**Использование нейроупражнений в физкультминутках на уроках.**

**Автор: Колондаева Е.А.**

Нейроупражнения помогают  улучшить физическое состояние учеников, развить их нейропсихологические функции, такие как внимание, память и мотивация. С каждым последующим уроком у детей повышается утомляемость, теряется концентрация внимания, что приводит к невнимательности на уроке.

Что бы переключить внимание, но при этом не используя большое пространство для физических упражнений, нам на помощь приходят нейроупражнения.

Я подобрала некоторые виды нейроупражнений, которые можно использовать в рамках физкультминуток:

* **Динамические паузы**. Требуют от детей активного движения: прыжки, наклоны, вращения на месте. Такие упражнения активизируют работу всех групп мышц и помогают сосредоточиться.
* **Игровые минутки**. Включают в себя простые игры, которые можно выполнять сидя за партой. Например, можно разыгрывать сценки, имитируя животных, или выполнять ритмичные движения под музыку.
* **Упражнения на релаксацию**. Направлены на снижение напряжения и стресса. Дети могут выполнять глубокие дыхательные упражнения или учиться расслабляться, что позволяет им после физической активности легче возвращаться к учебному процессу.
* **Координационные упражнения**. Например, «Ловим мяч», где дети встают в круг и бросают мяч друг другу, развивая координацию и реакцию, можно выполнять в коридоре.

**Несколько примеров нейроупражнений:**

* **«Кулак-ребро-ладонь»**. Чередование ладонью каждой руки, лучше асинхронно. Руки находятся на парте.
* **«Ухо-нос»**. Одновременно левая рука держит нос, правая — ухо, меняем их местами через хлопок в ладоши.
* **«Кольцо»**. Кольцо из большого и указательного пальцев, затем большой — средний палец, большой — безымянный, большой — мизинец. Затем в обратном порядке и меняя скорость выполнения.
* **«Написание в воздухе»**. Одновременно и синхронно двумя руками (зеркально или одинаково) пишем в воздухе цифры. Левая рука пишет цифры от 0 до 9, а правая в обратном порядке.
* **«Зеркальное рисование геометрических фигур»**. На доске учитель изображает произвольную геометрическую фигуру для образца или называет фигуры. Ученики берут в каждую руку по карандашу или фломастеру и начинают одновременно двумя руками делать одинаковые рисунки.
* **«Ленивые восьмёрки для глаз»**. Вытягивают руку вперёд, сгибают в локте, поднимают большой палец руки на уровень переносицы, описывают восьмёрки в горизонтальном поле видения. Следят при этом за движением большого пальца, только глазами.

Нейрогимнастику можно использовать в начале уроков (подготовка мозга к восприятию и обработке информации) и при переходе от одного этапа к другому (организация необходимой для детей смены деятельности).