

Мастер-класс «Нейрогимнастика в работе педагога»

Цель: знакомство педагогов с приемами нейрогимнастики и возможностями их применения в педагогической практике.

Задачи:

- познакомить участников мастер-класса с нейрогимнастическими упражнениями;
- вовлечь педагогов в совместную игровую деятельность, вызывая интерес к данной технологии;
- активизировать самостоятельную работу педагогов, дать им возможность заимствовать элементы педагогического опыта для улучшения собственного;
- побуждать педагогов использовать в своей работе новые формы и методы работы, воспитывать положительный настрой и интерес к занятию.

Прогнозируемый результат мастер-класса:

- получение педагогами представления о методике выполнения кинезиологических (нейропсихологических) упражнений;
- внедрение в образовательный процесс методов и приемов нейроигр для активации речевых, умственных и физических способностей детей.

Ход мастер-класса:

- Уважаемые коллеги! Свой мастер-класс мне бы хотелось начать с научной загадки.

- Подумайте, о какой человеческой ценности говорил известный русский врач и писатель Викентий Викентьевич Вересаев: «С ним не страшны никакие испытания, его потерять – значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости; человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно». (здоровье) Слайд 2

Актуальность

На сегодняшний день состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста вызывает все большую озабоченность родителей, врачей, педагогов. Возросло количество детей с различными нарушениями в развитии, задержкой психического развития, гиперактивных, невнимательных, моторно-неловких и т. д. Все это приводит к тому, что увеличивается число детей, испытывающих трудности в обучении.

Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие наших детей. Но еще одна немаловажная причина - это малоподвижный образ жизни. Современное поколение мало двигается, дети сидят возле гаджетов, в телефонах, у компьютера. Как следствие, происходит недостаточное снабжение головного мозга кислородом, правое и левое полушарие неспособны к интеграции, полноценному взаимодействию. А это одна из причин нарушения функции обучения и управления своими действиями и эмоциями.

Конечно же, методов, позволяющих скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность, множество. Одним из них

является нейрогимнастика. О пользе нейрогимнастических упражнений, возможностях их применения в педагогической практике, я и хочу рассказать.

Теоретический блок

Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. (Слайд 3)

Нейрогимнастика относится к нейропсихологическим методам. Нейропсихология находится на стыке психологии и нейронауки, нацелена на понимание структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами. Нейропсихологический подход доказан не только наукой, но и практикой (здоровьесберегающая и игровая технологии). основоположниками отечественной нейропсихологии являются- Лев Семёнович Выготский и Александр Романович Лурия, они отмечали, что ВПФ возникают на основе относительно элементарных моторных и сенсорных процессов.

Все люди получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств, передающих полученные сведения в головной мозг. Качественная продуктивная работа мозга выступает залогом отличной памяти, реакции, навыков быстрого переключения с одних видов деятельности на другие. Поэтому тренировать мозг рекомендуется с детского возраста.

Мы знаем, что головной мозг – очень сложная структура, состоящая из двух полушарий, отвечающих за конкретные виды деятельности. Правое контролирует и регулирует координацию, творческие способности, пространственное восприятие и способности к гуманитарным наукам. Левое полушарие контролирует и регулирует способности к точным наукам, анализу, а еще отвечает за речь и логику. (Слайд 4, 5)

Работу обоих полушарий мозга контролирует мозолистое тело, представляющее собой разветвленную систему нервных волокон. Задача мозолистого тела – связывать оба полушария, помогая мозгу работать как единое целое.

Межполушарные связи формируются вплоть до 12–15 лет. Но особое значение ученые придают возрастному периоду от 3 до 8 лет. Именно в этом возрасте закладывается интеллектуальная основа – зрительное, слуховое, кинетическое, зрительно-моторное, слухомоторное восприятие, смысловозначение звуков и многое другое.

Но иногда в работе мозолистого тела случаются сбои. Тогда какое-то одно полушарие берет на себя основную нагрузку, пока другое находится в расслабленном состоянии, как бы в спячке. В том числе и по этой причине у детей могут наблюдаться разные нарушения: плохая память, невнимательность, рассеянность, неумение ориентироваться в пространстве и т. д.

Кроме того, выполняя школьные задания, ребенку нужно совершать достаточно много движений: удерживать положение своего тела за партой, переворачивать страницы, что-то доставать из рюкзака, писать в тетради. Эти, казалось бы, простые действия могут отнимать много энергии, если они не автоматизированы. И это тоже может стать причиной трудностей в обучении. Вся энергия ребенка уходит на контроль движений, а не на усвоение нового материала.

Решить вышеперечисленные проблемы или уменьшить их выраженность, можно с помощью упражнений нейрогимнастики. Упражнения для мозга помогают решить множество задач, связанных не только с работой мозга в целом, но и с когнитивными способностями.

Нейрогимнастика помогает детям: (Слайд 6)

- Стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- Улучшить память, развить способность к быстрому воспроизведению информации;
- Снизить утомляемость на уроках, повысить работоспособность;
- Улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
- Развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- Укрепить вестибулярный аппарат;
- Развить подвижность плечевого пояса;
- Снять стресс и напряжение;
- Управлять собственными эмоциями: борьба с раздражительностью, контроль за проявлениями агрессии;
- Предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени;
- Улучшить настроение.

Важность и полезность физической активности давно научно доказана. Движение стимулирует внимание, мышление, процессы памяти. А любое произвольное движение с инструкцией, определенной поставленной задачей еще и прекрасно развивает произвольную регуляцию. Поэтому в коррекционно-развивающие занятия я обязательно включаю двигательные упражнения.

Начинать занятия нейрогимнастикой можно с 4-5 лет. Но эти упражнения будут полезны и взрослым, особенно в том случае, если человек перенес травму головы, инсульт, либо в качестве профилактики возрастных изменений (ухудшение мыслительных процессов, памяти и внимания). Самое главное – выполнять упражнения регулярно (индивидуально или в группе).

Практическая часть

Занятие по нейрогимнастике можно разделить на несколько блоков: (Слайд 7)

1. Упражнения, основанные на переходе из одной позиции в другую. (Слайд 8)

Если у ребенка не получается выполнить упражнения сразу двумя руками, сначала отрабатываются движения одной рукой, затем – другой, затем – двумя руками вместе.

«Колечки». Одновременно двумя руками совершают следующие действия: кольцо (большой и указательный пальцы), кольцо (большой и средний пальцы), кольцо (большой и безымянный пальцы), кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

«Цепочка». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Фонарики (лягушки, кошка)». Одна рука - кулак, вторая - ладонь, одновременно ритмично меняем - первая – ладонь, вторая - кулак, доводим до автоматизма.

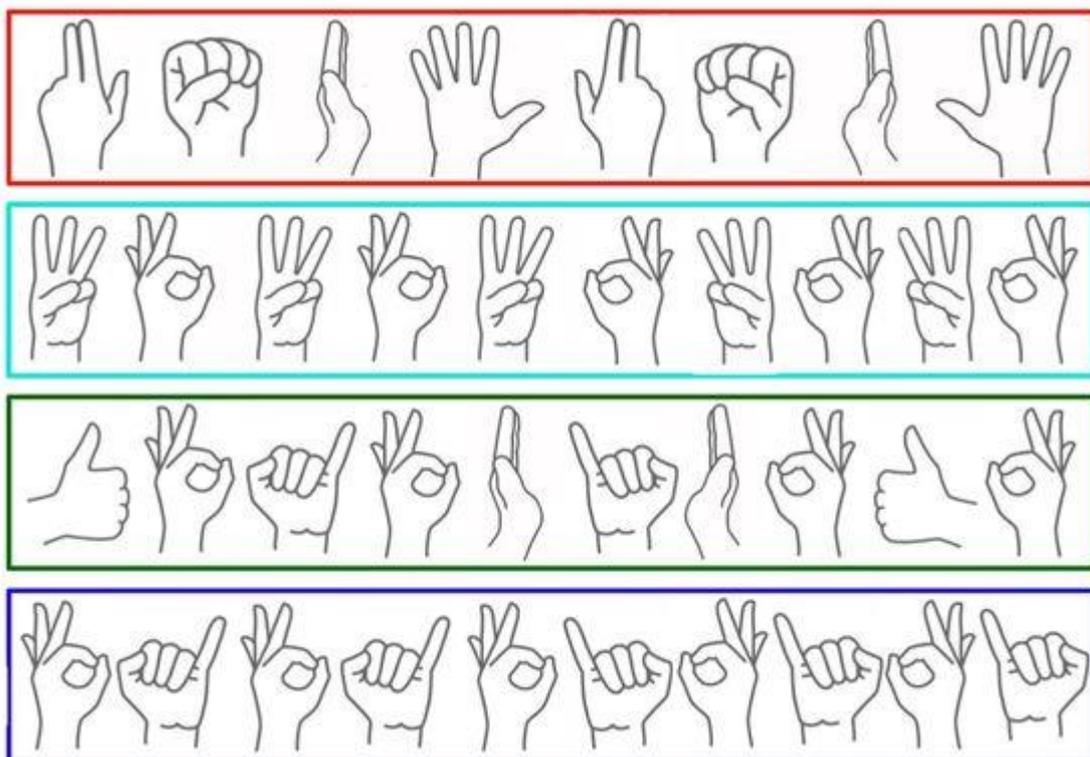
«Блинчики». Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики» - одновременно меняем положение рук. Усложнение - на счет 3 - блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

«Кастрюлька-крышечка». Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.

«Яблоко-червячок». Большой палец левой руки спрятан в кулаке. Большой палец правой руки смотрит вверх. Затем положение рук меняется. Усложнение – добавление хлопка.

2 блок упражнений: «Цепочки движений». (Слайд 9)

При выполнении этих упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Все движения выполняются по порядку.



Этими упражнениями мы тренируем переключаемость, рабочую память, управляющие функции, мелкую моторику. Переключаемость очень важна нам при освоении сложнейших видов деятельности таких, как письмо и чтение, и не только. По настоящему механизм переключаемости важен нам в организации всех высших психических функций и поведения. Например: способность ребенка переключиться после бурной активной перемены на сосредоточенную деятельность за партой на уроке. Для многих школьников - непростая задача.

3 блок - упражнения для развития крупной моторики, в которых задействованы руки, ноги, тело. (Слайд 10)

«Ухо-нос». Правая рука касается кончика носа, левая – мочки правого уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук.

Летела муха села на ухо.
Другая муха, села на нос.
Кыш, мухи (хлопок)

Мухи испугались
Местами поменялись.

«**Моряк**». Правая рука делает козырек, левая – вытягивается вперед, показывает «класс». Одновременно положение рук меняется.

Я плыву на лодке белой,
По волнам с жемчужной пеной.
Я отважный Капитан,
Мне не страшен ураган.

Упражнение на развитие моторных координаций, межполушарных взаимодействий и ощущений своего тела. Чтобы коснуться носа, подбородка и лба указательным пальцем нужно как минимум знать и чувствовать, где они находятся.

Упражнение усложняем постепенно! Сначала одной рукой ребенку предлагается дотрагиваться поочередно правого и левого плеча. Потренировались...

Далее второй рукой тренируемся поочередно касаться подбородка, носа, лба. Потренировались...

А вот теперь пробуем соединить работу обеих рук. Не нужно стремиться сразу к высокой скорости. Важно! Пусть упражнение будет выполняться медленно, но правильно!

«**Верх-вниз**». Выполняется стоя.

Правая рука на пояс – счет 1, левая рука на пояс – счет 2.

Правая рука на плечо – счет 3, левая рука на пояс – счет 4.

Правая вверх, левая вверх – 5,6.

Хлопки – 7,8.

Правая рука на плечо – 1, левая рука на плечо – 2.

Правая на пояс – 3, левая на пояс – 4.

Правая вниз – 5, левая вниз – 6.

Хлопки по бедрам/прыжки – 7,8.

Упражнение на развитие устойчивости и переключения внимания.

Сидим на стуле: 1 – ладонь на груди, вторая рука в сторону, ладонь в кулаке.

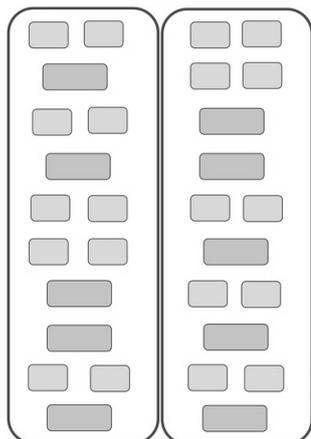
2 – смена позиции.

Вариант: Рука с кулаком – большой палец опускаем вниз.

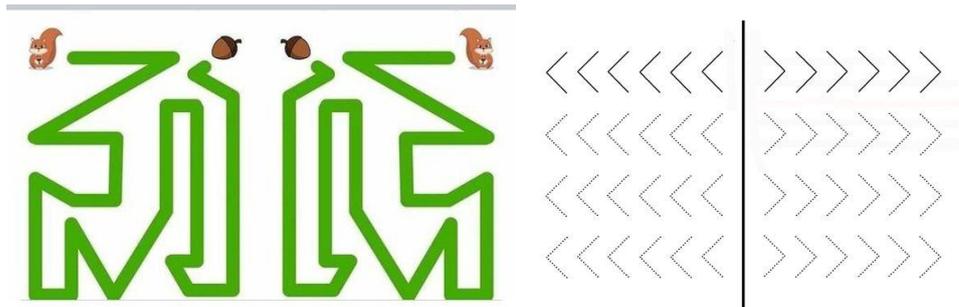
4 блок: упражнения с предметами (с кубиками, с мячами, с карандашами). (Слайд

11)

5 блок - упражнения на нейродорожке (Слайд 12, 13, 14, 15)



6 блок - рисование двумя руками. Упражнения в нейропрописи (Слайд 16, 17)



Применение нейроигр и кинезиологических упражнений возможно и в школе, и дома - во время прогулки, перед занятиями, для снятия излишнего эмоционального напряжения или физического перевозбуждения или, наоборот, для поднятия настроения и уровня активности, для настроя на определенный вид деятельности – творчество, игру и др. и просто – для приятного совместного времяпрепровождения. Это приводит нас к достижению главной цели – развитию ребенка и сохранению и укреплению его физического и психологического здоровья. Выбор методов и приемов – зависит от конкретных задач и условий организации деятельности педагога.

Многие упражнения из представленных сегодня, прекрасно подойдут в качестве нейроразминки в начале урока или перед выполнением домашнего задания. Они помогут детям активизироваться и настроиться на рабочий процесс.

Использование подобных упражнений в середине занятия, поможет легче переключиться с одного вида деятельности на другой. При выполнении домашнего задания можно выполнить 1-2 упражнения, например, между работами по русскому языку и математике.

Рефлексия: (слайд 18)

Оценить сегодняшний мастер класс помогут упражнения:

- методика интересная, попробую использовать в своей работе –положение рук «Класс»
- данная тема меня не увлекла – положение рук «Рожки»