

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Леснополянская начальная школа им. К.Д. Ушинского» Ярославского муниципального района



Мастер-класс для педагогов

«Нейрогимнастика – как инструмент для укрепления физического здоровья и развития умственных способностей у детей в начальной школе»

Подготовила педагог-психолог:
Беляева Юлия Владимировна

- Цель: познакомить педагогов с нейрогимнастикой, применение которой возможно в образовательном процессе.
- Задачи:
 1. Повысить уровень профессиональной компетенции педагогов о нейропсихологической гимнастике.
 2. Познакомить и научить педагогов элементам нейрогимнастики.
 3. Обозначить возможность применения нейрогимнастики в образовательном процессе.



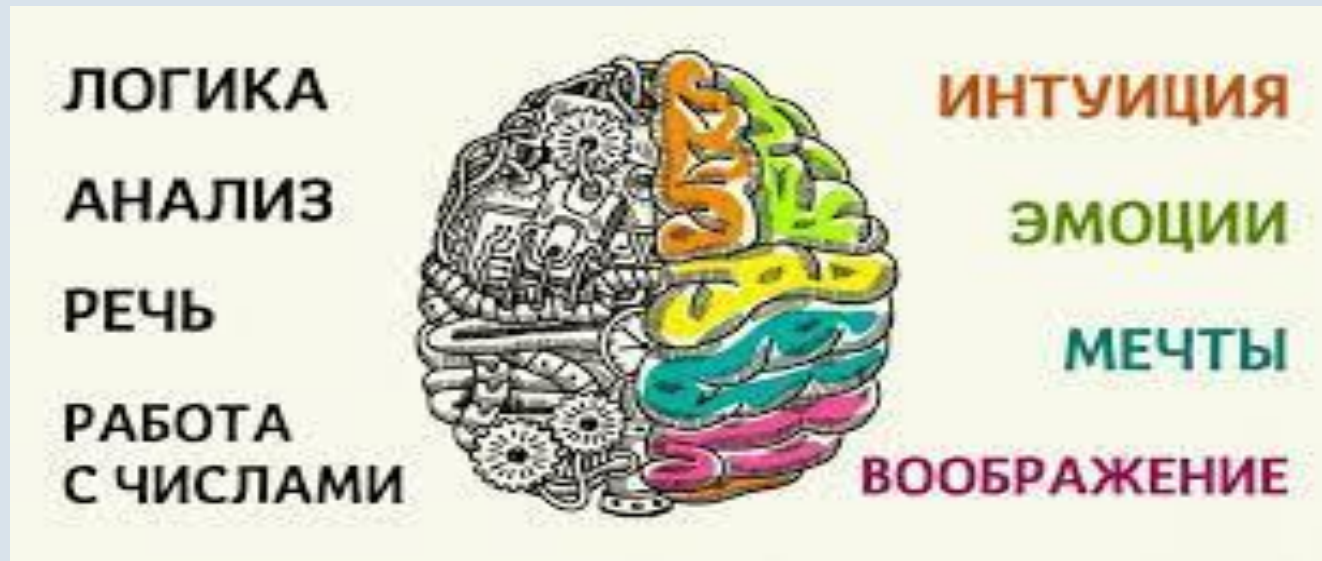
- **Нейрогимнастика** - это комплекс упражнений, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями.
- Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) -это наука о развитии умственных способностей через специально организованные двигательные упражнения. Она осуществляет развитие по принципу от движения к интеллекту. Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применению у детей с проблемами в развитии.



Нейрогимнастика была разработана более 40 лет назад американским психологом Полом Деннисоном.

Системы коррекции в России разрабатывали А. Н. Граборов, Г. М. Дульнев и другие.

Цель нейрогимнастики: синхронизировать работу двух полушарий мозга.



Тест на определение доминирующего полушария мозга

- Какое полушарие мозга у вас лучше всего развито и как вам это помогает, или, наоборот, мешает в жизни? Известно, что левое полушарие отвечает за логическое, аналитическое мышление, математические способности. Правое полушарие отвечает за интуицию, творческие навыки, воображение, эмоции, художественный вкус, мечтательность.

Чтобы пройти этот тест, потребуется сделать несколько простых экспериментов со своим телом.

Сплетите пальцы рук в замок

Если вверху остался большой палец левой руки, то напишите на листе бумаги букву «Л». Если большой палец правой руки — «П».

Представьте, что целитесь в дальнюю мишень

Если вы пользуетесь при этом левым глазом, а правы прищуриваете, то напишите букву «Л», если наоборот — «П».

Сложите руки на груди

Если кисть левой руки будет лежать сверху, то напишите «Л», если правой руки, то «П».

Похлопайте в ладоши

Если активнее при этом левая ладонь, то ставьте букву «Л», если правая, то «П».



Результаты теста:

Если у вас получилось больше букв «П», то доминирует левое полушарие (так как левая сторона отвечает на правое полушарие, а правая — на левое). Если у вас больше «Л», то у вас лучше работает правое полушарие.

ПППП — вы 100% правша. В жизни ориентируетесь на стереотипы. Консервативны, неконфликтны.

ПППЛ — ваша яркая черта — нерешительность.

ППЛП — вас отличает артистизм, вы умеете кокетничать, шутить. Решительный человек.

ПЛЛЛ — мягкий характер, отличное чувство юмора, стремление к развитию.

ПЛПП — аналитический склад ума. Свойственна мягкость в общении, осторожность, холодность, неторопливость.

ПЛЛЛ — редкое сочетание. Подверженность влиянию людей, незащитность.

ЛППП — общительность, дружелюбие, коммуникабельность, эмоциональность, подверженность влиянию окружающих людей. Не достает настойчивости и упорства.

ЛППЛ — наивность, доверчивость, отзывчивость, мягкость и умение идти на компромисс.

ЛЛПП — проста, дружелюбие, склонность к самоанализу, разбросанность в интересах.

ЛЛЛП — простодушие, щедрость, склонность к самопожертвованию.

ЛЛЛЛ — активность, энергичность, уверенность, решительность.

ЛЛЛЛ — 100% левша. Нестандартное мышление, креативность, ярко выраженные творческие способности, выраженный индивидуализм, эгоизм.

ЛПЛП — сильный тип характера. Упорство, настойчивость, решительность. Человеку сложно уступать и он почти никогда не меняет своего решения и точки зрения.

ЛПЛЛ — сложно заводить друзей, любовь к одиночеству, склонность к самоанализу, решительность, сила духа.

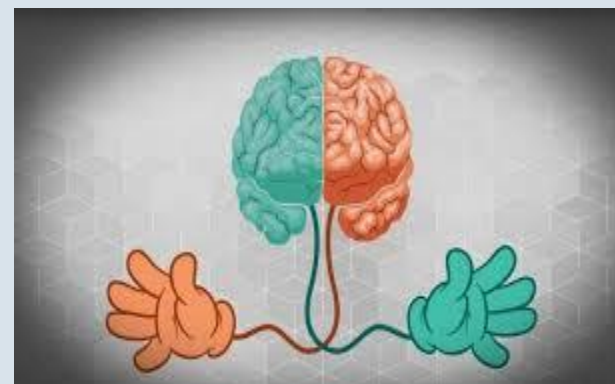
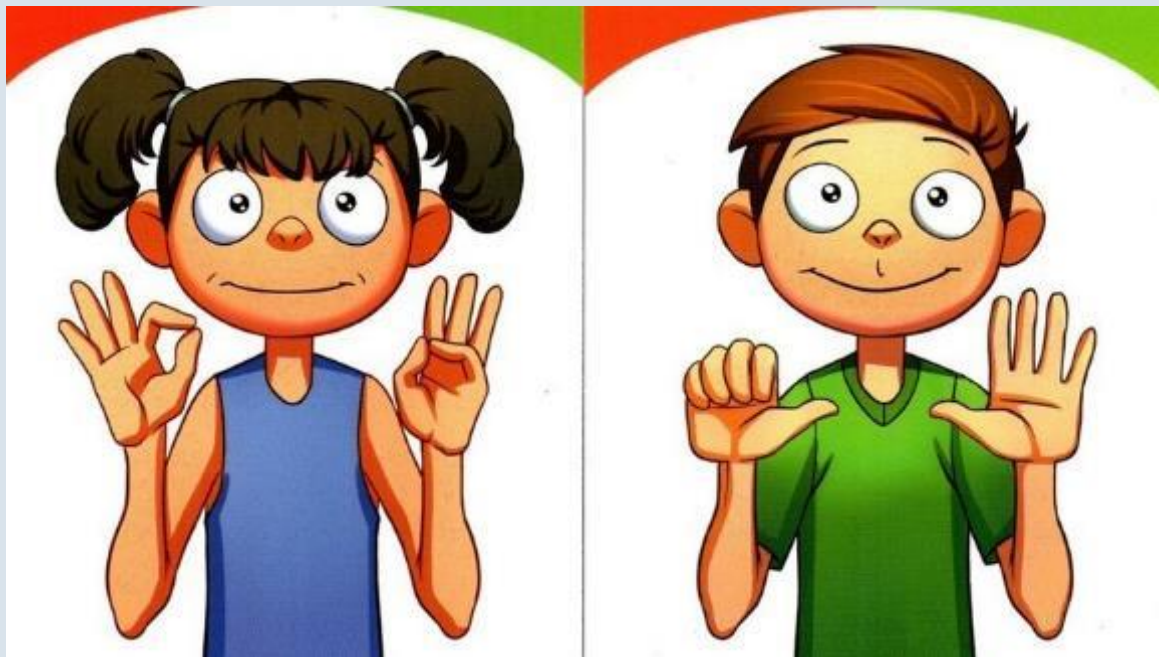
ПЛЛП — легкий характер, умение все решить мирными путем, бесконфликтность, общительность и большой разброс в интересах.

ПЛЛЛ — стремление к независимости, непостоянство, самостоятельность.



Особенности развития высших психических функций в младшем школьном возрасте:

- К моменту прихода ребенка в школу у него развито правое полушарие, а левое актуализируется только к 9 годам.
- Интенсивный рост лобной доли начинается не ранее 8 лет и заканчивается к 12-15 годам.
- В начальной школе мальчики «младше» девочек по своему биологическому возрасту на год.



Чем полезна нейрогимнастика?

- 1. Стимулирует память, мыслительную деятельность.
- 2. Улучшает моторику рук.
- 3. Благоприятно сказывается на процессе письма, чтения.
- 4. Снижает утомляемость и позволяет получить продуктивную работоспособность.
- 5. Развивает творческие способности.
- 6. Формирует уверенность в себе.
- 7. Повышает настроение.
- 8. Помогает избавиться от страхов, тревог и переживаний.
- 9. Улучшает общее соматическое здоровье.



При проведении нейрогимнастики следует выполнять ряд несложных правил:

1. Средняя продолжительность занятий – 5 минут.
2. Положительный результат можно только при регулярном проведении **нейрогимнастики**.
3. Начинать нужно с несложных упражнений и действий одной руки, постепенно усложняя задания.
4. Важно следить за правильностью выполнения упражнений.
5. Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений, за раз – достаточно 4-5.
6. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.
7. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.

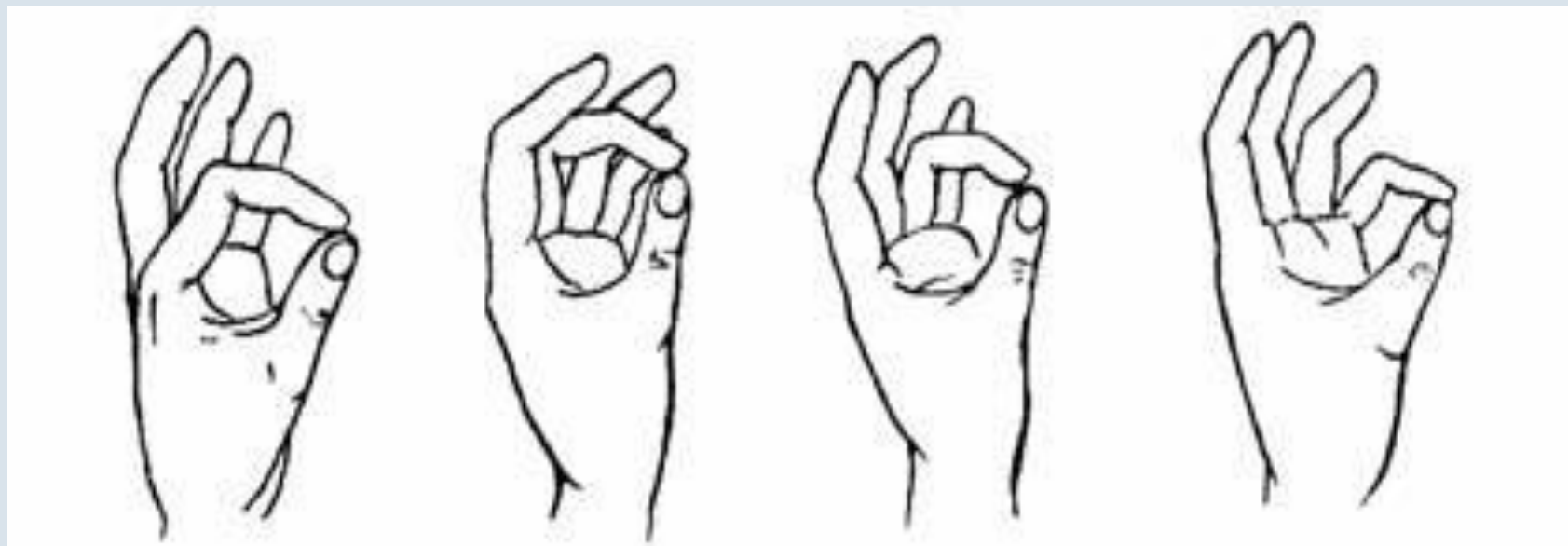


Самомассаж ушных раковин



Упражнение «Колечко»

- Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный и мизинец. Можно усложнить в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.



«Ленивые восьмерки» для глаз



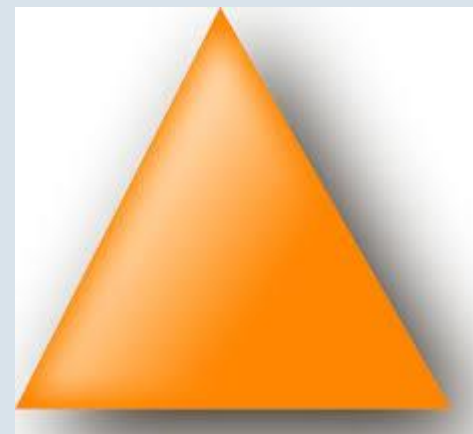
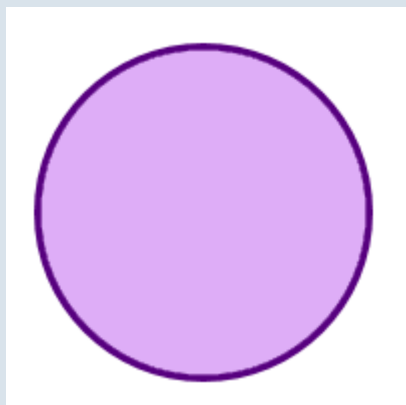
«Ленивые восьмерки». Вытянуть правую руку вперед и большим пальцем описывать в поле зрения горизонтально расположенную восьмерку. Начинать с центра лежащей восьмерки и двигаться влево-вверх. Затем то же самое проделать большим пальцем левой руки, после этого сцепить руки в замок и проделать движение теперь уже двумя руками

Рисуем одновременно обеими руками зеркально-симметричные друг другу фигуры:

❖ круги

❖ квадраты

❖ треугольники



Упражнение «Живот – голова»

- Одна рука поглаживает живот, а другая постукивает по макушке головы. Меняем положение рук.



«Кулак-ребро-ладонь»

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямлённая ладонь. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками.



Упражнение «Ухо-нос»

- Левой рукой возьмитесь за кончики носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук с точностью до наоборот. После того как упражнение отработано, добавляем хлопок при перемене положения рук.

«Ухо -



Нос»

Упражнение «Гриб-поляна»:

- Одна рука – это гриб, сожмите ее в кулак и вытяните перед собой
- вторая рука – поляна, ладонь подставьте под воображаемый гриб.
- Ваша задача – резко поменять руки, превратив гриб в поляну, а поляну в гриб, при этом плечи остаются на месте, задействованы предплечья, кисти и пальцы.
- С каждым разом ускоряйте движения.



ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИТЕ НА СПИСОК И
НАЗОВИТЕ ЦВЕТ КАЖДОГО СЛОВА!
НАЗВАТЬ НУЖНО ЦВЕТ, А НЕ СЛОВО!

ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	РОЗОВЫЙ
ЧЕРНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНый
ФИОЛЕТОВЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ	ЗЕЛЕНый	ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ	КРАСНЫЙ	ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНый	СИНИЙ	РОЗОВЫЙ

Используя на своих занятиях нейропсихологическую гимнастику с обучающимися, педагог не только стимулирует развитие познавательных процессов, но и совершенствует регулятивную систему ребенка, а также формирует уверенность ребенка в своих силах. Нейропсихологические упражнения для детей не привязаны к месту, времени на их проведение требуется немного, поэтому гимнастику можно использовать как во время динамических пауз на уроках, так и на внеурочных занятиях.



Рефлексия

Какие упражнения вам больше всего понравились?

Какие вы испытывали ощущения при выполнении нейрогимнастики?

Будете ли вы использовать нейропсихологическую гимнастику на своих уроках?



*Спасибо
за внимание!*