

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ НЕЙРОФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Вахрина Анна Андреевна, инструктор по физической культуре;
Расторгуев Алексей Викторович, инструктор по физической культуре;
МАДОУ г. Краснодара «Детский сад № 216 «Кораблик детства»*

Головной мозг — это сложная структура, состоящая из двух полушарий, отвечающий за конкретные виды деятельности. Левое полушарие контролирует и регулирует способности к точным наукам, анализу, а ещё отвечает за речь и логику. Правое контролирует и регулирует координацию, творческие способности, пространственное восприятие и способности к гуманитарным наукам. Работу обоих полушарий мозга координирует мозолистое тело, представляющее собой разветвлённую систему нервных волокон. Задача мозолистого тела — связывать оба полушария, помогая мозгу работать как единое целое. В работе мозолистого тела случаются сбои. Тогда какое-то одно полушарие берёт на себя основную нагрузку, пока другое находится как бы в состоянии паузы [2, с. 13]. В том числе по этой причине у детей могут случаться разнообразные нарушения: плохая память, невнимательность и рассеянность, проблемы с ориентацией в пространстве.

Одной из систем, регулируемых головным мозгом, является система равновесия, которая реализует выполнение большого количества важных функций: передача информации об окружающем пространстве к мозгу, определение направления верха и низа, обеспечение движения и ориентации в пространстве [5, с. 112]. Система равновесия реагирует на ускорение и изменение положения тела и головы в пространстве, оценивает эти изменения и передает информацию в соответствующие отделы головного мозга. Благодаря приобретенной информации происходит стабилизация движений, вследствие чего положение тела подстраивается под данное ускорение. Помимо этого, система равновесия осуществляет поддержку других систем, которые несут ответственность за движения тела. Так, система равновесия стабилизирует зрение, а также оказывает сильное воздействие на координацию движений, регуляцию автономных функций и моторное обучение [5, с. 113].

Система равновесия осуществляет поддержку всех важных систем контроля движений тела, обеспечивает функциональность ЦНС. Благодаря тренировкам на равновесие с использованием нейрофитнеса активизируется средняя и задняя части островковой доли, улучшается способность освоения

поступающей информации и повышается общий эффект от тренировки спортсменов.

Нейрофитнес — это научно обоснованная гимнастика для тренировки мозга и наращивания нейронных связей. Он позволяет развивать одновременно правое и левое полушария мозга, повышает нейропластичность. В век многозадачности и необходимости быстро реагировать на изменения, это особенно нужно. Особенность нейрофитнеса для детей в том, что он не воспринимается детьми, как сложная обязанность или занятия для дошкольников по подготовке к школе. Это скорее игра и развлечение. Поэтому занятия нейрофитнесом успешно проходят в домашней игротеке и в детских садах [3, с. 212].

Занятия по нейрофитнесу — это веселые, доступные любому ребенку упражнения. Занятия часто проходят с использованием специальных тренажеров. Дети выполняют упражнения, раскачиваясь на качелях, подвесной платформе, залезают в игровой туннель или на бревно. Такие тренажеры выполнены из мягкого материала, на них можно стоять, сидеть или лежать, не боясь удариться.

Как правило, на тренировках по нейрофитнесу дети много двигаются, сочетая физические и умственные упражнения. Например, балансируют на опоре, выполняя при этом интеллектуальные задания. На занятиях также тренируется правильное дыхание, координация выносливость за счет воздействия на тонус мышц и регулировки напряжения и расслабления. Нейрофитнес развивает мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально-волевою сферу, навыки коммуникаций, эмоциональный интеллект.

В частности, нейрофитнес помогает детям — стимулировать развитие мыслительной деятельности, улучшает память и развивает способности к быстрому воспроизведению информации, улучшает мелкую и крупную моторику, ловкость кистей, развивает способность к выполнению симметричных и асимметричных движений, укрепляет вестибулярный аппарат, снижает уровень стресс и напряжение;

Применения нейрофитнеса для детей — это, в первую очередь, решение проблем с самореализацией и вниманием, развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики, координации, ловкости. Ребенок становится собранным и организованным, развивается творческий потенциал. Это один из элементов психологической подготовки детей к успешной учебе в школе. Мы применяем нейрофитнес в тренировках детей, параллельно с физическими упражнениями, тем самым закрываем задачи физического, интеллектуального и психоэмоционального развития.

Трудная и посильная задача рождает поиск, а поисковая активность вызывает возбуждение в глубинных структурах мозга, которые активизируют работу полушарий [1, с. 13]. Упражнения развивают внимание, реакцию и

улучшают пространственную ориентацию. Методы двигательной нейрокоррекции используются для стимуляции развития нервной системы, образуют новые нейронные связи между корой и подкорковыми структурами головного мозга.

Сложность упражнений определяется с учетом возраста детей, психологических и физиологических особенностей. Упражнения начинаем с простых и переходим к более сложным. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением и без него, с использованием оборудования (мячи, гантели, степ-платформы, футбольные фишки, цифры и т. д.).

На занятии инструктор предлагает повторить положение рук или позу, где ученик совершает некоторое конкретное движение. Рассмотрим комплекс упражнений для детей 5–6 лет.

«Нейроклассики» Квадраты — классики можно сделать из изоленты, скотча, нарисовать мелом или использовать ортоковрики. Комбинация квадратов делается в зеркальном изображении. Взрослый прыжками задает растановку ног в квадратах, ребенок повторяет.

«Цветные квадраты» Ортоковрики 4 цветов раскладываются дорожкой, квадратом, сотами и др. вариантами, одинаковыми для всех сначала, потом каждый ребенок выбирает себе свой вариант раскладки. Задача ребенка встать, запрыгнуть на коврик того цвета, который показывает взрослый (карточки, флажки, слайды).

«Логопедическая ритмика на ортоковриках» Дети выполняют ходьбу по массажным коврикам в ритм стихотворений, сопровождая каждый шаг определенным ритмом движения рук.

Ходьба по массажным коврикам с выполнением заданий. Возле каждого коврика можно раскладывать предметы, с которыми связаны задания (мешочки, мячики — бросить в корзину, стоящую в центре круга из ковриков; положить мешочек в другую сторону коврика и т. д.), можно придумать много вариантов заданий с различными предметами.

Координационный баланс — Направлен на высокоразвитое мышечное (двигательное) чувство и пластичность нервных процессов. Чем точность задевания нужного цвета, тем быстрее будет овладение новыми упражнениями. Под палочками делаем пометки друг на против друга на расстоянии примерно 50–60 см. В данном упражнении могут участвовать от 2–5 человек. Дети стоят лицом друг другу, по сигналу инструктора задевают нужный цвет на противоположной палочке (сразу обговариваем траекторию движения, чтоб не было столкновений). По сигналу красный дети меняются местами по правой быстро хватаясь за палочку напарника, чтоб палочка не упала, если палочка падает, то круг переигрываем, возвращаясь на стартовые позиции.

В ходе игровых образовательных ситуаций по формированию элементарных математических представлений используем игру «Веселое домино». Эта игра тренирует зрительное внимание, слухоречевую память, способствует формированию математических представлений у детей через физические упражнения. Ребенку предлагается выполнить движения, соответствующие цвету (красный — прыгаем, зеленый — приседаем) при этом выполнить их столько раз, сколько точек на домино.

Выполняя упражнения, дети не утомляются, проводят время весело, интересно и с пользой для здоровья. А главное — качественно усваивают материал, благодаря несложным нейропсихологическим играм и упражнениям. Целенаправленное использование данного метода в течении всего дня становится ключом к укреплению детского организма и позволяет комплексно подготовить нервную систему ребенка к новому жизненному этапу — школе.

Таким образом, нейрофитнес — это методика тренировок, которая направлена на улучшение работы нервной системы через активацию структур головного мозга. Использование нейрофитнеса в тренировочном процессе позволяет оказывать положительное влияние почти на все системы внутреннего восприятия, в том числе и на систему равновесия, тем самым создавая основу для регуляции автономных движений.

Литература:

1. Гринь-Яценко, В. А., Кропотов Ю. Д., Пономарев В. А., Чутко Л. С., Яковенко Е. А. Влияние биологической обратной связи по сенсомоторному ритму и бета-1 ритму ЭЭГ на параметры внимания // Физиология человека. — 2001. — Т. 27, № 3. — с. 5–13.
2. Дорогина, О. И. Нейрофизиология: учеб. пособие. — Екатеринбург: 2019. с. 13.
3. Кузнецова, Л. А., Гувакова И. В. Исследование влияния игрового биоуправления на психофизиологические показатели спортсменов-единоборцев с нарушением вегетативного статуса / Бюллетень сибирской медицины, 2013, № 2, с. 211–218.
4. Максименко, А. В. Теория и методика физической культуры / А. В. Максименко, А. М. Максименко. — М.: Физическая культура, 2005.
5. Салькова, Н. А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. 2017. № 3. с. 111–116.