

## **Мастер-класс для педагогов ММО инструкторов по физической культуре ДОО НТГО**

### **«Нейроупражнения для всех» - использование «координационных колец» в работе со старшими дошкольниками»**

*Составитель:  
Артеменкова Л.А.,  
Инструктор по ФК, ВКК*

**Цель:** формирование и расширение представлений педагогов о методах развития физических способностей, ловкости и быстроты, посредством нейроупражнений и нейроигр.

#### ***Часть 1 - теоретическая***

Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана российскими учеными.

Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности. Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. Левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи. Деятельность полушарий координируется так называемым мозолистым телом, системой нервных волокон, которое передает данные из одного в другое. При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом мозга- полушария работают без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться. Исследования выявили, что становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет. Это необходимо в нашей с вами работе.

Как движения влияют на мозг?

Ни у кого не вызывает сомнения, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий инструктора по физкультуре и задания воспитателя, тем лучше у них будет усвоение знаний в школе.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. При этом одна физическая способность

может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности.

Развиваются физические качества у детей в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Периоды интенсивного развития отдельных физических способностей у детей имеет свой сенситивный период, причем периоды интенсивного развития той или иной физической способности у девочек и мальчиков не совпадают. Как правило, девочки обгоняют мальчиков.

Ловкость наиболее эффективно воспитывается в старшем дошкольном возрасте, когда наблюдается интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного анализаторов.

И именно за счет ловкости и выдвигаются вперед сила, выносливость и быстрота.

Хотелось бы поделиться некоторыми нейроупражнениями, которые я используем на индивидуальных и подгрупповых занятиях с детьми. Преимущества использования нейроупражнений и нейроигр: игровая форма обучения; эмоциональная привлекательность; многофункциональность; автоматизация звуков в сочетании с двигательной активностью; формирование стойкой мотивации и произвольных познавательных интересов; формирование партнерского взаимодействия между ребенком и педагогом.

### ***Часть 2. Практическая.***

Цель: развитие ловкости и быстроты посредством нейроупражнений и нейроигр, используя тренажёр «координационное кольцо»

Индивидуальные упражнения с одним кольцом:

«Белка»- стоя лицом к кольцу: прыжки на двух ногах вперёд в кольцо и назад в и.п.; тоже на правой (левой) ноге (4раза)

- «Кенгуру»- стоя правым боком к кольцу: два боковых прыжка на двух ногах вправо в кольцо и из кольца, и возвращаемся двумя боковыми прыжками на двух ногах влево в и.п. (4раза)

- «Врозь на правую, врозь на левую» - И.п. стоя на правой ноге в кольце, руки согнуты в локтях. Ноги врозь, запрыгиваем в кольцо на правую ногу. Ноги врозь, запрыгиваем в кольцо на левую ногу и чередуем. (4раза)

Групповые упражнения:

«Полоса препятствий» - педагоги сами для себя изготавливают полосу препятствий из координационных колец и выполняют беговые или прыжковые упражнения. (1раз)

Вывод:

Игровые технологии повышают интерес и мотивацию, помогают не бояться ошибок, развивают коммуникацию. Ведь игра — это естественное состояние и потребность любого ребенка. Абсолютно у любой игры есть развивающий потенциал.