

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 73» города Ставрополя

Практикум для педагогов
«Нейро-практика «Нейрофитнес»
в развитии у детей среднего и старшего дошкольного
возраста межполушарного взаимодействия»

Воспитатель
Семёнова Ольга Евгеньевна

Ставрополь, 2023

Нейро-практика «Нейрофитнес»

Нейрофитнес – это научно обоснованная гимнастика для тренировки мозга и наращивания нейронных связей, а также для физического развития. Нейрофитнес является одним из методов нейропсихологической коррекции (или сенсомоторной коррекции). Нейрофитнес включает в себя комплексы упражнений, направленных на развитие подкорковых структур, межполушарных связей, связей между корой и подкорковыми структурами, а также на развитие физических качеств.

На занятиях нейрофитнесом дети активно двигаются, что улучшает их физическое состояние. По мере овладения упражнениями, ребенок становится более уверенным в себе, естественным путём улучшается его эмоциональное состояние. Таким образом, нейрофитнес способствует улучшению психического и физического развития детей. Комплексы упражнений нейрофитнеса могут быть как с использованием элементарного оборудования, так и без него.

Упражнение «Прыжки в квадрате»

1 уровень: Участник стоит в центре квадрата на двух ногах. Выполняет прыжок в верхний правый угол правой ногой, возвращается прыжком в и.п., затем выполняет прыжок в верхний левый угол левой ногой, прыжком возвращается в и.п. Далее тоже самое, только в нижние углы квадрата. Постепенно увеличивается скорость выполнения.

2 уровень: Участник стоит в центре квадрата на двух ногах. Выполняет прыжок вперёд ноги врозь, наступая одновременно в верхние углы квадрата, возвращается назад прыжком на правую ногу. Снова выполняет прыжок вперёд, возвращается обратно прыжком на левую ногу. Продолжает выполнение поочередно меняя ноги.



3 уровень: Повторяется второй уровень, но чередуются прыжки в верхние и нижние углы квадрата.

4 уровень: Участник, стоит в центре квадрата на двух ногах. Выполняет прыжок вперёд ноги врозь, наступая одновременно в верхние углы квадрата, прыжком выполняет разворот на месте. Затем прыгает в центр квадрата на правую ногу. Далее выполняет прыжок вперёд ноги врозь, наступая одновременно в нижние углы квадрата, прыжком выполняет разворот на месте, возвращается в центр квадрата прыжком на левую ногу. Продолжает выполнение с увеличением темпа.

Упражнение с фишками «Найди цвет».

Участник стоит на одной стороне зала, справа и слева от него расположены фишки двух разных цветов. Участник выполняет различные задания, воспитатель называет цвет одной из фишек. Задача - выставить ногу в сторону этой фишки.

Усложнение – выставлять ногу к противоположной фишке.

Упражнение с фишками «Поймай мяч».

Участник стоит на одной стороне зала, справа и слева от него расположены фишки двух разных цветов. Напротив воспитатель с теннисным мячом. Воспитатель катит мяч в сторону участника, называя цвет одной из фишек. Задача участника, успеть взять названную фишку и накрыть ею мяч.

Усложнение – брать фишку другого цвета; увеличить количество расцветок фишек.



Упражнение с фишками «Вертуны».

Участник стоит на одной стороне зала, напротив воспитатель с разноцветными фишками в руках. Воспитатель бросает фишки в сторону участника, задача участника уворачиваться от фишек и отбивать фишки того цвета, который заранее загадан.



Упражнение с платками «Поймай нужный».

Участник стоит на одной стороне зала, напротив воспитатель с разноцветными платками в руках. Воспитатель подбрасывает платки вверх, задача участника поймать платок названного цвета.

Усложнение – поймать два платка; увеличить количество платков; поймать платок того цвета, который не был назван.

Упражнение с платками и мячом «Меткий стрелок».

Участник стоит на одной стороне зала, с теннисным мячом в руках, напротив воспитатель с разноцветными платками. Воспитатель подбрасывает платки вверх (сначала один), задача участника попасть мячом в платок.

Усложнение – увеличить количество платков и попадать в платок названного цвета.