**Внедрение упражнений нейрофитнеса в уроки физической культуры в начальной школе**

***Токарева Юлия Петровна***

***Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 14***

***Г. Комсомольск-на-Амуре***

*«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки,  
 а умелые руки снова способствуют развитию мозга».  
 Иван Петрович Павлов*

**Аннотация.**

В статье рассмотрено применение нейрофитнеса на уроках физической культуры.

Цель 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.

Под влиянием гимнастики для мозга, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика для мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте.

Главная идея гимнастики для мозга – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению. Физическое и двигательное развитие ребенка идет параллельно с психическим и умственным развитием. На каждой ступени сенсомоторного развития происходит скачок в развитии мозга. В движении ребенок получает информацию об окружающем мире через органы чувств, получает жизненный опыт, что дает толчок в развитии внимания, памяти, мышления, координационных способностей и других высших психических функций, а также речи и интеллекта.

Занятия проходят разнообразно. Для младших школьников занятия проходят в виде игры и в виде различный упражнений. Применение упражнений нейрофитнеса на уроках физической культуры для детей проходят параллельно с физическими упражнениями, тем самым закрываются задачи физического, интеллектуального и психоэмоционального развития.

При условии регулярных занятий изменения не заставят себя ждать. Как укрепляется наше тело при выполнении физических упражнений, так и улучшается работа мозга, и формируются необходимые умения за счет занятий нейрофитнесом.

**Ключевые слова: нейрофитнес, гимнастика для мозга, упражнение, саморегуляция, нейропластичнось, эмоции,** упражнения, повышающие энергию тела, регулярные тренировки

**Основной текст статьи**

Цель 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.

**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.

Каждое из упражнений гимнастики для мозга способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Под влиянием гимнастики для мозга, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика для мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте.

Главная идея гимнастики для мозга – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению. Физическое и двигательное развитие ребенка идет параллельно с психическим и умственным развитием. На каждой ступени сенсомоторного развития происходит скачок в развитии мозга. В движении ребенок получает информацию об окружающем мире через органы чувств, получает жизненный опыт, что дает толчок в развитии внимания, памяти, мышления, координационных способностей и других высших психических функций, а также речи и интеллекта.

Развитие наших способностей напрямую зависит от работы мозга. Разбалансированная работа мешает в полной мере раскрыть потенциал. Ребенок быстро утомляется, плохо запоминает новую информацию, начинает лениться. Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения, которые я использую на уроках физической культуры с учащимися, для улучшения усваивания на уровне работы целостного мозга. В тренировках нуждается не только наше тело, но и мозг. Эффективность нейропсихологического подхода доказана наукой и практикой. Он является игровой и здоровьесберегающей технологией. При регулярных выполнениях простейших упражнений можно достичь высоких результатов.

Научные исследования физиологов доказали, что правое полушарие головного мозга отвечает за координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие, то есть это гуманитарное, образное и творческое мышление. Левое полушарие за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое мышление. Максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий.

Регулярные тренировки помогают улучшить мышление, способствует повышению скорости осознанного чтения, улучшают внимание. Эти упражнения ещё называют: «Упражнения, повышающие энергию тела».

Упражнения, растягивающие мышцы тела. Помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс.

Занятия проходят разнообразно. Для младших школьников занятия проходят в виде игры и в виде различный упражнений. Применение упражнений нейрофитнеса на уроках физической культуры для детей проходят параллельно с физическими упражнениями, тем самым закрываются задачи физического, интеллектуального и психоэмоционального развития.

При условии регулярных занятий изменения не заставят себя ждать. Как укрепляется наше тело при выполнении физических упражнений, так и улучшается работа мозга, и формируются необходимые умения за счет занятий нейрофитнесом.

На занятии учащимся предлагается повторить упражнения как без предметов, так и с предметами, это могут быть теннисные мячи, гимнастические палки, футбольные фишки, также упражнения проводятся как индивидуально, так и в парах (зеркальное отражение), где ученик совершает некоторое конкретное движение и упражнение. Сложность состоит не в том, что упражнение подразумевает конкретные физические навыки, хотя при выполнении развиваются и основные группы мышц, а в непохожести на те, что совершаются в быту ежедневно.

Трудная и посильная задача рождает поиск, а поисковая активность вызывает возбуждение в глубинных структурах мозга, которые активизируют работу полушарий. Упражнения развивают внимание, реакцию и улучшают пространственную ориентацию и отличные эмоции. Методы двигательной нейрокоррекции используются для стимуляции развития нервной системы, образовывают новые нейронные связи между корой и подкорковыми структурами головного мозга.

Сложность упражнений определяется с учетом возраста детей, психологических и физиологических особенностей. Упражнения начинаются с простых и переходят к более сложным.

Регулярное включение упражнений нейрофитнеса в занятия по физизической культуре,  в различные формы работы, в перерывах между занятиями, в комплексы утренней оздоровительной гимнастики способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и усвоению новых знаний.  
Упражнения, применяемые на уроках физической культуры для учащихся начальной школы:

**«Закрывая глаза»**

Упражнения нейрогимнастики этого блока предполагают исключение использования зрительного анализатора. Во время такой тренировки мозг активно включает в работу участки, не задействованные в обычной жизни. При «выключении» зрения познание происходит посредством осязания (получение информации о форме, структуре, поверхности, температуре, пространственном положении предметов).

**«Делай ногами»**

Стопы человека имеют множество нервных окончаний, которые взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому некоторые упражнения можно проводить с помощью ног — прокатывание мяча из исходного положения сидя («сидячий футбол»); захват предметов, таких как кубики, мячи, эспандеры и действия с ними («передай кубик ногами»); собирание ногами в обруч мелких игрушек, помпонов, разбросанных по залу («пылесос»).

**«Равновесие»**Учащимся предлагается удерживать равновесие, как с открытыми, так и закрытыми глазами. Например, учащийся стоит в основной стойке и поднимает стопу от пола на 5см., руки в стороны. Затем ученику предлагается закрыть глаза и продолжить удерживать равновесие в таком положении.

Подобные игровые упражнения хорошо включать в заключительную часть занятия.

В основной части урока можно применять упражнения с теннисными мячами как индивидуально, так и в парах. На начальном этапе изучения и освоения упражнений выполняем работу с одни мячом, затем, по мере овладения упражнением, добавляется и второй мяч. Также можно чередовать упражнения и добавлять гимнастическую палку, например, в одной руке гимнастическая палка, в другой теннисный мяч. Применяется как поочерёдная передача предмета партнёру, так и одновременная. Как показывает практика, работа в парах и в зеркальном отражении детям даётся очень сложно.

Упражнения с теннисными мячами:

-    Перекладывание мяча из руки в руку.

-   Подбросить и поймать двумя руками.

-    Подбросить правой рукой, поймать левой, хват снизу (и наоборот)

-    Подбросить и поймать одноименной рукой, хват сверху.

-   Перебросить мяч из руки в руку с хлопком.

-   Отбить мяч от пола, ловить то правой, то левой рукой  поочередно.

-   Упражнение «Козлик»,  отбить мяч о стену и перепрыгнуть мяч.

-    Подбрасываем два мяча одновременно.  
- Отбивание мяча одной рукой и двумя попеременно.

Таким образом, применяя упражнения нейрофитнеса, учащиеся много двигаются, сочетая физические и умственные упражнения. Упражнения чередуются с различными предметами, за счёт чего повышается интерес к заданиям и упражнениям. На уроках 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-волевую сферу, навыки коммуникаций, эмоциональный интеллект.

Список используемой литературы:

1. Жмулин A.B. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореф. дисс. канд. пед. наук.: Москва 2008.- 24 с.
2. Микадзе Ю. В. Нейропсихология детского возраста:учебное пособие.-СПб.:Питер, 2008. - 288с.
3. Праведникова И. И. Нейропсихология. Игры и упражнения. /И. И Праведникова. – М.: Айрис-пресс, 2018.-112с.
4. Семенович А. В. Введение в нейропсихологию детского возраста [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ А.В Семенович.-5-е изд.(эл.).- Электон.текстовые дан.(1 файл pdf : 321c.).-М.:Генезис, 2017.-Систем.требования: 2005г.
5. Цветков А.В. Нейропедагогика для учителей: как обучать по законам работы мозга. – М.: Издательство «Спорт и Культура-2000», 2017.-128с..