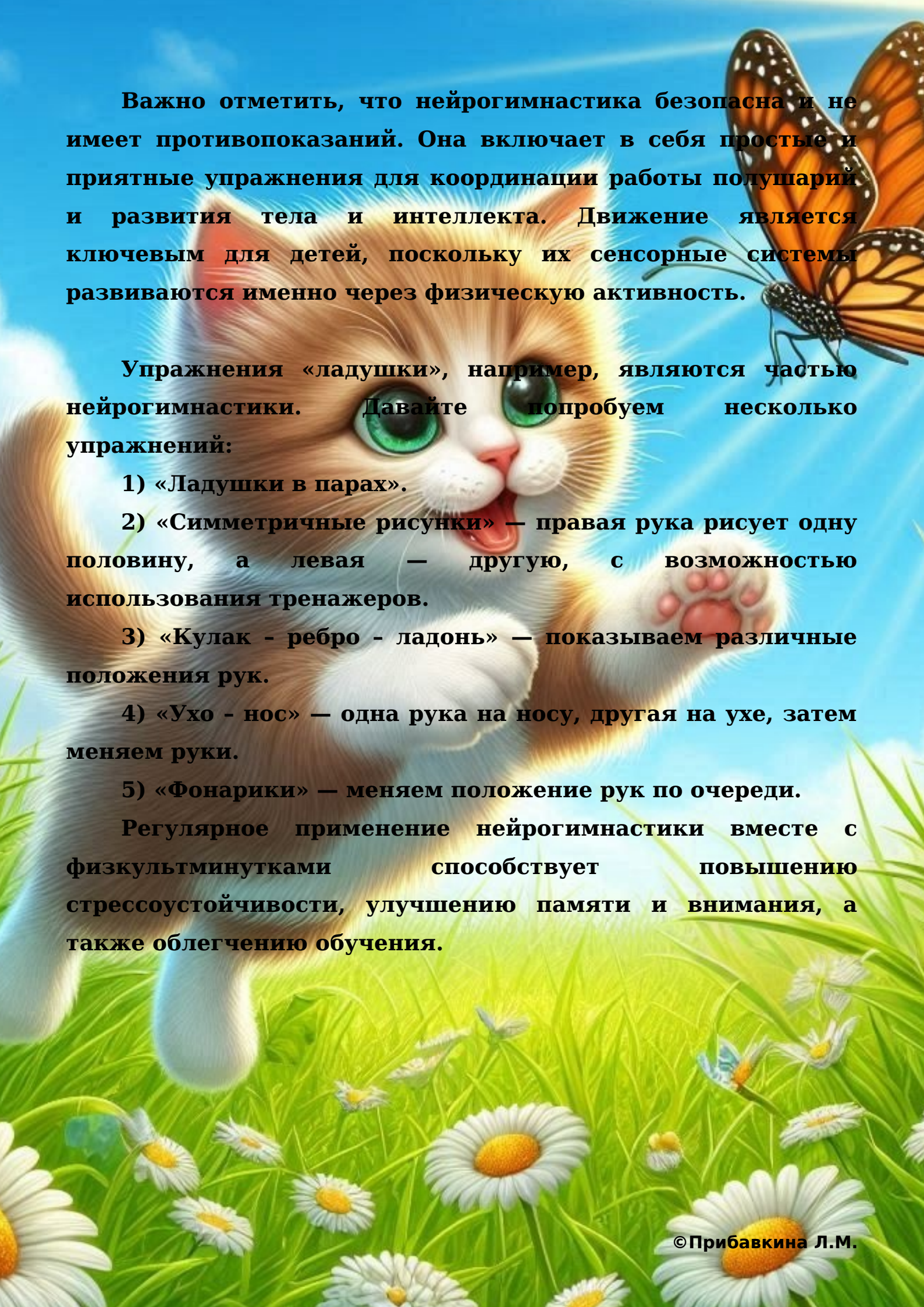
Нейрогимнастика — это система упражнений для развития нейропластичности, позволяющая изменять связи между нейронами при получении новой информации и опыте. Упражнения активизируют все органы восприятия и помогают создать новые нейронные связи. Главное — изменять привычные действия, предоставляя мозгу возможность решать задачи новыми способами.

Цели нейрогимнастики:

- Синхронизация работы полушарий мозга;**
- Развитие мелкой моторики;**
- Повышение координации и ловкости;**
- Укрепление памяти и внимания;**
- Стимулирование речи и мышления.**

Основные правила выполнения нейрогимнастики:

- Должны быть задействованы как минимум два органа чувств;**
- Нужно обращать внимание на ранее незамеченные объекты;**
- Регулярно менять привычные маршруты движений;**
- Выполнять упражнения на постоянной основе.**



Важно отметить, что нейрогимнастика безопасна и не имеет противопоказаний. Она включает в себя простые и приятные упражнения для координации работы полушарий и развития тела и интеллекта. Движение является ключевым для детей, поскольку их сенсорные системы развиваются именно через физическую активность.

Упражнения «ладушки», например, являются частью нейрогимнастики. Давайте попробуем несколько упражнений:

- 1) «Ладушки в парах».**
- 2) «Симметричные рисунки» — правая рука рисует одну половину, а левая — другую, с возможностью использования тренажеров.**
- 3) «Кулак - ребро - ладонь» — показываем различные положения рук.**
- 4) «Ухо - нос» — одна рука на носу, другая на ухе, затем меняем руки.**
- 5) «Фонарики» — меняем положение рук по очереди.**

Регулярное применение нейрогимнастики вместе с физкультминутками способствует повышению стрессоустойчивости, улучшению памяти и внимания, а также облегчению обучения.