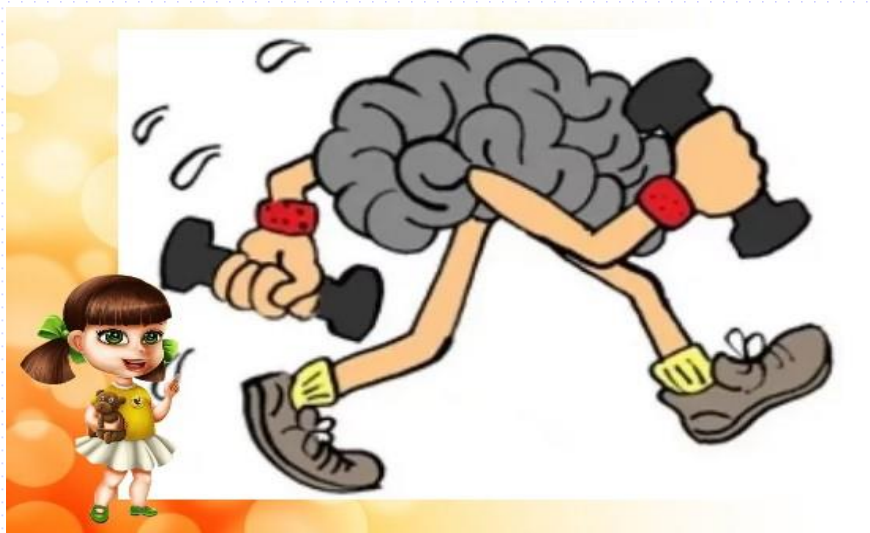


Филиал №4 «Детский сад п. Шамары»

Мастер – класс

Нейробика. Простые упражнения для улучшения работы мозга и развития креативности



Подготовила: Кочева Елена Кузьмовна,
Воспитатель 1 к.к.

**НЕЙРОБИКА – ЭТО СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
МОЗГА, КОТОРЫЕ ТРЕНИРУЮТ МОЗГ, ПОВЫШАЮТ
ЕГО ГИБКОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ,
УЛУЧШАЮТ ПАМЯТЬ И ДАЮТ ЭНЕРГИЮ.**



Цель:

Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно – образовательном процессе.

Задачи:

- Привлечь педагогов к результативному воспитательно-образовательному процессу;
- заинтересовать в обучении приёмам и методам, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.

Нейробика полезна абсолютно всем

- **Детям** она поможет лучше концентрироваться и усваивать новые знания;
- **взрослым** – поддерживать свой головной мозг в отличной форме и избежать ухудшения памяти.

Главный принцип нейробики – постоянно изменять простые шаблонные действия.

Определённые условия:

- Занятия проводятся утром по 10-15 минут.
- Доброжелательная обстановка, систематичность.
- От детей требуется точное выполнение движений и приёмов.
- Усложнение и наращивание темпа заданий.
- Упражнения проводятся стоя и сидя за столом.
- Для мотивирования детей на выполнение упражнений лучше сопровождать их текстом, музыкой.

Упражнения нейробики

1 упражнение – «Кулак – ладонь»

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак.

Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрее делай так.



2 упражнение «Ухо — нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Села на нос мне, на правое ухо –
Лезет назойливо черная муха.
Снова на нос, но на левое ухо-
Кыш, улетай от меня, Цокотуха!



3 упражнение – «Кулак – ребро – ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола: выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе.

При затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак – ребро – ладонь), произнося их вслух или про себя.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).



4 Упражнение «Оладушки».

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

Мы играли в ладушки – жарили оладушки.

Так пожарим, повернем – и опять играть начнем.



Упражнение «Потанцуем»

Поднять невысоко левую ногу, согнув ее в колени, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ног. Затем, то же проделать с правой ногой и левой рукой. Выполняется 8-10 раз.

Любим все мы танцевать,
Руки, ноги поднимать.



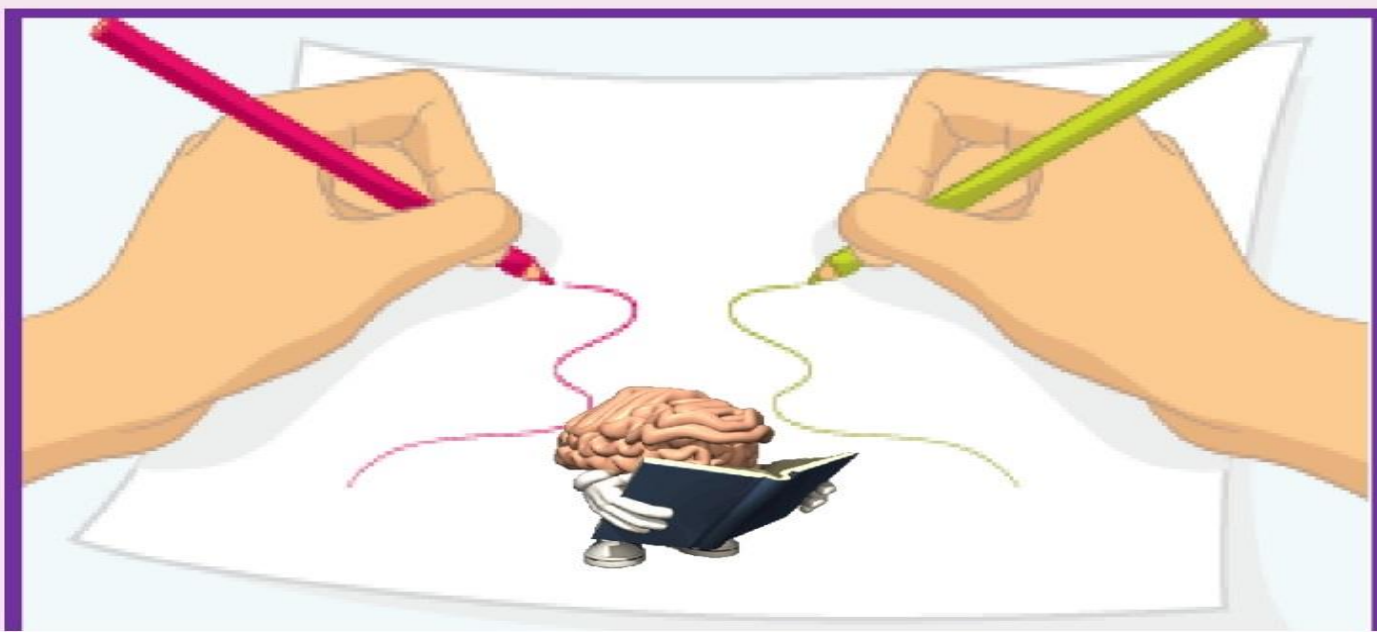
«Зеркальное рисование»

Одновременно рисовать обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Такое рисование очень увлекательно и полезно (*и не только для детей*).

Во-первых, с его помощью можно познакомить ребенка с симметрией, во-вторых, оно развивает мелкую моторику, пространственное мышление, воображение и, в-третьих, повышает способность ребёнка к самоконтролю, сосредоточению.

Кроме того, рисование двумя руками является отличной зарядкой для мозга, так как задействуются оба полушария одновременно.



Нейробика, её разновидности и упражнения

Если у вас «ведущая» правая рука, то время от времени делайте все манипуляции только левой рукой. Например, почистите зубы, причешитесь, возьмите ложку или ручку и выполните действия. То же самое необходимо проделывать, если вы левша, но только с правой рукой, такие упражнения помогают развивать интеллект.

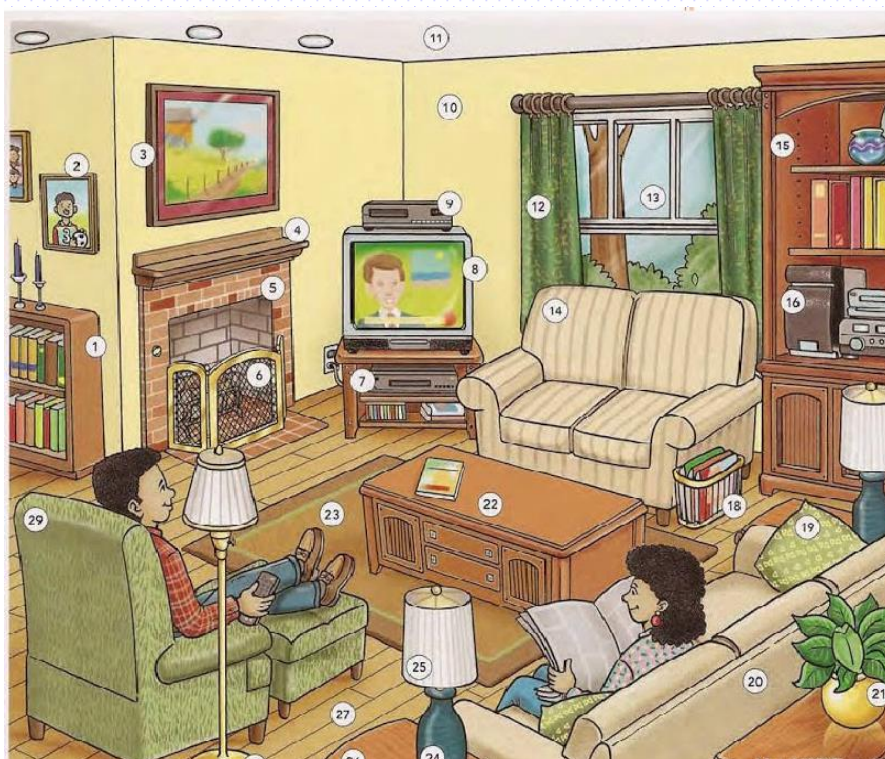
Смотрите телевизор без звука, при этом попытайтесь угадать, о чём идёт речь в передаче (или фильме).

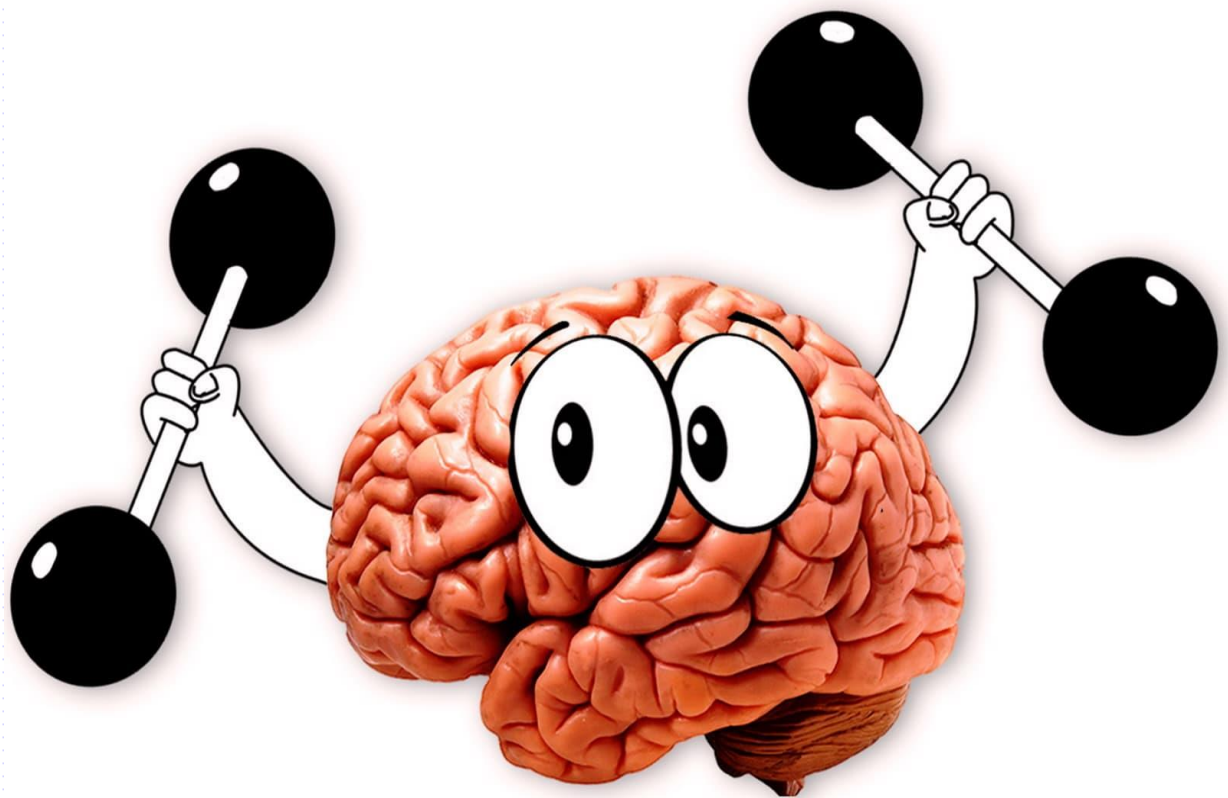


Старайтесь время от времени делать перестановку в квартире, обновляйте фон рабочего стола в компьютере.

Меняйте как можно чаще свой имидж или хотя бы цветовую гамму, которой отдаёте предпочтение.

Измените свой ежедневный маршрут от дома до работы. Все дело в том, что привычка, как и дорога, которую ежедневно мы преодолеваем до поставленной цели, способна притупить восприятие реальности. Благодаря этим упражнениям вы сможете развить пространственную память.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ