**Автор:** Колондаева Елена Александровна, учитель физической культуры.

**Тема:** Использование нейроупражнений на уроках физической культуры.

 К сожалению с каждым годом в школьных учреждениях увеличивается количество детей с разными нарушениями: задержка речевого развития, нарушение координации движений, гиподинамия, все  эти дети нуждаются в специализированной помощи. Но не всегда есть возможность оказать такую помощь ребёнку, и вся нагрузка ложиться на педагогов и учителей по физической культуре. Причина этих расстройств – нарушение в работе головного мозга. Поэтому в период от 7 до 11 лет, когда кора больших полушарий головного мозга ещё окончательно не сформирована, важно уделить внимание развитию познавательных прессов, и двигательной деятельности учащихся.

В настоящее время в связи с индивидуальными особенностями детей, в работе активно использую нейроупражнения которые способствуют развитию межполушарного взаимодействия. Что позволяет, с одной стороны повысить эффективность образовательного процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения.

 Нейроупражнения хорошо помогают справляться с этой задачей – они отлично помогают соединить обучение, физическое развитие и игру, делая процесс развития детей увлекательным и эффективным.

Взаимосвязь умственного и физического развития очевидна и доказана учеными. Научные труды JI.C. Выготского, М. М. Кольцовой и других отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют о первостепенной роли движения в становлении психических функций ребёнка.

Актуальность работы заключается в том что одними только педагогическими методиками невозможно научить ребенка быть более внимательным и не допускать ошибок.

Развитие межполушарных связей оптимизирует работу тела и мозга, и способствует совершенствованию мозговой деятельности учащихся не только на уроках физической культуры, но и помогает межпредметным взаимодействиям.

Дак что же такое нейроупражнения – это упражнения с многофункциональными задачами для совершенствования мозговой деятельности и направленный на разностороннюю тренировку мозга.

Немаловажное достоинство нейроупражнений – это отсутствие противопоказаний, поэтому дети со спец. мед. группой полноценно включаются во все виды занятий.

Нейроупражнения помогают детям:

* стимулировать развитие мыслительной деятельности или формирование навыков саморегуляции т.е. выполнение заданий, требующих концентрации и контроля, учит детей управлять своими движениями, что способствует дисциплине.
* улучшить память и развить способности к быстрому воспроизведению информации;
* снизить утомляемость на занятиях и уроках, повысить работоспособность. Стимуляция кровообращения и дыхательной системы
Активные игры увеличивают физическую нагрузку, что укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
* улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей: упражнения направленные на **крупную моторику** помогают поддерживать позу сидя за партой в течение 45 минут детям с неразвитой крупной моторикой будет непросто. У таких детей низкий уровень энергии, они медленно реагируют на слова учителя, кажутся усталыми и апатичными. Им не хватает выносливости для того, чтобы справляться со школьной нагрузкой.

**Упражнения мелкой моторики** лежит в основе большинства бытовых умений, творчества и правописания. Она стимулирует развитие речи, так как речевые зоны головного мозга созревают под влиянием импульсов, поступающих при мелких и точных движениях. Также мелкая моторика может положительно влиять на воображение, мышление, внимание, память, усидчивость.

* развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений: С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.
* укрепить вестибулярный аппарат: Если в организме есть вестибулярные нарушения это приводит к нарушению бинокулярного зрения. Из-за недостатка контроля глазных мышц движения глаз – левого и правого-  плохо координируются. Предмет не может быть спроецирован одинаково и следовательно, возникает двойное изображение, а следовательно, возникают трудности при чтении текста (текст двоится, дети путают буквы, имеющие внешнее сходство, могут их пропускать или менять местами). Нейро - упражнения направленные на укрепление вестибулярного аппарата помогают в комплексе работать с обучающимися с дислексией и дисграфией, совместно с логопедом и дефектологом.
* снять стресс и напряжение: нейроигры помогают детям лучше ориентироваться в пространстве, улучшают их память и внимание, а также помогают развить мелкую и крупную моторику.

Главные принципы нейроупражнений — это:

1. цикличное повторение элементов в заданном ритме;

2. последовательное усложнение инструкции;

3. переход к более сложному заданию после полного усвоения предыдущего этапа.

Нейроупражнения можно применять не только на уроках по физической культуре но и включать элементы упражнений в физ.минутки. Использовать Нейроигры на переменах для психологической разгрузки школьников всех возрастов.

Все нейроупражнения состоят из простых и доставляющих удовольствие упражнений и игр. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Для правильного развития необходимо, чтобы мозг верно «перерабатывал» всю поступающую информацию. При выполнении какого-либо задания удерживать алгоритм последовательности действий. На занятиях по продуктивным видам деятельности доводить начатое дело до конца, получая результат своей работы. Использование нейроупражнений помогает взаимодействию межпредметных связей. .