

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23»

«Парная нейрофизкультура с использованием различного инвентаря для старших дошкольников»



Инструктор по ФК :Малова М.А

Цель: активизация умственной и, одновременно, физической деятельности детей дошкольного возраста, синхронизация межполушарного взаимодействия мозга с помощью физкультурных нейро-упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- Стимулировать развитие памяти, внимания, мыслительной деятельности
- Развивать когнитивное мышление
- Развивать произвольность и саморегуляцию

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье дошкольников
- Способствовать развитию физических качеств
- Развивать координацию движений, баланс, скорость реакции

Воспитательные:

- Способствовать развитию коммуникативных навыков
- Способствовать развитию жизненно-важных волевых качеств: силы воли, целеустремленности, терпению.



Актуальность.

Раньше, нейропсихологические упражнения врач прописывал исключительно малышам с нарушениями психофизиологического развития, сегодня специалисты говорят о необходимости таких занятий всем детям.

Нейрофизкультура развивает множество важных навыков: память, внимание, речь. Она снижает утомляемость ребенка, а его способность контролировать себя, напротив, становится выше.

Нейрофизкультура развивает межполушарное взаимодействие, и это – отличная возможность тренировать мозг.

Регулярные занятия нейрофизкультурой позволяют:

- укрепить здоровье и состояние нервной системы;
- улучшить запоминания новой информации;
- развить в полной мере когнитивные способности;
- синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Кроме того, такие занятия развивают ребенка физически, укрепляют жизненно-важные системы организма, улучшают настроение. Занимающийся учится лучше управлять своими эмоциями: контролирует приступы агрессии, борется с раздражительностью.



Новизна.

- ▶ Парная нейрофизкультура - это зарядка для ума и тела одновременно. Комплекс упражнений с использованием различного спортивного (стандартного и нестандартного) инвентаря, который способствует улучшению памяти, внимания, координации движений, способствует развитию когнитивного мышления. Эти упражнения развивают у ребенка сразу оба полушария мозга и их совместную синхронную работу.
- ▶ Главный принцип нейро-упражнений- постоянно изменять шаблонные действия, включая физическую активность. А парная работа позволяет выполнять сложные задания в игровой форме. Так же, дети развивают коммуникативные навыки и здоровое чувство соперничества.



Методы и приемы:

1). Словесный метод и приемы.

Объяснение задания и значимости выполнения данных упражнений.

Беседа с детьми. Ответы на вопросы детей.

Работа в парах- развитие коммуникативных навыков.

2). Наглядный метод и приемы.

Показ упражнения: инструктор+ воспитатель, инструктор по фк + ребенок; демонстрируются варианты выполнения упражнения от простого к сложному.

При выполнении упражнений используются пособия: назови вид спорта с картинки, назови геометрическую фигуру и цвет и тд.

3). Игровой метод и приемы.

Дети в различных ролях (спортсмен ,баскетболист, циркач).

Упражнения имеют соревновательный характер.

Упражнения выполняются в игровой форме, в парах, с использованием составляющих спортивной дидактической игры.

4). Практический метод.

Выполнения упражнений нейрофизкультуры.

Продуктивная деятельность с результатом за одно занятие.



Ожидаемые результаты:

Занятия **нейрофизкультурой** активируют разные части мозга, и те начинают работать **быстрее и гармоничнее**.

- **Активизируется** мозг, внимание, память (запоминание слов, стихов и тд).
- Новые знания из разных областей **усваиваются** детьми **быстрее и лучше**
- Активизируется способность к **нестандартному и креативному мышлению**
- **Совместные занятия** детей и родителей
- **Гармоничное развитие**. Одновременное развитие физических и умственных способностей
- **Осознанное стремление** детей к самостоятельным занятиям
- **Укрепляется здоровье**, развиваются физические качества: координация движений, баланс, сила, ловкость, выносливость и др.



Упражнение №1

«Покажи число».

Участники встают напротив друг друга.

Один из участников держит в руках изготовленную «ладошку» и загибает на ней количество пальцев.

Второй участник вращает кольцо на запястье правой руки, второй рукой показывает количество пальцев, которое изображено на ладошке.

2 вариант: первый участник называет число вслух, второй вращает кольцо и показывает число пальцами свободной руки.



Упражнение №2

«Скользящий выпад+ бросок мяча».

Участники встают напротив друг друга.

У одного из участников на ноге «глайдинг» (диск для скольжения).

Он делает скользящий выпад в сторону/назад/вперед и ловит мяч от своего напарника.

Далее, участники меняются ролями.



Упражнение № 3

«Кубик мой».

Участники встают напротив друг друга в положение –упор лежа.

Между ними кубик.

По сигналу необходимо забрать кубик себе.

Кто быстрее, тот и победитель.



Упражнение № 4

«Кубик правой, мячик левой».

Участники встают напротив друг друга в положение –упор лежа.

Между ними кубики и мячики (2-3 шт разного цвета/ размера).

По сигналу необходимо забрать предмет нужной рукой.

Инструктор проговаривает:

**Красный/зеленый, кубик/мячик ,
правой/левой и тд**

Кто быстрее, тот и победитель.



Упражнение № 5

«Мячик себе- соседу».

Участники встают напротив друг друга.

У каждого участника мячик в правой руке.

Инструктор проговаривает:

Мячик себе. Дети переключают мяч себе в другую (левую) руку.

Далее инструктор проговаривает:

Мячик соседу. Дети передают мячик соседу в свободную руку.

Можно начать с левой руки.



Упражнение № 6

«Поймай палочку- если сможешь».

Участники встают напротив друг друга, левая рука за спиной.

Перед каждым вертикально стоит гимнастическая палочка, которую они придерживают открытой ладонью правой руки.

По сигналу инструктора необходимо отпустить свою палочку и поймать палочку соседу этой же рукой (левой рукой не помогать).

Затем левой рукой тоже самое.



Упражнение № 7

«Цвет и предмет».

Участники встают за линии (отметки) на расстоянии 5 метров друг от друга.

Между участниками расположены предметы (5-6 шт).

Фрукт желтый банан, желтый волан

Красное яблоко, красный волан

Зеленая груша, зеленый волан.

Инструктор проговаривает: красный волан.

Участники бегут за красным воланом. Кто первый забрал- тому балл.

И так каждый предмет.

Выигрывает тот, кто наберет больше баллов.



Упражнение № 8. «Ловкий баскетболист».

Участники стоят лицом друг к другу.
В правой руке первого из участников мяч большой (баскетбольный/резиновый), в другой руке малый теннисный.

У второго участника мячи в противоположном расположении (зеркально).

По сигналу инструктора участники отбивают большой мяч, а малый теннисный передают друг другу до сигнала «Стоп».

Задача выполнить задание без остановок и потерь мячей.



Упражнение № 9. «Внимательный баскетболист».

Участники стоят лицом друг к другу.

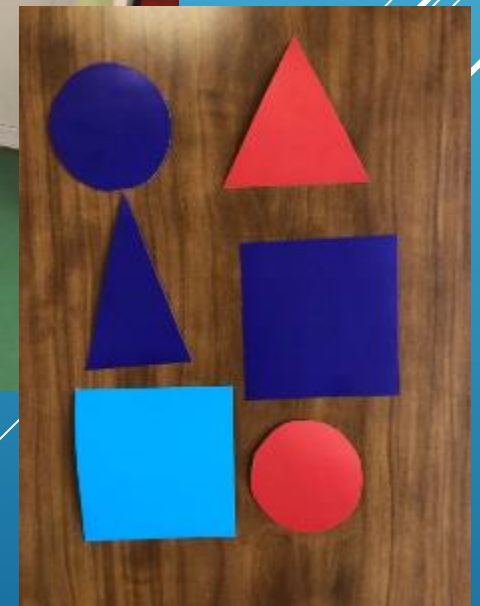
У первого участника в руках мяч (баскетбольный/ резиновый).

У второго карточки с изображением видов спорта, схем спортсменов по видам спорта, спортивный инвентарь, геометрических фигур разного цвета.

По сигналу инструктора, участник с мячом начинает его отбивать, второй участник показывает одну из карточек.

Задача проговаривать, что изображено на карточке и выполнять отбивание (ведение) мяча без его остановки (потери).

Вариант 2: первый участник говорит число, второй участник отбивает мяч и свободной рукой показывает число на пальцах. Далее, меняются ролями.



Упражнение 10. « Качаем пресс».

Один участник лежит спиной на мате, ноги согнуты в коленях и подняты под углом 90 градусов. На ногах у него лежит 1 мяч, второй мяч в руках. Второй участник стоит напротив. По сигналу инструктора участник, лежащий на мате, бросает мяч участнику, который стоит перед ним, и, одновременно, скатывает мяч с ног себе в руки. Так выполняется задание до сигнала «стоп». Затем, участники меняются местами.



Упражнение № 11. «Не запутайся»

Участники стоят лицом друг к другу, с гантелями в каждой руке.

Первый участник показывает разные движения гантелями (правой рукой вращение перед собой, левой сгибание на бицепс).

Второй участник повторяет за ним в зеркальном отражении.

Затем, участники меняются ролями.



Упражнение 12. «Повтори наоборот».

На полу лежит 5 обручей(для первого участника)
(1 в центре и 4 с каждой стороны по одному от
него) и 5 обручей для второго участника.

Участники стоят в центрах, лицом друг к другу.

По сигналу инструктора, первый участник
прыгает на одной или двух ногах из обруча в
обруч в любом порядке и направлении.

Второй участник «повторяет за ним наоборот».

То есть, если первый участник прыгнул на двух
ногах вправо, то второй прыгает на одной влево и
т.д.

Затем, участники меняются ролями.



Видеоролик.



«Здоровье – это возможность возможностей. Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом, как если бы от этого зависела ваша жизнь».

Л. Кьюби

