**Физкультурная пауза для детей старшего дошкольного возраста ЗПР на основе нейрогимнастики.**

Воспитатель Бакина Ирина Николаевна МОУ Детский сад №254 Тракторозаводского района Волгограда

Нарушения двигательных функций у дошкольников с ЗПР являются составляющей частью ведущего дефекта. Различные данные, полученные в исследованиях о формировании моторного развития у детей с ЗПР, помогают описать основное своеобразие их психофизических особенностей. По мнению многих учёных, у таких детей присутствуют следующие нарушения:

– своеобразная моторная недостаточность; неловкость крупной и мелкой моторики; трудности ориентировки в собственных частях тела;

– задержка мышечной координации;

– затруднения в контроле произвольных движений; непроизвольные движения неточные; сложности переключения и автоматизации;

– неумение выполнять движения в определенном ритме;

– неумение двигаться в колонне.

Всё выше описанное связано с тем, что при задержке созревания ЦНС у детей задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга в виде недостаточного развития более сложных форм произвольных движений.

 Одним из эффективных методов коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР является использование здоровьесберегающих технологий, которые помогают достижению максимально возможной результативности в преодолении трудностей, имеющихся у детей. Для решения этих задач используются различные средства физического воспитания, в том числе и **физкультминутки.**

 **Формы физкультурно-образовательной работы**.

Физкультурная минутка или пауза является одной из ее форм.

      Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

      Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у детей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые **физкультурные паузы**. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

 Формы проведения физкультурных пауз это:

**Общеразвивающие упражнения**-подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц и закончить физминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

**В форме дидактической игры с движениями**- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по математике.

**В форме танцевальных движений**-используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии утреннего ритма. Негромкие, иногда плавные.

**В форме выполнения движений под текст стихотворения**- при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

текст стихотворения должен быть высоко художественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

преимущество отдается стихам с четким ритмом;

содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей.

**В форме любого двигательного действия и задания-**

отгадывание загадок не словами, а движениями;

использование различных имитационных движений: спортсменов, (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст);

отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Для детей с ЗПР все формы корреционной работы должны способствовать выравниванию психо-физической сферы, а это проведение нейрогимнастики.

Н.П. Вайзман отмечает, что у детей с ЗПР присутствует особенный двигательный облик: избыточность, излишество и богатство движений, непосредственность игровой моторики. А.Н. Леонтьев (1975 г.) писал, что в движении формируется психика.

 А что же такое нейрогимнастика?

Работая с воспитанниками, имеющими ограниченные возможности здоровья, можно отметить нарушения в моторной сфере, в координации, они не могут прыгать, бегать, поймать и бросить хорошо мяч, испытывают трудности при переключении с одного движения на другое, более того, у них просто нет желания двигаться. И как правило у данной категории детей имеются речевые нарушения различной этиологии.

Дети, имеющие речевые и психические нарушения, быстро утомляются, имеют низкую производительность, им сложно переключать своё внимание, удерживать и распределять его - эти характеристики являются признаком того, что у ребёнка имеются незрелости развития мозговых структур.

Научные исследования выявили, что определенные физические движения способствуют сбалансировано развивать оба полушария головного мозга.

**Нейрогимнастика** – это метод двигательной нейропсихологической коррекции.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, что в свою очередь способствует развитию координации движений и психофизических функций.

Нейрогимнастика активно задействует все органы восприятия, причем необычным образом и в разных комбинациях.

 **Ее цель** — развитие способности мозга устанавливать взаимосвязь между информацией, поступающей от различных анализаторов, что позволяет создавать новые нейронные связи. Упражнения нейрогимнастики помогают осуществлению этих процессов на естественном уровне, не перегружая ребенка.

**Главный принцип нейрогимнастики** — постоянно изменять, усложнять простые шаблонные действия, т. е. давать мозгу возможность решать привычные задачи непривычным образом.

**Цели нейрогимнастических упражнений:**

• синхронизация развития полушарий;

• развитие мелкой моторики;

• развитие координации, ловкости;

• развитие памяти, внимания;

• развитие речи и мышления.

На сегодняшний день появляется все больше и больше гиперактивных, невнимательных детей, ребят с задержкой речевого развития и общими речевыми нарушениями, с задержкой психического развития. Все чаще встречаются дети моторно-неловкие, то есть наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, элементарно - такие дети неловко прыгают на одной ноге, не могут поймать и метко бросить мяч, испытывают сложности при переключении с одного движения на другое.

Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это и экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие детей дошкольного возраста. Но еще одна немаловажная причина - это малоподвижный образ жизни детей.

Давайте вспомним, как дети проводили время в детстве еще несколько лет назад: бегали босиком, прыгали на скакалке, играли в классики, резиночку, крутили обруч, играли с мячом. Бесконечные дворовые игры с соблюдением правил: это прятки, банки-палки, казаки-разбойники, цепи-кованы, колечко и многое другое.

И как мало можно увидеть в наше время прыгающих и бегающих детей на улице - со скакалкой, с обручем. Современное поколение детей ведут малоподвижный образ жизни, сидят в мире гаджетов, в телефонах, у компьютера. В современном мире цифровых технологий дети очень рано начинают осваивать различные гаджеты, технику и активно используют в своей повседневной жизни. Но все это ведет к тому, что современное поколение с каждым годом становится физически, психически и соматически ослаблено.

Ведь ежедневная физическая активность способствует развитию координации движений, ориентировке в пространстве, развитию общей моторики, ловкости, гибкости; игры по правилам развивают контроль над собой, переключаемость движений.

Недостаток физической активности ведет к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировке в пространстве, отсутствию чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей. Дети с недостатком физической активности:

моторно-неловкие; невнимательные; гиперактивные; плохо ориентируемые; с ЗПР и т.д.

Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.

Гимнастика учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает «настроить» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно. Занятия активируют те участки, которые ранее бездействовали.

Что же такое физкультминутки? Это физические упражнения, способствующие оздоровлению организма детей формированию его двигательных умений и навыков (восстановление работоспособности, улучшения самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости). У детей с ЗПР присутствует недостаток энергетического потенциала, поэтому для них динамические паузы можно проводить как в начале занятий для активизации, так и в середине. Они положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Регулярные тренинги помогают значительно улучшить состояние психических функций и мыслительных способностей, снизить утомляемость, улучшить мелкую и крупную моторику, укрепить вестибулярный аппарат, снять стресс и напряжение предотвратить нарушения связанные с восприятием пространства, что способствует профилактике комплексного развития детей.

Разнообразием физкультминуток и их регулярным использованием уже никого не удивишь. Но мы хотели бы поделиться несколько иным подходом.

В рамках РИП на базе нашего учреждения ведется экспериментальная работа по обоснованной возможности использовать техники нейропсихологии в процессе подготовки детей ЗПР.

 Вот такую практику мы используем с нашими детьми. Под детские песенки подбираются нужные упражнения. Дети одновременно и поют и выполняют сразу несколько движений.

Регулярные занятия нейродинамической гимнастикой для наших воспитанников дало возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности; помогают нашим детям улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений; соблюдение равновесия; подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей; стимулировать развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость; улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; повышает продуктивную работоспособность.

Также такие тренировки позволили усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, учат ребенка проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности.

 Оценив, какое положительное воздействие оказывает нейрогимнастика на развитие ребёнка, планируем и в дальнейшем применять в своей педагогической деятельности, в качестве коррекции недостатков речевого развития у детей.