

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»
Г. Балаково Саратовской области



Нейропсихологический подход и межполушарный тренинг на занятиях детским фитнесом



Составитель: Крючкова Екатерина Николаевна,
Педагог дополнительного образования МАУДО ЦДО

*Чтобы ребенок мог нарисовать прямую линию,
он должен уметь ее пройти.*



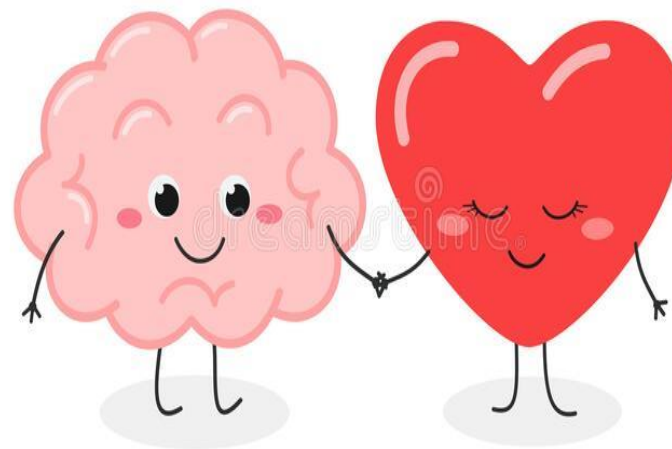
Цель занятий:

Развитие межполушарного взаимодействия обучающихся, способствующее активизации мыслительной двигательной деятельности на занятиях детским фитнесом посредством нейродинамической гимнастики и когнитивной нагрузки.

Задачи:

Обучать детей на занятиях детским фитнесом упражнениям, которые направлены на развитие:

- Вестибулярной сенсорной системы;
- Праксиса (способности мозга планировать целенаправленные движения);
- Зрительной концентрации и внимания;
- Билатеральных функций (согласованности левой и правой части тела);
- Моторного планирования и пространственных представлений;
- Активной проприоцептивной стимуляции;
- Пространственной соотнесенности предметов, (мелкой моторики и формирование захватов);
- Координации и увеличения объёма двигательного потенциала;
- Разноименной работы рук и ног, а так же моторной работы на средней линии тела.



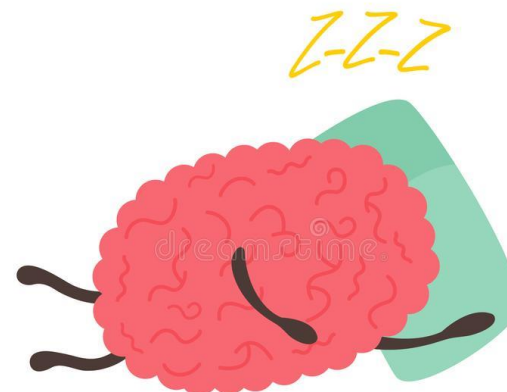
Наш мозг очень ленив, поэтому справа он работает правой рукой, а слева левой. Элементарное выполнение действий крупной или мелкой моторики с противоположной стороны является благоприятной нагрузкой для полушарий мозга

Развитие межполушарных связей это **только произвольное движение!** и когнитивная нагрузка. Наша задача давать мозгу **различную новую** нестандартную нагрузку, согласовывать левую и правую часть тела, пересекать среднюю линию тела, работать на средней линии тела и осуществлять реципрокные движения. Все это в комплексе с когнитивной нагрузкой позволит на самом деле развивать межполушарные связи детей.

Реципрокные движения – взаимообратные движения

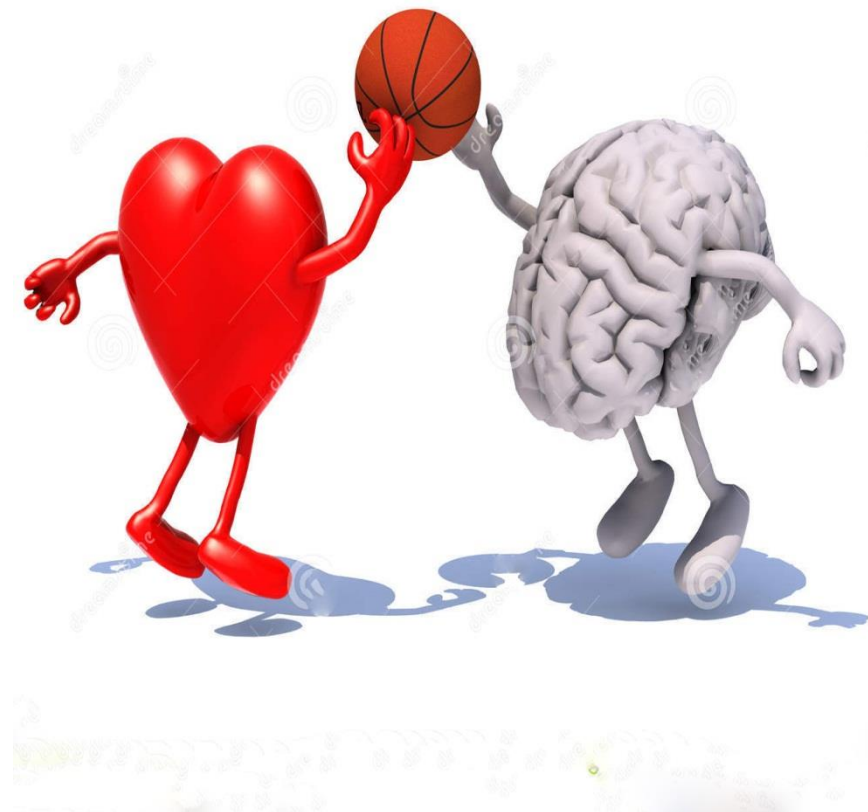
Реципрокная координация – координация противоположных движений

Когнитивная нагрузка – представляет собой определенный объем информации, которая может уместиться одновременно в рабочей памяти ребенка



Структура методической идеи

- *«Умные» упражнения и нейродинамическая гимнастика* – комплекс телесно-ориентированных упражнений, направленных на развитие связей между структурами головного мозга.
- Разноименная работа рук и ног, моторная работа на средней линии тела.
- Пространственные представления.
- Формирование и развитие схемы тела.
- Работа по инструкции (фонематическое восприятие)
- Постуральный контроль.
- *Подвижные игры* на развитие и тренировку зрительной концентрации внимания.



Планируемые результаты:

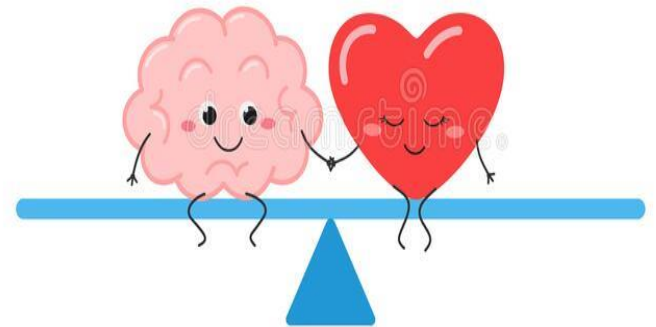
Межполушарный тренинг невероятно полезен для детей, особенно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Во-первых, у ребенка повышается работоспособность, активизируются познавательный процесс и мыслительная деятельность.

Во-вторых, ребенок познает, что такое дисциплина, у него развивается самоконтроль, снижается утомляемость, появляется энергия, необходимая для обучения.

В-третьих, ребенок познает возможности своего тела, развивает навык пространственного ориентирования, координацию и свой двигательный потенциал.

И, конечно же, улучшается память, концентрация внимания, наполняется речь и укрепляется психическое здоровье.



Упражнения на билатеральную интеграционную систему

Дублирование средней линии тела в виде сенсорной дорожки и четкие моторные движения на средней линии тела с разноименной работой рук и ног, что активно развивает и формирует межполушарные связи.

Приставной шаг во всех его проявлениях уже является первым самым базовым упражнением для развития межполушарных связей ребенка

Перекрестная Ходьба вперед и назад

За счет ходьбы в обратном направлении повышаем скорость мыслительных процессов, так как задействуются определенные зоны мозга.

Перекрестный шаг на коленях вперед и назад

Прокатывание мяча ногами с одновременной работой рук

Настоящее межполушарное упражнение. Настоящее произвольное движение, активизирующее лобную/префронтальную и моторную кору головного мозга.

Прогнозируемый результат:

- Формирование новых более крепких нейронных связей
- Мозжечковая стимуляция
- Межполушарное взаимодействие
- Развитие вестибулярного аппарата и равновесия
- Умение владеть своим телом
- Терпение, самоконтроль- и саморегуляция
- Формирование и улучшение билатеральных функций (согласованности левой и правой частей тела)
- Схема тела и пространственные представления (чтобы ходить спиной вперед, у лобной коры должно быть представление о том, что за спиной не черная дыра а целый мир)



***Подвижные игры* на развитие и тренировку координации и зрительной концентрации ВНИМАНИЯ**

Прыжок через препятствие.

Развиваем:

- Ловкость
- Согласованность работы мышц ног
- Уверенность в своих силах.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности ОДА ребенка.

Броски мяча в цель «Самый меткий»

Развиваем :

- Пространственная соотнесенность предметов и пространственные представления
- Зрительную концентрацию и глазомер

Игровые прыжки на координационной лестнице «Повтори за мной»

Которые заставляют неврологическую систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает ему быть быстрее, подвижнее и ловчее.

Игра с мячиками. «Кто первый». Первым взять мяч нужного цвета .

Развиваем:

- Скорость мыслительных процессов
- Зрительную концентрацию
- Внимание

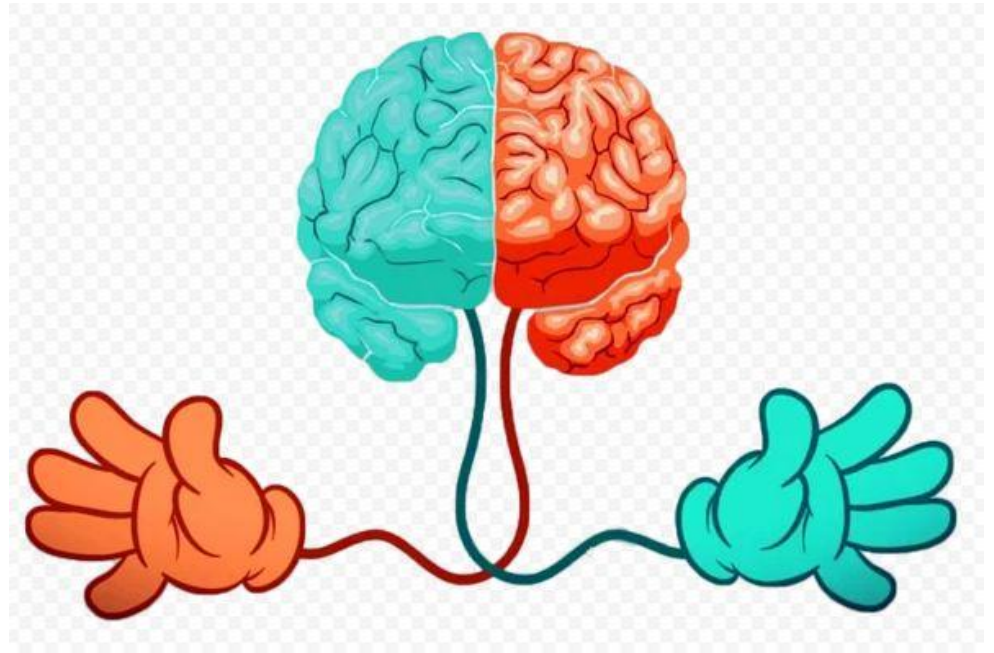
Динамичная игра на тренировку баланса и функциональной силы на балансировочной подушке , которая развивает

- Постуральный контроль
- Координацию
- Ловкость
- Вестибулярный аппарат
- Мышцы тела

Жонглирование. Продвинутый уровень. Супермощное межполушарное взаимодействие.

Доктор Фрэнк Бильгоу

- Любое повседневное действие человека, не важно, простое оно или сложное, влияет на функционирование его мозга в будущем. Неаккуратная, неорганизованная деятельность человека формирует неаккуратную, неорганизованную структуру мозга, регулярная и организованная деятельность поддерживает функционирование человеческого мозга на определенном уровне. И только деятельность с целью совершенствования и проверки своих возможностей совершенствует мозговые структуры и развивает их.



**Спасибо
за внимание!**

