

**XX международная  
научно - практическая конференция,  
посвященная памяти профессора  
Валентина Никифоровича Зуева**



**«СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА: ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ,  
ТЕХНОЛОГИИ И ИНОВАЦИИ»**

**Федеральный проект  
«Спорт – норма жизни»**



# НЕЙРОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

## Признаки готовности к школе

Физиологическая готовность (контроль осанки, равновесия, достаточный уровень развития анализаторов, здоровья)

Психологическая готовность (достаточный уровень развития ЦНС, схемы тела)

Интеллектуальная готовность (достаточный уровень развития ВПФ: память, внимание, мышление, восприятие, воображение)

Социальная и речевая готовность (умение строить взаимодействие с учителем и сверстниками; фонематический слух и связная речь)



# Бернштейн Н.А.

## Уровни построения движений

- Уровень А — самый низкий и филогенетически самый древний.
- Уровень В — уровень синергий.
- Уровень С — уровень пространственного поля.
- Уровень D — уровень предметных действий.
- Уровень E — наивысший уровень — уровень интеллектуальных двигательных актов.



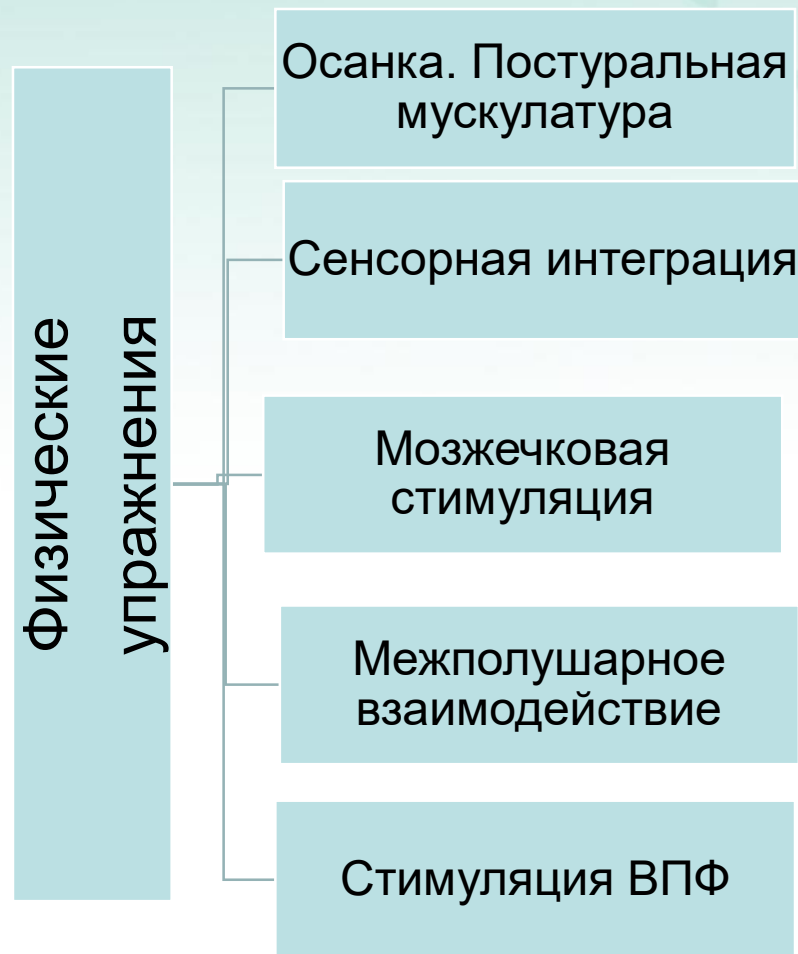
# Бернштейн Н.А.

## Выводы Н. А. Бернштейна

- Во-первых, в организации движений участвуют, как правило, сразу несколько уровней — тот, на котором строится движение и все нижележащие уровни. Так, например, письмо — это сложное движение, в котором участвуют все пять уровней. Уровень А обеспечивает тонус мышц. Уровень В придает движениям плавную округлость и обеспечивает скоропись. Уровень С обеспечивает воспроизведение геометрической формы букв, ровное расположение строк на бумаге. Уровень D обеспечивает правильное владение ручкой. Уровень Е определяет смысловую сторону письма.



# Классификация физических упражнений с позиции нейроразвития ребенка



# Формирование правильной осанки

Навык  
правильной  
осанки

Развитие  
мышечного  
корсета

Профилактика  
плоскостопия

Развитие  
постуральной  
мускулатуры

Растягивающие  
упражнения

Упражнения на  
произвольное  
расслабление

Дыхательные  
практики

Упражнения в  
равновесии



# Сенсорное развитие

**СЛУХОВОЙ ВВОД** Слуховой ввод воспринимает оба вида ощущений: ЧТО мы слышим и КАК мы слушаем, он физиологически связан с вестибулярным аппаратом. Игры на развитие фонематического слуха: «кто больше услышит звуков?», чистоговорки с прыжком на определённый звук»;

**ВИЗУАЛЬНЫЙ ВВОД.** Игра «найди и дотронься до красного». Игры на сочетание звуковых, зрительных сигналов;

**ОСЯЗАТЕЛЬНЫЙ (ТАКТИЛЬНЫЙ) ВВОД.** Игра «передай предмет» - передаем в парах любой предмет с описанием его свойств по очереди; Игра «Муха»; «обними себя».

**Вестибулярный ввод.** Вращения (головой, туловищем, вокруг своей оси). Качели, карусели, перекааты, кувырки.

**Проприорецептивный ввод.** Прыгать! Играть в классики или с предметами, дающими упругую отдачу (мяч для фитнеса и т.п.). Толкать и тащить.



# Формирование «схемы тела»

Упражнения и игры  
с определением  
правой, левой,  
верхней, нижней  
стороны тела

Упражнения и игры  
с ориентацией в  
пространстве

Упражнения и игры  
с ориентацией на  
плоскости





# Мозжечковая стимуляция

Упр. на неустойчивой  
поверхности

Упр. в равновесии без  
контроля зрения

Манипулирование  
различными  
предметами с  
различным ритмом  
(жонглирование)

Вращения, качели

Упр. на уменьшенной  
опоре

Ритмические упр: под  
музыку, со сменой  
ритма, со стихами,  
«топы-шлепы»,  
кричалки, скакалка



# Межполушарное взаимодействие: упражнения

одновременно двумя  
руками с одинаковыми  
и различными  
предметами

последовательно  
двумя руками

разные упражнения  
для левой и правой  
руки

реципрокные движения

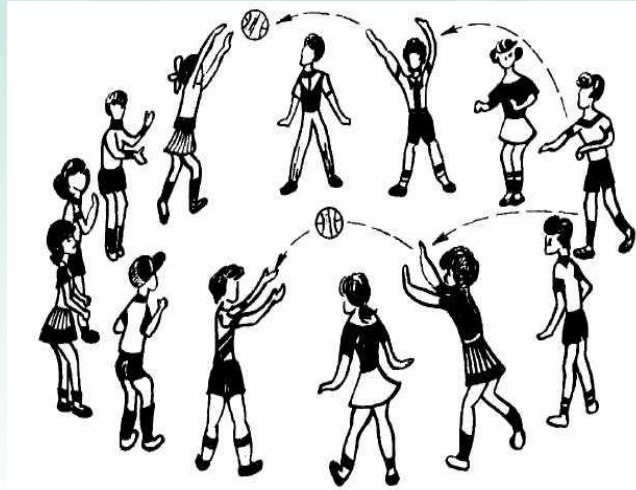
пальчиковая  
гимнастика

разные упражнения  
для правой и левой  
ноги

с применением  
максимально  
разнообразных  
предметов,  
различающихся по  
форме, весу, объему,  
упругости, размеру



# Высшие психические функции: память, внимание, мышление



- взаимодействие с партнерами и соперниками по игре, подчинение правилам и судье;
- игры с переключением внимания, на увеличение объема внимания;
- с речевыми включениями.

# Включение в программу подготовки детей к школе средств нейрогимнастики

Стимуляция созревания структур головного мозга, что обеспечивает всестороннюю готовность ребенка к требованиям образовательного процесса в школе.

Социальная и речевая  
готовность

Интеллектуальная  
готовность

Психологическая готовность

Физиологическая готовность

