

**«Нейрогимнастика как
эффективный способ
стимулирования мыслительной
деятельности и повышения
работоспособности младших
школьников»**

**Мастер-класс,
проведенный на городском
конкурсе «Учитель года – 2023»**



**Трофимова Полина Руслановна,
учитель начальных классов,
МБОУ «СОШ № 24»
г. Озерск, Челябинской области**

Данная работа явилась итогом поисков эффективных приемов взаимодействия с обучающимися младших классов с целью повышения результатов их обучения, интереса к учебе, усидчивости во время урока.

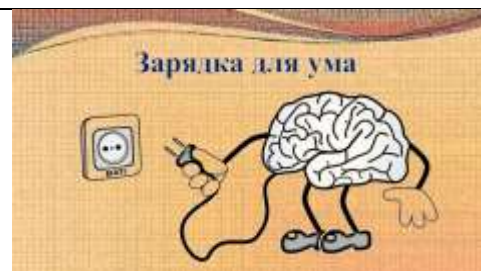
Опыт в этом направлении был представлен на конкурсе.

В сказке Г. Остера «Зарядка для хвоста» рассказывается о том, как Попугай заметил, что Мартышке не под силу забираться на пальму за финиками и понял, что все дело в плохой физической подготовке мартышки. Поэтому попугай предложил мартышке заняться зарядкой, обещая, что в этом случае она быстро нарастит мускулы. А Мартышка решила помочь слоненку и удаву.



Скажите, пожалуйста, а вы сегодня делали зарядку? А для чего это нужно?

Для начала предлагаю немного размяться. Сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки. Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая



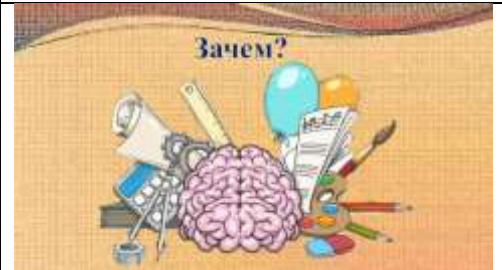
к голове, от головы, пытаюсь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой. Спасибо! Я надеюсь вы взбодрились. Это была зарядка для тела, а есть зарядка для ума.

Сегодня я хочу поделиться своим опытом работы по использованию комплекса упражнений из цикла «*зарядка для ума*». С этим комплексом упражнений я познакомилась на практике, и считаю, что эти занятия эффективны в моей работе.

Если бы можно было задавать Природе вопросы и получать на них внятные ответы, наверное, один из вопросов звучал бы так:

— Зачем? Зачем надо было делать полушария мозга разными? Почему нельзя было сделать их с одинаковыми задачами, выполняющими одни и те же функции? Зачем все усложнять?

Интересно, какой был бы ответ.



Что известно на сегодняшний день?

- Мозгу присуща латеральность, при которой правое полушарие не идентично левому по функциям.



- Мы знаем, что правой рукой управляет левое полушарие и наоборот, левой — правое.
- Известно, ведущей бывает не только рука, но и нога, ухо, глаз.
- У правшей за обработку информации отвечает левое полушарие. У левшей — оба.
- Есть люди, у которых обе руки ведущие. Для них все равно, какой рукой держать ложку, ручку или молоток. Таких людей называют амбидекстрами. (понятие амбидекстр)



Полушария ГМ отвечают за определенные умения.



По мнению ученых, например Черниговская Т.В., не каждый человек использует все возможности своего мозга.

Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.



Улучшить работу мозга одним только чтением или углубленным изучением точных наук не получится: нейрopsихологи утверждают, что ключевой момент в оптимизации мозговой деятельности - это развитие межполушарных связей. А изучением данного вопроса занимается наука кинезиология.



Кинезиология:
– это универсальный метод развития эмоциональной сферы, умственных способностей через определенные двигательные упражнения, которые ученые называют нейрогимнастикой.



- Предлагаю вам на практике узнать, что такое нейрогимнастика.

1. Руки «рисуют» круги в одну сторону, а ноги – в другую.
2. Левая рука – пальцы растопырены, правая рука – пальцы выпрямлены и соединены вместе. Обе руки сжимаются в кулаки. Разжимаются и меняются: левая рука – пальцы выпрямлены и сжаты вместе, а правая рука – пальцы растопырены.
3. Одной рукой – рисуем круг, другой – треугольник.







Эти упражнения полезны как детям, так и взрослым. Предлагаю вам «прокачать» полушария головного мозга и приглашаю на сцену 6 помощников.

Уважаемые коллеги! Вам необходимо распределить предложенные упражнения на 3 группы: развитие левого полушария, правого и межполушарных связей.

(Левое: математические и логические задачи, разгадывание ребусов, решение головоломок, графические диктанты. Правое: составь рассказ по картинке, дорисуй детали, чтобы получился предмет, придумай новый предмет из предложенных. Межполушарные: рисование и письмо двумя руками,



<p>замена ведущей руки, выполнение одновременно несинхронных действий.)</p> <p>- давайте проверим правильность выполнения задания.</p>	
<p>- уважаемые помощники, распределитесь, пожалуйста, на 3 группы по 2 человека. Для выполнения следующего задания проведём жеребьёвку (выдаёт конверты с заданиями)</p> <p>ЗАДАНИЯ:</p> <p>1 – составить ребус из картинок (ЗАРЯДКА) – распечатанные картинки, клей, маркер, ножницы</p> <p>2 – составь новый предмет (карточки с заданиями, 2 листа бумаги, 2 маркера, распечатанные правила)</p> <p>3 – повторить рисунок двумя руками (2 картинки распечатать: цветок и груша, 4 маркера.</p> <p>Аплодисменты всем участникам. Спасибо большое. Проходите в зал.</p>	
<p>Любое детское четверостишие или песенка могут стать зарядкой для ума.</p> <p>Предлагаю всем встать и выполнить со мной образец такой зарядки.</p> <p>«Тучка»</p> <p>Песенку про тучку дети знают с детского сада.</p> <p>Вот такое упражнение провожу я с ребятами.</p> <p>(ссылка на игру: https://youtu.be/RPKWAZD5z1k)</p>	
<p>Я приглашаю следующих 6 помощников. Распределитесь на 3 команды по 2 человека. Получите задания. (3 детских песенки). Ваша задача придумать фрагмент для видео гимнастики и записать его с помощью нашего оператора. Время выполнения задания – пять минут. Песочные часы – у оператора.</p>	
<p>Как видите, упражнения увлекательны, не требуют много времени и ресурсов и очень полезны.</p> <p>- ну а теперь я предлагаю всем принять участие в зарядке для ума.</p> <p>Для составления таких упражнений достаточно обычного счёта, например, до пяти.</p> <p>Посмотрите друг на друга. Что у человека по 1?</p> <p>Один -... (нос) (зажимает нос правой рукой и говорит: «Один»)</p> <p>Два - ... (уха) (взялась за уши и говорит: «Два»)</p> <p>Три - ...? (трудно определиться с выбором, поэтому предлагаю следующий жест: правая рука – на левую ключицу, а левая – на правую. ПОКАЗЫВАЕТ и</p>	

говорит: «Три»)

Четыре - ... (тоже выбираем жест, например, хлопок по коленкам. Правая – на правую, левая – на левую)

А пять пусть будет руки на пояс. И под счёт повторяется каждое движение. Предлагаю всем встать.

Делаем со мной. 1-, 2-, 3-, 4 -, 5 - . А теперь будьте внимательны, я вас буду путать.

Всем спасибо!

Следующее упражнение, которое я хочу вам предложить, заключается в следующем:

Надо называть не слово, а цвет, которым оно написано. Давайте все вместе.

Вы хорошо потрудились!



Итак, нейрогимнастика — это не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг, но это ещё и прекрасный вариант совместного времяпрепровождения, своеобразный ежедневный ритуал, который может стать вашей классной традицией.



Подводя итог, можно сказать, что нейрогимнастика – это уникальный подход, который помогает детям развивать свой мозг, улучшать когнитивные навыки и способности.

Почему нейрогимнастика так важна для детей?

Во-первых, она помогает улучшить внимание и концентрацию, что является основой успешного обучения.

Во-вторых, она способствует развитию памяти и мышления, что помогает детям лучше усваивать информацию и применять её в повседневной жизни.

Наконец, нейрогимнастика развивает креативность и способность к решению проблем, что является неотъемлемой частью современного мира.