ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОВРЕМЕННИК»

ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Методическая разработка

**«Нейрогимнастика для дошкольников»**

для обучающихся 5-7 лет

Автор составитель:

Сараева Мария Александровна,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023/2024 учебный год

**Пояснительная записка**

Мастер класс предназначен для группы детей 5-7 лет. Поскольку у детей дошкольного возраста основным видом деятельности является игра, стоит внедрять в занятие нейрогимнастику в игровой форме. Внимание у детей этого возраста неустойчиво: они быстро отвлекаются, поэтому в танцевальных классах рекомендовано использовать показ и повтор упражнений, сопровождая это словесными комментариями и игровыми элементами.

**Цель:** создать условия для раскрытия умственных и творческих способностей, повышение быстрого восприятия и обработки информации.

**Задачи:**

*Обучающие:*

* привить навыки развития творческого мышления;
* развивать осмысленность исполнения движений;
* улучшить память, внимание, сосредоточенность, концентрацию;
* успокоить нервную систему;
* обучать умению согласовывать характер движения с характером музыки и формировать умения воспринимать их в единстве.

*Развивающие:*

* развивать творческое воображение;
* развивать образное мышление обучающихся;
* развивать координацию движений;

*Воспитательные:*

* формировать эстетическое воспитание;
* способствовать формированию коммуникативной культуры;
* предотвратить негативные установки, которые могут возникнуть в период созревания;
* формировать жизненные наблюдения и сближать со своим индивидуальным опытом.

**Учебно-методическое и материально-техническое оснащение занятия:**

* хореографический класс,
* деревянный пол или специальный хореографический линолеум,
* зеркала на стенах,
* фортепиано,
* музыкальный проигрыватель с усилителем,
* фонотека (ноты, компакт-диски, флэш-носители),
* репетиционная форма,
* гимнастические коврики.

**Форма организации занятия:** групповая

**Методы обучения**:

- Словесный (слово педагога, объяснение);

- Наглядный (картинки);

- Вариативности задания;

- Коллективная работа;

- Практический.

**Хронометраж занятия:**

Общее время занятия: 45 минут.

***Вводная часть:***

Разогрев – 5 минут;

***Основная часть занятия:***

Нейрогимнастика – 10 минут; *(теория)*

Основы приёмы и принципы исполнения – 25 минут; *(практика)*

***Заключительная часть:***

Подведение итога занятия, рефлексия – 5 минут.

**Ход выступления**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап мастер-класса** | **Содержание мастер-класса** | **Деятельность участников мастер-класса**  **(предполагаемая)** |
| **Вводная часть** | | |
| ***Вступительное слово*** | Здравствуйте, уважаемые коллеги! Меня зовут – Сараева Мария Александровна, я педагог дополнительного образования, работаю с детьми в области хореографии, имею первую квалификационную категорию. Сегодня мы затронем очень важную тему – нейрогимнастика как средство дополнительного развития детей в обучении.  Для этого ознакомимся с теорией и попрактикуемся в комплексе упражнений, которые направленны на повышение многофункциональности головного мозга, повышение активности мозолистого тела, которое координирует слаженную работу обоих полушарий. | Участники мастер-класса здороваются. |
| **Основная часть занятия** | | |
| ***Теоретическая часть*** | - У многих детей проблемы с обучением возникают из-за того, что они мало двигаются и всё больше времени проводят за гаджетами. Ведь мозг развивается в том числе и через физическую активность.  Ещё лет двадцать назад родители не могли загнать ребёнка с улицы домой, а сейчас мы наблюдаем противоположную картину: родители не могут выгнать его из-за компьютера и отправить гулять. Когда ребёнок много времени проводит за гаджетами и мало двигается, это отрицательно влияет на его когнитивные способности: внимание, память, мышление, логику и не только. Это отражается на учёбе. Но существуют нейрогимнастические упражнения, с помощью которых можно решить эти проблемы.  **Нейрогимнастика** — это комплекс упражнений, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Ключевой принцип гимнастики заключается в одновременной синхронной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. Именно при таких упражнениях тренируется согласованная работа двух полушарий мозга. Систематическое выполнение таких упражнений повышает общую работоспособность и продуктивность головного мозга. |  |
| - За что отвечают правое и левое полушария? | Ответы участников мастер-класса  Участники мастер-класса занимают места в линиях. |
| **Левое (логическое)** отвечает за операции с последовательностями, линейные представления, операции с перечнями, числами. Это анализ, это логика, это речь.  **Правое (творческое)** определяется воображением, пространственной ориентацией, целостным, трёхмерным восприятием, восприятием цветом, ритмом.  Сами по себе нейрогимнастические упражнения довольно лёгкие, их можно делать с года-двух и вплоть до старости, потому что это ещё и хорошая профилактика болезни Альцгеймера.  Следует начинать с простых упражнений, которые служат разогревом. По мере усвоения их можно будет усложнять, добавлять дополнительные движения. В дальнейшем можно давать сложные комбинации. Добавлять речь (стихотворения, песни и т.д.).  Переходим к комплексу упражнений. Данные упражнения можно добавлять в урок, чтобы привлечь внимание детей. Либо делать отдельные мероприятия, на которых вы поработаете над концентрацией, вниманием, памятью и быстрым принятием решений. Упражнения улучшают координацию, способствуют ориентации в пространстве. |
| ***Практическая часть*** | *1 блок упражнений – разогревочный.*  *Направлен для улучшения памяти, внимания, сосредоточенности, концентрации, успокоения нервной системы.*  - «солнышко и тучка» (одна рука сжимается в кулаке, другая ладошкой вперед, дальше происходит чередование).  - «единица и ноль» (на одной руке указательный палецрасправлен, остальные собраны; на другой указательный и большой принимают положения нуля, остальные пальцы расправлены; дальше происходит чередование).  - «заяц и волк» (на правой руке указательный и средний пальцы расправленны, остальные собраны; левая рука повернута тыльной стороной от себя, большой палец направлен вверх, указательный палец согнут, остальные пальцы расправлены; дальше происходит чередование).  - «нос и ухо» (правая рука сжимает нос, левая рука сжимает правое ухо; дальше происходит чередование).  *Упражнения выполняются с правой и левой руки 15 – 20 раз.*  После того как дети справились с этим заданием, можно начать усложнять задания: закрывать глаза, добавлять хлопок руками между сменой, совмещать вместе с маршем и шагами вперед и в сторону, можно добавлять прыжки, менять ракурс и т.д. | Выполнение упражнения участниками мастер-класса под счет и музыку.  Выполнение упражнения участниками мастер-класса под счет и музыку. |
| *2 блок упражнение – пальчиковая гимнастика.*  *Внимание у детей этого возраста неустойчиво: они быстро отвлекаются, поэтому рекомендовано использовать показ и повтор упражнений, сопровождая это словом и игровыми элементами.*  - большой палец правой руки соединяется с указательным пальцем левой руки, большой палец левой руки соединяется с указательным пальцем правой руки (образуется рамка), дальше круговым движением по очереди с каждой руки, нужно отделять большие пальцы и соединять сначала со средним, затем безыммяным, закончить мезинцем. Образуется рамка больших пальцев и мезинцев. Движение повторяется в обратную сторону.  - большим пальцем левой руки нажать на нижнюю подушечку указательного пальца, сгибая, его при этом, а затем выпрямляя. Затем поочередно на остальные. На правой руке начинать с мизинца. Потом на обеих руках вместе.  *Упражнение выполняются 15 - 20 раз.*  *После усвоения, можно добавлять стихотворение или исполнять под музыкальное сопровождение.*  *Музыкальное сопровождение данного комбинированного занятия играет немаловажную роль. Музыка в любом виде ускоряет развитие областей, отвечающих за восприятие звука и развитие речи, помогает ребенку освоить чтение. Вследствие изменения слуховых зон в правом и левом полушариях головного мозга, способствует лучшей связи между полушариями.* |
| . |
| *3 упражнение - развитие координации рук в комбинации.*  *- сначала мы учим только движения рук – на каждый счет смена положения.*  *1 положение – руки на талии.*  *2 положение – руки на плечах.*  *3 положение – вытянутые руки вверху.*  *4 положение – вытянутые руки встороне.*  *- добавляем прыжок на вторую – на каждый счет прыжок.*  *- перевод головы из стороны в сторону – на каждый счет.*  *- пальчиковая гимнастика в руках «нолик и единица» - на каждый счет происходит смена.*  *- дальше мы зачитываем стихотворение, например, «Наша Таня громко плачет».*  *- Добавляем поворот корпуса на 1\2 – на прыжок.*  *- Закрываем глаза.*  *Упражнение выполняется по 15 – 20 раз.* | Выполнение упражнения участниками мастер-класса под счет и музыку. |
| *4 блок упражнений – игры на пространство.*  Дети хорошо все усваивают через игру, поэтому можно придумать игры, например, на пространства.  - *С теннисным мячом – перекидываем друг другу теннисный мяч (ловим через верх, кидаем через низ). Когда дети справились с этим, добавляем новое задание: после того как кинул сделать движение; после того как поймал сделать движение; добавит стихотворение.*   * *C кубиками – расставить кубики на все пространстве, ходить и не ронять их. Дальше добавляем задание: передаем мяч и говорим имя известного человека, передаем игрушку и говорим предмет из помещения, повторяться нельзя.* | Выполнение упражнения участниками мастер-класса под счет и музыку. |
| **Заключительная часть** | | |
| ***Подведение итога мастер-класса*** | - Уважаемые коллеги! На практике вы ознакомились с комплексом упражнений по нейрогимнастике.  Вы можете использовать данные упражнения в своих уроках, либо придумать что-то свое, что нужно именно вашим планируемым результатам. Если у вас есть какие-либо вопросы, касательно темы, я с удовольствием на них отвечу.  Для обратной связи прошу показать солнышко или тучку, в зависимости от того, насколько был полезен вам мастер-класс. | Вопросы от участников мастер-класса. |
|  | - Благодарю за внимание! |

**Список использованной литературы:**

1. Выготский, Л.С. Мышление и речь. Психологические исследования / Л.С. Выготский – Москва: Национальное образование, 2016. – 368 с.
2. Деннисон, П. «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей / П. Деннисон, Г. Деннисон. – Санкт-Петербург: Весь, 2018 - 307 с.
3. Трясорукова, Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Рабочая тетрадь / Т.П. Трясорукова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019 – 78 с.
4. Филичева, Т.Б. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста: практическое пособие / Т.Б. Филичева, Г.В.Чиркина. – Москва: Айрис-Пресс, 2008 – 224 с.
5. <https://www.youtube.com/watch?v=6Er57LnVjOA&list=PLLCkQVJweqkOCQFHDTr2-LECnthHvGLmv>