

Использование метода «Нейрогимнастика по Бернштейну» в ДОУ

Нейрогимнастика по Н. А. Бернштейну — это комплекс подвижных игр и физических упражнений, который направлен на развитие праксиса, то есть способности мозга планировать и осуществлять движения с учётом поставленной цели и обратной связи от органов чувств. В основе методики лежит теория советского физиолога Н. А. Бернштейна об уровненом управлении движениями.

Ключевые принципы

Основной принцип — преодоление избыточных степеней свободы тела. Человеческое тело — сложная система с множеством суставов и мышц. Чтобы выполнить даже простое движение (например, взять ручку), мозгу необходимо научиться управлять этой системой, «замораживая» одни степени свободы и активируя другие.

Нейрогимнастика тренирует этот управленческий навык через:

- **Необычные и нестандартные движения.** Например, рисование разными руками одновременно разных фигур.
- **Движения, нарушающие привычные шаблоны.** К таким относятся перекрёстные шаги, асимметричные хлопки.
- **Усложнение задач.** Добавление ритма, слов, визуального контроля.
- **Ходьбу с нарушенным паттерном.** Например, со снижением скорости, частоты и длины шага.
- **Упражнения на асимметрию.**

Польза и особенности

Регулярные занятия нейрогимнастикой по Бернштейну помогают:

- Улучшить координацию и баланс.
- Развить мелкую и крупную моторику.
- Снизить гипертонус мышц.
- Улучшить осанку.
- Стимулировать нейропластичность мозга — его способность создавать новые нейронные связи и перестраиваться в течение жизни.

Как метод применяется в ДОУ

Элементы нейрогимнастики можно интегрировать в разные части занятий и режимные моменты:

- **Вводная часть.** Ходьба с заданиями для рук на каждый шаг, разная постановка стоп (правая нога на носок, левая — на пятке), ходьба спиной вперёд.

- **Общеразвивающие упражнения.** Использование разноименного поднимание рук и ног, задания для рук при выполнении привычных упражнений (например, менять положение рук в определённом порядке на каждое приседание).
- **Подвижные игры и упражнения.** «Слушай хлопки» (дети идут по кругу, по хлопку принимают разные позы — например, «аист» или «лягушка»), «В магазине зеркал» (дети повторяют движения педагога).
- **Динамические паузы и физкультминутки.** Использование элементов нейрогимнастики во время занятий, чтобы помочь детям переключиться и активизировать мозг.

Рекомендации для работы

При внедрении метода в работу с детьми в ДОУ рекомендую учитывать следующие моменты:

- **Индивидуальный подход.** Упражнения должны подбираться с учётом особенностей и потребностей каждого ребёнка.
- **Постепенное усложнение.** Начинать с простых заданий и постепенно усложнять их.
- **Активное использование игры.** Игра — основа занятий, но в игры необходимо добавлять элементы, которые помогают развивать конкретные функции мозга.
- **Координация с другими специалистами.** Эффективно взаимодействие инструктора по физкультуре с воспитателями, педагогом-психологом и логопедом.

Таким образом, нейрогимнастика по Бернштейну позволяет не только улучшить физические навыки детей, но и комплексно развить их когнитивные и психоэмоциональные способности.

Комплекс упражнений и игр

Упражнение/игра	Цель
«Ухо-нос» («Весёлые обезьянки»)	Улучшение мыслительной деятельности, повышение стрессоустойчивости, развитие самоконтроля. Нужно одновременно взяться левой рукой за кончик носа, а правой — за противоположное ухо, затем отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.
«Крабик»	Помогает «пробудить» мозг и тело. Ребёнок становится на пол, опираясь на руки и ступни (а не на колени), и ходит на четвереньках, двигаясь прямо, вперёд, назад, в сторону, слева направо и справа налево.
«Попробуй повторить»	Развитие внимания, пространственных представлений, улучшение реакции. Участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, совершив для этого определённое движение.
«Передай мячи»	Развитие координации, межполушарного взаимодействия и умения работать в паре. Можно варьировать: передавать мячи одновременно в свободную руку, по диагонали, двумя мячами одновременно.
«Переставь на другую сторону»	Развитие пространственной ориентировки и координации. Ребёнок впрыгивает в обруч, приседает на корточки и переставляет конус (мяч, кубик) на противоположную сторону обруча, и так продвигается до конца.
«Ходьба по фигурам»	Тренировка периферического зрения, которое важно для свободного перемещения в пространстве. На полу раскладываются крупные разноцветные геометрические фигуры, и ребёнок проходит от одной к другой в заранее оговорённой последовательности.
«Слушай хлопки»	Развитие внимания, равновесия, умения действовать по звуковой команде. Дети идут по кругу. По одному хлопку останавливаются и принимают позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны), по два хлопка — приседают («лягушка»: пятки вместе, носки и колени в стороны, руки на полу между ног)