

# **НЕЙРОКРОССФИТ, КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Гальцова И.П., Малахова О.А.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка- детский сад №4», п.г.т. Анна

Самая главная ценность всего человечества – это жизнь и здоровье. Поэтому в нашей работе главным считаем- психологическое здоровье, его сохранение, укрепление и профилактику.

Работа с детьми, в том числе с особенностями развития, мотивирует нас на поиск новых эффективных технологий, оказывающих благоприятное воздействие на их развитие.

На наш взгляд, в период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического воздействия, через внедрение инновационных здоровьесберегающих методик и технологий и их интеграцию, происходит усиленное умственное и физическое развитие, закладывается осознанное правильное отношение к своему здоровью.

В своей работе мы используем комбинацию нейропсихологического подхода и Кроссфита. Технологию, позволяющую добиться синергетического эффекта (повышение результативности деятельности за счет интеграции, соединения отдельных элементов в единую систему, от греческого слова synergys- "вместе действующий") мы назвали «Нейрокроссфит».

«Нейрокроссфит» – это эффективное развитие мозга на основе нейропсихологического подхода, которое предполагает динамичную смену игр и упражнений, направленных на развитие координации, межполушарного взаимодействия, улучшение реакции и точности движений.

Применение «Нейрокроссфита» позволяет достичь наибольшей эффективности работы мозга за счет одновременной активности обоих полушарий.

«Кроссфит» – это система физических упражнений, соревновательный вид спорта. Переводится, как интенсивный фитнес. Кроссфит похож на обычную круговую тренировку – упражнения постоянно повторяются, для успешного завершения необходимо сделать определенное число кругов. Главные задачи «Кроссфита» – комплексное укрепление тела человека, а «Нейрокроссфита» – укрепление и тренировка мозга.

«Нейрокроссфит» предназначен для коррекционно-развивающей работы с детьми 5-8 лет, имеющими трудности в обучении (с парциальной несформированностью высших психических функций): с речевыми дефектами, с эмоциональными нарушениями; с детьми с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, с трудностями в формировании пространственных представлений, в том числе с детьми со статусом ОВЗ, не имеющими противопоказаний.

Ограничения и противопоказания: дети с повышенной эпилептической активностью, с психиатрическими или общепатологическими диагнозами, а также дети с генетическими синдромами. С осторожностью, под наблюдением медицинского специалиста: дети с серьезной сердечной недостаточностью и дети с бронхиальной астмой.

Разработка технологии "Нейрокроссфит" опирается на научно-методическую основу: теорию Л.С. Выготского о развитии высших психических функций; концепцию А.Р. Лурии о трех структурно-функциональных блоках мозга человека.

Технология разработана Гальцовой И.П. и Малаховой О.А., педагогами-психологами МКДОУ «ЦРР-д/с№4», принята и утверждена на заседании

педагогического совета (Приказ «О внедрении инновационной технологии «Нейрокроссфит» от 01.09.2022 №30.6 по МКДОУ «ЦРР-д/с№4»).

Участники: воспитанники МКДОУ «ЦРР-д/с№4» 5-8 лет с нормой развития, имеющие трудности в обучении и развитии; дети с ОВЗ посещающие группу кратковременного пребывания -лекотека.

Социально-психологические особенности детей с ОВЗ 5-8 лет: низкий уровень развития восприятия; недостаточно сформированы пространственные представления; внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую; несовершенство навыков и умений самоконтроля, недостаточное развитие чувства ответственности и интереса к учению; память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной; снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации; мышление – наглядно-действенное; снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми; игровая деятельность не сформирована, сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны; имеются нарушения речевых функций; низкая работоспособность, в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности; наблюдается несформированность произвольного поведения; возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

Социально-психологические особенности развития детей 5-8 лет с нормой развития характеризуется: усвоением ими традиций, правил и ценностей общества; овладением определёнными нормами поведения, умением учитывать не только свои, но и чужие интересы; навыком сотрудничества, соблюдения режима, активно развивается воображение, устойчивость внимания в обучении заметно возрастает к 7 (8) годам. Начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения, закладывается основа

произвольного поведения. Возрастает потребность в уважении и признании взрослого. Дети начинают готовиться к школе, узнают много нового, учатся быть дисциплинированными и ответственными.

Разработка и применение технологии «Нейрокроссфит» опирается на Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155), разработанный на основе Конституции Российской Федерации и законодательства Российской Федерации и с учётом Конвенции ООН о правах ребенка. «Нейрокроссфит» позволяет решить одну из задач Федеральной образовательной программы дошкольного образования - охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

При разработке и применении «Нейрокроссфита» учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Педагоги, реализующие технологию «Нейрокроссфит» должны владеть базовыми теоретическими знаниями по «Нейропсихологии» – это могут быть курсы повышения квалификации.

Материально-технические требования: помещение, отвечающее нормам СанПиН 2.4.1. 3049-13, соответствие дидактических материалов и игровых пособий цели и задачам технологии «Нейрокроссфит» (описание в приложении), принципам безопасности, доступности, полифункциональности и содержательной насыщенности.

Механизм «Нейрокроссфита» заключается в прохождении ребенком «игрового круга», который включает в себя от 5 до 10 игр-упражнений (игры подбираются в зависимости от уровня и особенностей развития ребенка). Проведение «круговой тренировки» подразумевает предварительный разбор каждой игры в отдельности, чаще в индивидуальном порядке.

На выполнение каждого задания отводится от 1 до 3 минут. На время смены игры «тренеру» указывают песочные часы, а участникам – звуковой сигнал. Отработав все игровые задания на первом круге, участники, заходят на второй, и тренировка продолжается. За одно занятие участники проходят от одного до трёх кругов, что зависит от количества игр и выбранного темпа. Продолжительность одной тренировки составляет 20-25 минут. Круговые тренировки проводятся с использованием различных «комплексов», которые включают подбор определенных игр. Регулярная смена «комплексов» и их уровня сложности позволяет разнообразить тренировки, что предотвращает утомляемость участников.

«Круговые тренировки» проходят в индивидуальной, подгрупповой (2-5 человека) и групповой (5-10 человек) формах. «Нейрокроссфит» включает в себя следующие этапы: приветствие, разминку, непосредственно – «круговую тренировку» и рефлексию.

Факторы, влияющие на достижение результатов технологии "Нейрокроссфит": возрастные особенности, мотивация участников; уровень развития детей и характер нарушений; систематичность и регулярность тренировок; сотрудничество с семьями воспитанников; знание и владение педагогом данной технологией; профессионально-педагогическая компетентность и индивидуально-психологические особенности личности педагога, применяющего «Нейрокроссфит».

Технология "Нейрокроссфит" третий год успешно применяется в МКДОУ "ЦРР-д/с №4". Мониторинг развития детей (см. таблицу), участвующих в тренировках "Нейрокроссфит", указывает на его эффективность.

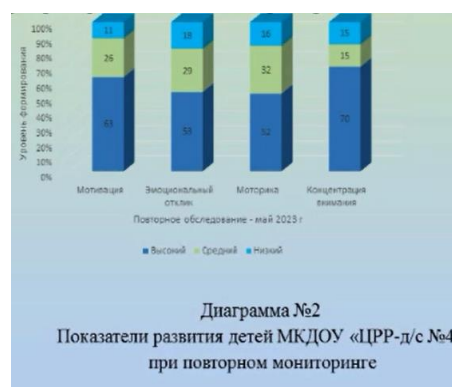
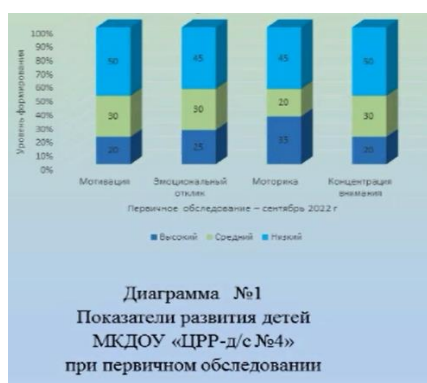


Рис 1.2 Сравнительный анализ показателей развития воспитанников 5-8 лет МКДОУ «ЦРР-д/с №4» до начала применения технологии «Нейрокроссфит и после года тренировок»

В результате тренировок по технологии "Нейрокроссфит» у детей 5-8 лет отмечается: проявление саморегуляции, сформированность крупной и мелкой моторики, улучшение внимания, памяти, координации движений, овладение пространственными представлениями, расширение поля зрительного восприятия, улучшение речевых процессов, положительный эмоциональный фон.

Данную технологию, с уверенностью можно назвать универсальной в охвате возрастного диапазона участников, так как варианты и разнообразие игр, которые можно включить в тот или иной «комплекс» позволяют эффективно тренировать мозг участников всех возрастных категорий. В нашем случае участники «Нейрокроссфита» – это дошкольники, но не менее эффективным и результативным будет ее применение с детьми школьного возраста. Практика показывает, что «Нейрокроссфит» с энтузиазмом принимают родители наших воспитанников и не менее положительный эмоциональный отклик данная технология вызывает у педагогов.

Таким образом, с помощью включения «Нейрокроссфита» в систему инновационных здоровьесберегающих методик и технологий решается задача ФГОС ДО- укрепление психо - физического здоровья дошкольников!

### **Литература:**

1. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций: неопубликованные труды. М.: Изд-во Акад. пед. наук, 1960. – 500 с.
2. Колганова В.С., Пивоварова Е. В. Нейропсихологические занятия с детьми: практическое пособие. М.: Изд-во Айрисс-пресс, 2019. – 143 с.
3. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. М.: изд-во МГУ, 1973. – 376 с.
4. С

е

м

е

н

о