Статья. Нейрогимнастика, как альтернатива физминуткам на уроках в начальной школе.

Нейрогимнастика, как альтернатива физминуткам на уроках в начальной школе

Введение

В современных условиях образовательного процесса внимание к физической активности учащихся стало не просто желательным, а необходимым. Традиционные физминутки, используемые для кратковременной физической активности в течение урока, начинают уступать место новым методам, таким как нейрогимнастика. Этот подход не только помогает детям снять напряжение, но и способствует развитию когнитивных функций. В данной статье рассмотрим основные принципы нейрогимнастики и ее преимущества в качестве альтернативы физминуткам на уроках в начальной школе.

**Что такое нейрогимнастика?**

Нейрогимнастика — это комплекс упражнений, направленный на развитие нейронных связей в мозге, координации движений и моторики. Эти упражнения способствуют активации различных участков мозга, что в свою очередь улучшает память, внимание и восприятие информации. Нейрогимнастика может включать в себя дыхательные практики, упражнения на координацию, а также элементы медитации.

**Преимущества нейрогимнастики**

1. Развитие когнитивных функций: Упражнения нейрогимнастики способствуют улучшению работы мозга, что помогает учащимся лучше усваивать материал, улучшать внимательность и память.

2. Снижение стресса и улучшение эмоционального состояния: Нейрогимнастика включает в себя элементы расслабления и дыхательных практик, что помогает детям справляться с стрессом и повышает общее эмоциональное состояние.

3. Укрепление физического здоровья: Упражнения способствуют развитию физической силы и гибкости, улучшая общее состояние организма.

4. Доступность и простота: Нейрогимнастика не требует специального оборудования и может быть проведена в любом месте. Упражнения легко адаптировать под возрастные особенности детей.

**Как интегрировать нейрогимнастику в учебный процесс?**

1. Введение в занятия

Учителя могут начать с короткого объяснения детям, что такое нейрогимнастика и как она помогает их мозгу. Это позволяет детям понять важность и цели таких упражнений.

 2. Краткие сессии

Нейрогимнастику можно проводить в виде коротких сессий (от 5 до 10 минут) в середине урока или после сложных тем. Это поможет детям восстановить концентрацию и улучшить восприятие следующего материала.

 3. Разнообразные упражнения

Упражнения могут включать в себя:

- Дышите глубоко, делая вдохи и выдохи с определенным счетом.

- Координационные упражнения, которые требуют одновременной работы рук и ног.

- Групповые игры на внимание и реакцию, которые развлекают детей и при этом активируют мозговую деятельность.

4. Обсуждение результатов

После выполнения нейрогимнастики полезно обсудить с детьми, как они себя чувствуют, что им понравилось, и как упражнения повлияли на их настроение и способности к обучению. Это позволяет детям осознанно подойти к процессу физической активности и ее влиянию на учебу.

**Заключение**

Нейрогимнастика представляет собой эффективную альтернативу традиционным физминуткам на уроках в начальной школе. Она не только активизирует физическую деятельность учащихся, но и способствует развитию их когнитивных и эмоциональных способностей. Внедрение нейрогимнастики в образовательный процесс может положительно сказаться на учебной атмосфере в классе, повысить мотивацию и удовлетворение от учебы. Важно помнить, что сочетание физической активности и умственной работы является залогом успешного обучения и всестороннего развития детей.