

Консультация «Двигательная нейробика»

В настоящее время актуальным является использование нейропсихологического подхода в развитии детей дошкольного возраста. Нейроигры, создавая новые нейронные связи в головном мозге, способствуют стимулированию речевых процессов, улучшению физических качеств, формированию психических процессов. Предлагаем вашему вниманию перечень тренажеров, с помощью которых можно организовать тренировки двигательной нейробики в домашних условиях.

«Координационная лестница» - это тренажер, представляющий собой плоскую горизонтальную лестницу, которую размещают на полу для выполнения разных видов ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на координационной лестнице способствуют развитию скоростно-силовых качеств и формированию сложно-координированных движений.

Варианты игровых действий:

- ✚ Ребенок прыгает по клеткам координационной лестницы, выполняя следующие задания. В клетке с синей квадратной фигурой - хлопнуть в ладоши над головой. В клетке с желтой круглой фигурой - хлопнуть в ладоши за спиной. В клетке с расположенными с двух сторон от лестницы кубиками (или любыми другими предметами), меняют их местами одновременно двумя руками.
- ✚ В каждой клетке координационной лестницы в правом или левом углу лежит карточка с цифрой. Ребенок, продвигаясь вперед по лестнице прыжками (ноги вместе – прыжок в клетку, ноги врозь – прыжок за клеткой) называет и показывает жестами цифры. Если цифра лежит в правом углу, то цифру ребенок показывает правой рукой, если в левом, то левой рукой.
- ✚ С правой стороны каждой клетки координационной лестницы лежит предмет. Задача ребенка, прыгая на двух ногах вперед, одновременно переложить все предметы на противоположную сторону.
- ✚ Ребенок прыгает по клеткам координационной лестницы, выполняя следующие задания. В первой клетке – поднять кубик правой рукой вверх, во второй клетке – поменять кубики местами, в третьей – поднять кубик левой рукой вверх, в четвертой - вновь поменять кубики местами и т.д.
- ✚ В каждой клетке координационной лестницы расположены кубики в чередовании – два кубика внутри, два снаружи. Ребенок, прыжками продвигаясь вперед, меняет их положение.



«Нейроскакалка» - спортивный снаряд, способствующий тренировке двигательных навыков и интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста. Яркий, стильный, необычный кардиотренажер надолго привлечет внимание детей, вызовет их желание прыгать в любое время года в квартире, на улице, в детском саду, на перемене в школе. Задача ребенка одной ногой крутить нейроскакалку, а другой – перепрыгивать через крутящуюся часть.

Варианты игровых действий:

- ✚ Прыжки с одновременным движением рук.
- ✚ Прыжки на «нерабочей» ноге.
- ✚ Бег с прыжками на скорость.
- ✚ Передвижение между предметами.
- ✚ Прыжки по начерченным линиям на асфальте.



«Нейромяч» - это игровой тренажер, способствующий развитию зрительно-моторной координации, улучшению межполушарного взаимодействия, формированию чувства ритма. Приятная бархатистая поверхность мяча способствует тому, что мяч не скользит в руке, удобно располагаясь в ладони. Оптимальная плотность мяча дает хороший отскок, позволяя регулировать силу броска. Яркие цвета привлекают внимание детей к занятиям.



Варианты игровых действий:

- ✚ **«Рука – нога».** Подбросить мяч правой рукой и одновременно коснуться мяча, лежащего на полу правой ногой. Повторить упражнение левой, разноименной рукой и ногой.
- ✚ **«Мяч - пол».**
 - Бросать и ловить мяч одной рукой.
 - Бросать правой рукой, ловить левой и наоборот.
 - Бросать и ловить мяч одновременно двумя руками.
 - По очереди каждой рукой бросать мяч и ловить.
 - Бросать мяч перекрещенными руками, ловить разъединенными.
- ✚ **«Жонглирование».** Ребенок бросает мяч правой рукой вверх, левой передает второй мяч в правую руку и быстро ловит первый мяч левой рукой.
- ✚ **«Карта тела».** Ребенок бросает мяч двумя руками вверх и, пока он летит, дотрагиваемся до определенной части тела, двигаясь сверху - вниз (макушка, лоб, глаза, уши, щеки, плечи, живот, колени, пятки).
- ✚ **«Ловушка».** Ребенок подбрасывает мяч левой рукой и ловит ловушкой, которую держит в правой руке.

Упражнения в парах.

- ✚ «Параллель». Дети сидят напротив друг друга, мяч у каждого в правой руке. Под счет передают мяч соседу одновременно в левую руку.
- ✚ «Себе – другому». Дети сидят напротив друг друга, мяч у каждого в правой руке. Передают мяч себе из правой руки в левую. Затем передают другу и повторяют сначала.
- ✚ «Диагональ». Дети сидят напротив друг друга, мяч у одного в правой руке, у другого в левой руке. Под счет начинают передавать мяч по диагонали.
- ✚ «Себе – другому – по диагонали». Дети сидят напротив друг друга, мяч у одного в правой руке, у другого в левой. Под счет передают мяч себе из одной руки в другую и по диагонали соседу.
- ✚ «Два мяча». Дети сидят напротив друг друга, у одного ребенка два мяча. Под счет передают мячи соседу по - прямой.
- ✚ «Два мяча по диагонали». Дети сидят напротив друг друга, у одного ребенка два мяча. Под счет передают мячи соседу по диагонали, при этом меняя верхнюю руку: то правая рука сверху, то левая.
- ✚ «Я по - прямой, ты по диагонали». Дети сидят напротив друг друга, у одного ребенка два мяча. Под счет передают мячи соседу попеременно по прямой – по диагонали.

Балансборд «Бильгоу» - это нейро-тренажер для развития мозжечковой стимуляции мозга ребенка.

Варианты игровых действий:

- ✚ Удерживая равновесие на доске, одновременно бросать и ловить нейромяч разными способами (см. выше).
- ✚ Стоя на балансире переключать сенсорный мешочек из руки в руку над головой, за спиной, под правым и левым коленом.
- ✚ Стоя на балансире правой рукой коснуться левого уха, а левую руку положить на правое плечо. Выполнить упражнение с закрытыми глазами.
- ✚ Стоя на балансире и удерживая мешочки на плечах и голове выполнять различные действия руками – хлопки, вращения.



*Инструктор по физической культуре
Осминина Оксана Владимировна*