МДОУ №3 «Ивушка» ЯМР

Мастер-класс для педагогов

«В игры играем - мозг развиваем»

Дата проведения:1.12.2020

Выполнила: инструктор

по физической культуре

Колесникова В.А.

2020г.

Я являюсь инструктором по физической культуре у 3х комбинированных групп (Морячки, Лучики, Ромашка) и 3х общеразвивающих (Гномики, Колобок, Карандаши). В начале учебного года, провела мониторинг физического развития во всех группах. По результатам диагностики выявлено, что у детей на низком уровне развиты следующие качества: ловкость, координация крупной и мелкой моторики, быстрота реакции. Развитие этих каччеств зависит от сформированности у детей саморегуляции, нарушение внимания, не понимают многоступенчатую инструкцию. Поэтому, мной было принято решение в свои занятия по физической культуре включать упражнения и игры, способствующие комплексному развитию ребенка. Это нейроигры. позволяет сбалансировать работу правого и левого полушарий мозга, улучшить их взаимодействие, скорость восприятия информации, темп деятельности, память, речь.Эти игры берутся из развивающей программы с нейропсихологическим подходом. (Семенович). Они рекамендованны для детей с проблемами концентрации внимания, нарушениями переключения с одного движения на другое, когнетивных процессов, эмоционально-волевой сферы, с речевым нарушением. Самая приемлемая форма для занятий дошкольного возраста — это игра. Игра является ведущей деятельностью. Нейропсихологические игры развивают и корректируют механизмы мозговой деятельности ребенка. При этом воздействие нейропсихологических упражнений-игр имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности, оптимизации интеллектуальных процессов, активизации его энергетического потенциала.

 В свои ззанятия я включаю упражнения направленные на развитя внимания и саморегуляции, на развитие дыхания, так же специальные игры с мячом и малоподвижные игры.

Сейчас я прдлагаю попробывать выполнить эти упражнения. В своей работе вы можете смело их использовать.

**Дыхательные упражнения** направлены на обогощение организма кислородом, дети настраиваются на плодотворную работу. С помощью дыхания можно не просто следить за своими эмоциями, но и управлять ими. Научившись контролировать дыхание, мы тем самым включаем функции произвольной саморегуляции. Это и есть осознанное регулирование своего дыхания.

Дыхание оказывает релаксирующее воздействие. Дети приобретают навыки дыхательной релаксации, что позволяет им научиться на всю будущую жизнь восстанавливать силы и отдыхать буквально за несколько минут.

1. **«Воздушный шарик».** Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя ). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок  может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).
2. **«Дышим под счет»** Ребенок ложитсяна спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3. Ребенок, лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе во время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и также задерживает на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5-8 раз.

Команды сначала необходимо проговаривать  вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые  не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно.

**Растяжки**

Растяжки направлены на нормализацию и оптимизацию тонуса во всех группах мышц. Они снимают тоническое напряжение и таким образом активизируют необходимые подкорковые структуры мозга.

Когда взрослый помогает ребёнку выполнять растяжки, он должен проводить их в щадящем режиме, не рывками, медленно.

**Система упражнений на растяжки позволяет научить ребёнка чувствовать напряжение, и научиться его снимать**. Ребёнок должен уметь произвольно напрягать и расслаблять то одну руку, то другую, то одну ногу, то другую. Тогда произойдёт дифференциация и он будет оптимально расходовать свои силы.

1. **«Струночка**». Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны.
Заканчивают растягивать  также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось непременное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.
   Будьте осторожны
2. **«Бревнышко».**Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять»
свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.
3. **«Полетели -1».**Ребенок  ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде  «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая  его губами и зубами) и мысочки  ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок  «летит»,  пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. Команды даются отдельно для разных частей тела.
4. **«Лодочка».**Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).
5. **«Маятник».**Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.

**Развитие внимания**

Упражнения направлены на улучшение концентрации внимания и его распределение

1. **«Остановись».** Дети свободнодвигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся).
2. **«Стоп-игра».**Дети находятся на своих местах в зале. Им дается команда (например, один хлопок). Услышав команду, дети начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (один хлопок).  Услышав ее, дети занимают свои места в зале
3. **«Запретное движение».**Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
4. **«Правильно-неправильно».** Взрослый говорит: «Сейчас я буду называть части правильно, а показывать неправильно, вы должны делать правильно, то есть так, как говорю». Затем психолог, например, кладет руки на плечи, а говорит «колени». Дети должны положить руки на колени. Потом наоборот делают так,что говорит,а показывает не правильно.

Самая приемлемая форма для занятий дошкольного возраста — это игра. Игра является ведущей деятельностью. Нейропсихологические игры развивают и корректируют механизмы мозговой деятельности ребенка. При этом воздействие нейропсихологических упражнений-игр имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности, оптимизации интеллектуальных процессов, активизации его энергетического потенциала.

**Игры с мячом**

Цель:развивать общую и мелкую моторику, ориентировку в пространстве,формирование координации и ловкости произвольное внимание, координировать попеременное движение рук. Направлены на развитие межполушарного взаимодействия. Происходит самомассаж пальцев рук.

1. Ребенок и взрослыйдолжны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.
2. **«Катание мяча».**Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается  многоугольная звезда). Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться
3. **«Упражнение с теннисным мячом».**  Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мя и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет.
4. **«Упражнение с теннисным мячом».** Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый  кинул правой рукой, то ребенок ловит тоже правой рукой. Если левой, то ребенок ловит левой.
5. **«Мяч по кругу».** Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мяч поочередно то правой рукой, то левой.
6. **«Чеканка по линии».** На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч, то справа от линии, то слева от нее. Сначала чеканит левой рукой слева, правой справа, потом наоборот – левой справа, а правой слева от линии.

**Игры соревновательного характера**

Повышают игровую мотивацию. Дух соперничества, лидерства. Дети учатся проигрывать. Развивается

Направлены на формирование мышления, памяти, внимания, речи.

1. Прыжки из обруча в обруч, перекладывая массажный мяч в кольцо справа, слева.
2. Чеканим мяч правой-левой руками поочередно баскетбольный мяч до фишки, обратно бегом передаем эстафету.
3. Между стульчиками проносим мяч в парах и забрасываем в корзину.
4. Игра «Крестики-нолики» (обручи,мешочки)

В конце мастер класса поделитесь своими впечатлениями. Узнали ли вы что то новое для себя? Будете ли вы использовать элементы нейроигр и упражнений в своей работе?

Спасибо за внимание!