

## Мастер-класс для педагогов «Нейробика – гимнастика для мозга»

### Теоритическая часть.

*Слайд 1.*

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я хочу поделиться с вами своим опытом работы и провести мастер-класс по теме «Нейробика – гимнастика для мозга».

*Слайд 2.*

В каждой образовательной организации, специалисты используют в своей работе разные здоровьесберегающие технологии. На своих занятиях я использую дыхательную гимнастику, пальчиковые игры, игротерапию, а также нейропсихологические упражнения. Моей главной задачей было найти такую технологию, которая была бы интересна мне и полезна любым детям (как нормы, так и с ООП). Сегодня мы убедимся, что упражнения по Нейробике также полезны и взрослым.

*Слайд 3.*

Уверена, многие слышали, что нервные клетки не восстанавливаются. Но позднее ученые нам сказали, что процессы нейрогенеза могут протекать в мозге человека только до 14 лет, но на стыке 20 и 21 столетий исследователи человеческого мозга доказали что нейроны могут восстанавливаться и восстанавливаются на протяжении всей жизни.

*(Нажать)* И на протяжении всей жизни в нашем мозге непрерывно образуются новые нервные клетки и это происходит благодаря одному очень ценному качеству мозга его НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ. *(нажать)*

Если бы наш мозг не обладал таким качеством, то не было бы нашего вида – человека разумного, а мы есть и проявляемся в том, что демонстрируем постоянную эволюцию, от поколения к поколению становимся только умнее. И что бы дальше это происходило не только в масштабах целого вида, но и на своём на персональном уровне, нужно давать такую нагрузку мозгу, что бы одинаково хорошо работали оба его полушария. Этой цели хорошо служит изобретение названное «Нейробика» *(нажать)*.

*Слайд 4.*

Вопрос к залу: **Так что же такое нейробика? Кто-нибудь может ответить?**

*Слайд 5.*

Нейробика (по аналогии с аэробикой – зарядкой для тела) – комплекс специальных упражнений для развития мозга. Развитие мозга – это не только занятия по прокачке креативности, критического и ассоциативного мышления, это еще и упражнения на синхронизацию работы полушарий мозга.

*Слайд 6.*

Польза нейробики заключается в развитии творческого мышления, концентрации внимания, улучшении памяти и профилактикой возрастных изменений мозга.

*Слайд 7.*

Комплексы упражнений нейробики всегда делятся на три блока:

Первый блок включает упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек). Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

Второй блок включает упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации. Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей.

Третий блок содержит упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера). Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, снятие эмоционального стресса.

Как раз таки упражнения из третьего блока мы сегодня и попробуем выполнить на практической части нашего мастер-класса.

### **Практическая часть.**

*Слайд 8.*

1 упражнение. «Мир»- «Ок».

На правой руке ставим знак «Мир», а левой «Ок». Меняйте расположение пальцев так, что бы ваша левая рука показывала «Мир», а правая «Ок», повторите это упражнение 5 раз. Легко справились? Тогда повторите упражнение обеими руками одновременно, у вас 10 секунд на выполнение.

Это упражнение полезно для мозга, так как оно тренирует внимание и развивает способность быстро переключаться с одной задачей на другую.

*Слайд 9.*

2 упражнение. Синхронное письмо двумя руками.

Возьмите листок бумаги и поделите его+ на две одинаковые части, возьмите в каждую руку по пишущему предмету (ручка, карандаш, фломастер). Начните обеими руками одновременной рисовать две разных геометрических фигуры, например правая рука – круг, левая – ромб (так же можно повторить это упражнение с двумя разными буквами).

*Слайд 10.*

3 упражнение. Разноцветный текст. На экране перед вами слова, написанные разными цветами. Произносите к слух название цвета, которым записано каждое из слов в списке.

Получилось? Сначала может быть трудно, это потому что разделы отвечающие за восприятие цвета и текста расположены в разных полушариях (*нажать*). Почему это упражнение полезно? Оно помогает предотвратить болезнь Альцгеймера. Устанавливая новые связи между полушариями и улучшает способность к концентрации и переключению внимания.

*Слайд 11.*

4 упражнение. «Веселые обезьянки». Лево́й рукой берем за кончик носа, а право́й в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот». Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так, чтобы просто. С первого раза может и не

получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. Отличное упражнение для детей, испытывающих проблемы с чтением и письмом.

*Слайд 12.*

5 упражнение. Перевернутый текст. Прочитайте перевернутый текст.

*Слайд 13.*

6 упражнение. Текст и жесты. На экране написан текст, смотрите на цвет слов, он обозначает определенное действие.

*Слайд 14.*

**ВЫВОД.** Нейробика развивает мозолистое тело, повышает стрессоустойчивость, синхронизирует работу полушарий, улучшает мыслительную деятельность, способствует улучшению памяти и внимания, облегчает процесс чтения и письма. Улучшается наблюдательность, координация движений рук, гибкость запястий.

Таким образом, расширение возможностей использования современных образовательных технологий в работе педагогов позволяет сделать воспитательно-образовательный процесс развивающим, привлекательным для ребенка; приводит к повышению эффективности коррекционно-развивающих психолого-педагогических воздействий, способствует активизации личностного потенциала детей, стимулирует познавательную активность, обеспечивая его разностороннее развитие, и, в целом, влияет на повышение и эффективность качества образования.

*Слайд 15.*

А сейчас мне бы хотелось получить от вас обратную связь. Если информацию, которую вы сегодня получили вы знали, но вам было интересно покажите «Класс», если вам было не интересно и информация была вам не интересно покажите знак «Мир», а если вам было очень интересно, и вы получили много полезной информации и будете применять в дальнейшей работе, похлопайте пожалуйста.

*Слайд 16.*

На слайде вы видите мои контакты и QR код на мою страницу, на которой вы найдете картотеку упражнений по нейробике, картотеку нейроигр для детей и видео индивидуального занятия по нейробике с моим воспитанником.

Спасибо за внимание!

