**Выступление с видео показом по теме: «Сохранение и укрепление здоровья дошкольников посредством элементов нейрофитнеса»**

**в рамках Районного методического объединения**

**«Использование фитнес-технологий в организации КП, направленных на формирование двигательной активности детей дошкольного возраста»**

**15.11.2024**

**Михайлицына Юлия Ивановна,**

**воспитатель**

**МБДОУ № 21 г. Амурска**

 Сохранение и укрепление здоровья детей вызывает огромную озабоченность в современном обществе. Что же изменилось? Изменился наш образ жизни. Телевизор, компьютер, автомобиль, всеобщее внедрение техники в быт сделали человека малоподвижным, вытеснили физическую активность, и, как следствие, сократилась двигательная активность детей, а это все то, что помогает детям компенсировать все нарушенные процессы в мозге.

В эпоху компьютеризации и широкого применения современных информационно-коммуникационных технологий встает вопрос о развитии у детей образности и творческого начала. Современная психолого-педагогическая наука предлагает множество игр и упражнений, направленных на восстановление связи и баланса между левым и правым полушариями.

Существует множество про­грамм физического развития до­школьников, но педагоги продолжают поиск новых современных форм, мето­дов и приемов совершенствова­ния своей работы. Один из таких приемов — вклю­чение в практику элементов нейрофитнеса. Его **цель** — раз­витие способности мозга уста­навливать взаимосвязь между информацией, поступающей от различных анализаторов, что позволяет создавать новые ней­ронные связи. Упражнения нейрофитнеса помо­гают осуществлению этих про­цессов на естественном уровне, не перегружая ребенка.

Нейрофитнес - это интересное и активно развивающееся направление, которое одновременно включает в себя умственное и физическое развитие, игры и коррекционную работу с ребенком.

Главный принцип — постоянно изменять про­стые шаблонные действия, т.е. давать мозгу возможность ре­шать привычные задачи непри­вычным образом.

**Задачи:**

-развитие мелкой моторики (возможность точного выполнения изолированных движений, дифференцированных положений пальцев рук, развитие мелкой мускулатуры пальцев рук);

 -оптимизация и стабилизация общего тонуса тела (развитие плавности, переключаемости и точности движений);

-развитие произвольной регуляции движений;

-стабилизация межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий);

 -развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации - тактильной, двигательной, кинестетической, динамической, зрительной, слуховой;

- умения адекватно выражать эмоциональные состояния;

 - развитие навыков ведения коллективной (совместной) деятельности.

Подобно тому, как меняется и укрепляется тело благодаря физическим упражнениям, также благодаря занятиям нейрофитнесом улучшается работа мозга и формируются необходимые умения и навыки.

**В каких случаях полезен нейрофитнес:**

**- Невнимательность и импульсивность**

Ребёнок постоянно отвлекается, «витает в облаках» на занятиях (в саду, школе, дома).

**- Быстрая утомляемость**

Ребёнку сложно поддерживать работоспособность и заниматься чем-либо более 10-15 минут.

**- Трудности усвоения информации**

Сложно вспоминает недавно пройденный материал. Не может запомнить новые слова, правила, таблицу умножения, имена и т.д.

**- Сниженная мотивация к обучению**

**- Низкая когнитивная гибкость**

Ребёнок долго «включается» в задания, откладывает и «тянет до последнего».

- **Трудности с письмом, чтением и счетом**

**Как показала практика, необходимо:**

* Приступать к выполнению гимнастики для мозга в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет.
* В 5-6 лет ребёнку мы предлагаем более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станло важнейшей частью подготовки детей к школе.
* Во время выполнения упражнений должна царить доброжелательная атмосфера, заниматься нужно каждый день, не пропуская, но без принуждения. Продолжительность гимнастики – не более 5 минут.
* В зависимости от индивидуальных способностей ребёнка мы постепенно усложняем задания — например, ускорям темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. В одну тренировку не надо включать***«всё и сразу»*,** 4-5 качественно выполненных упражнений вполне достаточно. У ребёнка не всё получается с первого раза, нельзя нервничать, кричать, лучше всего похвалить ребенка за старание и попробовать ещё раз.

 Таким образом, нейрофитнес - это веселые и занимательные упражнения доступные каждому ребенку. Как правило, дети сочетают физические и умственные задания.

**(Видео)**

Систематическое выполнение нейроупражнений обеспечивает весьма ощутимый эффект. В частности, нейрофитнес помогает детям:

* стимулировать развитие мыслительной деятельности;
* улучшить память и развить способности к быстрому воспроизведению информации;
* снизить утомляемость на занятиях, повысить работоспособность;
* улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
* развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
* укрепить вестибулярный аппарат;
* развить подвижность плечевого пояса;
* снять стресс и напряжение;
* предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени.