Мастер- класс

Тема: «Нейрофизкультура, как средство инклюзивного

физического воспитания детей»

Денисова Маргарита Николаевна - инструктор по физической культуре.

**Цель:**  Развитие межполушарного взаимодействия;

**Задачи:** Развивать межполушарные связи;
·  Синхронизация работы полушарий;
·  Развивать мелкой моторики;
·  Развивать способностей;
·  Развивать память, внимание, мышление, речь;
·  Устранять дислексию;

·  Способствовать стрессоустойчивости организма;
·  Способствовать развитию позитивного личностного роста;

 · Формировать учебные навыки и умения на перспективу;

Что значит нейрофизкультура?

Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основании полученных выводов возникла новая система — Новое направление –Нейрофизкультура, которая изучает связь ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

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. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.
Нейрогимнастика — это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение этих упражнений у детей с проблемами в развитии.
Благодаря такой физкультуре происходит позитивная социализация детей нейронормы и детей с ОВЗ.
Приглашаю всех участников окунуться нейросказку. И почувствовать на себе положительное воздействие волшебных движений.

***Мастер- класс***

*Ложимся на спину, устраиваемся поудобнее. Закрываем глаза, и….. наше волшебное путешествие начинается. Светит солнышко.*

**1.** **Растяжка «Половинка».**

*Мы оказались на зеленом летнем лугу.*

  **Растяжка "Травинка на ветру".**

 Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).

*Какой чистый воздух.*

**2.  Дыхательное упражнение.**

*Цель: развитие произвольнос­ти и самоконтроля, ритмирование организма.*

**Глазодвигательное упражнение. С бабочками**

**3.  Глазодвигательное упражнение.**

**4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

*Цель: развитие межполушарного взаимодействия.*

           **Упражнение "Лягушка".**

            **Упражнение "Змейки".**

**Функциональное упражнение с правилами «Костер».**

*Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собствен­ной деятельности.*

*У костра сидеть чудесно, предлагаю попить чай.*

**5.  Функциональное упражнение "Чайничек с крышечкой".**

*Цель:  развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.*

*После ароматного чая хочется немного отдохнуть. Закрыть глаза и послушать звуки окружающие нас. Где то слышно, как бежит вода.*

1. **Функциональное упражнение «Послушать тишину».***Цель: формирование произвольной регуляция собственной деятельно­сти, развитие аудиального гнозиса.*
2. *Рядом протекает река. Через речку –мост, перейдем на другой берег.*
3. **Коммуникативное упражнение "Мостик ".**

Цель:  развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля.

*Стоит мельница. Понаблюдаем.*

1. **Когнитивное упражнение "Мельница".**

*Цель:   развитие межполушарного взаимодействия.*

*Время прогулки подходит к концу. Предлагаю обратно отправиться на ковре- самолете.*

1. **Релаксация "Ковер-самолет".**

*Цель:   расслабление мышц рук, ног, корпуса.*

Рефлексия : - участники делятся на 3 группы.

Выбирают листочек определенного цвета, с вопросом.

* Ваши эмоции. Состояние во время выполнения упражнений?
* Что вы чувствуете сейчас?
* Какая информация была важной, нужной?
* Что вы будете использовать в будущем?