

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, игнотерапию, 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 оченьенному 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 слуху 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». Левой рукой беремся за кончик носа, а правой 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 интересна 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 видете 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 нейробики с моим воспитанником.

Спасибо за внимание!

