



МАСТЕР-КЛАСС
для педагогов
«ГИМНАСТИКА МОЗГА»

Составитель:
учитель-логопед,
1КК,
Чувакова Н.Ю.

г. Нижняя Тура

Цель: познакомить педагогов с инновационной технологией – кинезиологией, в рамках воспитательно-образовательного процесса с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

1. Познакомить педагогов мастер-класса с технологией применения кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками.
2. Способствовать повышению уровня мотивации и профессиональной компетентности педагогов в области применения инновационных методов.

ХОД.

Французский мыслитель эпохи возрождения Мишель Монтень сказал:

«Мозг хорошо устроенный лучше,
чем мозг хорошо наполненный»

2-й слайд

Вы наверно заметили, уважаемые педагоги, насколько слабыми в психическом и физическом развитии стали сегодняшние дети. У них недостаточно сформированы психические процессы, речь, мелкая и общая моторика, что значительно затрудняет их развитие в целом.

И перед нами, педагогами встает задача поиска эффективных технологий развития и воспитания детей в условиях ДОУ.

Кинезиология- наука о развитии головного мозга через движение.

3-й слайд

Основателями Образовательной кинезиологии являются американские педагоги: доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В период с 1970-е по 90-е гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика мозга».

4-й слайд

Гимнастика мозга, это система специализированных упражнений, для активации мозговой деятельности (активация межполушарного воздействия). Кинезиологические упражнения.

5-й слайд

Кинезиологические упражнения направлены на синхронизацию правого и левого полушарий мозга, создания новых нейронных сетей. Упражнения эти специфические или для обеих рук, или для рук и ног, которые выполняются одновременно или чередуются особым образом. При всей их сложности дети ими овладевают, любят их и с удовольствием выполняют их.

Кинезиологические упражнения можно проводить как с группой детей, так и индивидуально.

Эти упражнения хорошо делать перед занятиями или проводить их как физкультминутку, это способствует увеличению продуктивности ребенка. Эффект упражнений увидите через месяц, выполняя их ежедневно от -5 и далее повторений.

Тренируя тело, мы развиваем свой ум- интеллект.

6-й слайд

От чего вообще зависит гениальность человека, что такое ум? Ученые, которые проводили исследование в этой области, сделали предположение, что гениальность, ум человека зависит от количества серого вещества, то есть от массы мозга. Однако эта гипотеза была опровергнута, когда они однажды взвесили мозг идиота из психиатрической лечебницы, его масса оказалась 2.850 грамм, в то время как масса мозга обычного человека колеблется в пределах полутора кг. Позже были предположения, что гениальность человека, его ум зависит от количества извилин. Если помните, ходило такое выражение, когда кто-то хотел кого-то обидеть, говорил – у тебя одна извилина, да и то прямая.

7-й слайд

И так, американский нейробиолог Эрик Кандел (получил Нобелевскую премию) доказал, что ум имеет вполне конкретное физическое выражение. В мозге содержится примерно 90-100 миллиардов нейронов – нервных клеток.

8-й слайд

Каждый нейрон – это крохотный компьютер или микропроцессор. Обмен информацией между нейронами происходит с помощью электрохимических сигналов – импульсов, возникающих между нейронами. Каждый раз, когда мы узнаем что-то новое, между нейронами возникает связь-синапс. Нейроны, которые связались друг с другом, объединяются в группу и образуют сеть. Количество нейронов у всех людей примерно одинаковое. Но количество связей между ними может очень сильно отличаться и зависит от того, насколько активно вы пользуетесь мозгом, какое количество новой информации усваиваете. Эти связи и есть ум, интеллект.

9-й слайд

Гениальность человека зависит от количества новых нейронных связей, которые строятся у нас в мозгу. Скорость работы мозга, способность быстро анализировать информацию, находить нестандартные решения, ясность мышления – все это результат связей между нейронами.

10 слайд

Откуда же они появляются? Ответ очень прост. Они появляются, когда мы делаем принципиально новые, нестандартные действия (когда мозг пытается адаптироваться к новой ситуации, он получает новые впечатления и необычные ощущения) мозг начинает активно работать над решением новой задачи.

Дело в том, что по своей природе наш мозг очень ленив, он привык работать с наименьшими потерями энергии. Поэтому он многие действия делает на автомате. И в этот момент он не активно работает.

Любое новое действие дает прирост новых нейронных связей. Любое старое действие не дает. Хотите стать умнее, учитесь новому, пока оно остается для вас новым.

Но не надейтесь, что ваш мозг сразу же начнет поддерживать подобные начинания. Как только вы предложите мозгу что-то новое, он тут же спросит: зачем? Найдет тысячу причин, почему не нужно впустую тратить время. Начнет пугать: в твоём возрасте это невозможно осилить. Или торговаться: давай начнем новую жизнь с понедельника, а еще лучше с первого числа или с нового года. Подчинились- мозг будет обрастать мхом и терять эффективность. Настояли на своем – мозг будет совершенствоваться.

11-й слайд

Если вы перестанете нагружать мозг новыми знаниями, нейронные сети будут постепенно редеть. Реально не только сделать мозг умнее. Сделать мозг глупее тоже вполне реально и тоже на протяжении всей жизни.

Новые нейронные связи могут возникать в течение всей жизни. И это означает, что сделать ваш мозг умнее – абсолютно реальная задача в любой момент вашей жизни, вне зависимости от возраста.

Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш мозг работал активно и продуктивно, начните сегодня делать то, что вы не делали вчера.

12-й слайд

Комплекс кинезиологических упражнений:

1. «Разноцветный текст». Перед вами слова, написанные разными цветами. Произнесите вслух название цвета, которым записано каждое из слов в списке. И попробуйте в обратном порядке.

(разделы отвечающие за восприятие текста и восприятия цвета, расположены в разных полушариях, почему это упражнение полезно для мозга, оно помогает предотвратить болезнь Альцгеймера, устанавливая новые связи между полушариями, и улучшает способность к концентрации и переключению внимания)

13-й слайд

2. Таблица Шульте. Перед вами простая таблица с цифрами. Сосредоточьтесь на числе 19, которое находится по центру. Ваша задача найти цифру 1, а затем все остальные цифры в порядке возрастания, фокусируясь на каждой по очереди. Для начала дается 30 секунд. Это упражнение увеличивает скорость восприятия и обработки информации, а также развивает периферийное зрение. Вы можете нарисовать свою таблицу, только расставьте числа в ячейках случайным образом. Как вариант, вы можете найти различные таблицы Шульте в интернете.

14-й слайд

3. Колечко. Туда, обратно. Выполнять сначала одной рукой, другой и потом двумя одновременно.

4. «Прятки»

5. «Генерал»

6. «Гусь-курица-петух». Поочередно выполняем позы из пальчиков – голову гуся, курицы и петуха.

7. «Кулак-ребро-ладонь».

8. «Кулак-ладонь»

9. «Лиса и заяц». Пальцами поочередно менять позы Зайца и Лисы. Одной рукой, потом другой. А двумя руками вместе, говорим, что заяц с лисой не должны встретиться. Показываем одной рукой лису, другой зайца.

10. «Паучок». Ладонь прижата к столу. Шевелить тем пальцем, который назовет логопед. Потом двумя руками одновременно.

11. «Лезгинка» (с языком).

12. «Пазлы». Направить пальцы друг на друга (на правой руке указательный и средний, на левой руке мизинец и безымянный. Остальные пальцы сжаты). Одновременно меняем пары пальцев на каждой руке.

13. «Жесты». Покажите пальцами правой руки знак МИР (выпрямить два пальца указательный и средний-уши зайца), одновременно делая знак Окей левой рукой (соединить большой и указательный пальцы в кольцо, а все остальные пальцы выпрямить). Необходимо одновременно поменять эти жесты на руках. Повторить это упражнение несколько раз. Это упражнение тренирует внимание и развивает способность быстро переключаться с одной задачи на другую.

14. «Покажи пальчик». На одной руке показываем мизинец, на другой указательный. Делаем хлопок меняем пальцы на руках (только мизинец и указательный).

15. «Пальцовки». Соединить пальцы - указательный с большим правой руки и левой руки. Выполняем дорожку пальцами, меняем пальцы.

16. «Зайчик под сосной». Сделать из пальцев позу зайца на правой руке. А левую ладонь положить на зайца. Менять положение рук одновременно.

17. «Блинчики с начинкой». Ладони лежат на столе, одновременно переворачиваем их одна ладонью вверх, другая ладонью вниз. Не торопимся, чтобы блины прожарились, ну и не сгорели. В блинчик мы будем заворачивать начинку. В каждый третий блинчик будем заворачивать начинку. Под счет 1,2 переворачиваем ладони, под счет 3 – ладонь которая идет вниз сгибаем ее в кулак.

18. «Ученик поднимает руку». Потом с хлопком.

19. «Крестик». Ладонь правой руки смотрит вверх, указательный и средний пальцы прижаты друг к другу и вытянуты, остальные пальцы согнуты. Пальцы левой руки согнуты в кулак, а указательный палец накрывает указательный и средний пальцы правой руки. Меняем наоборот пальцы на руках.

20. «Рожки и ножки». Делаем на правой руке рожки (пальцы - большой, указательный и мизинец подняты вверх), левой рукой делаем ножки (пальцы - указательный и средний опускаем вниз). Меняем на руках позы.

21. «Подъемный кран». Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцем возьмите карандаш со стола приподнимите его и опустите обратно. Сделайте тоже левой рукой.

22. «Вращение». Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, потом левой руки (между указательным и средним и так до мизинца), потом обратно.

23. Синхронное письмо обеими руками. Для этого упражнения возьмите 2 листа бумаги и удобные письменные принадлежности. Начните обеими руками одновременно рисовать разные геометрические фигуры. Вы можете писать буквы или слова при условии, что количество символов одинаково для обеих рук (напишите буквы А, В). Синхронное письмо учит ваш мозг обрабатывать несколько задач одновременно. Тем самым стимулируя активность обоих полушарий.

24. Чтение вверх ногами. Чтение само по себе полезно для мозга. Есть вероятность, что у вас закружится голова, потому что мозг будет пытаться понять в каком положении находится ваше тело, ведь он привык воспринимать буквы совсем иначе.

25. «Ухо, нос, хлопок».

26. «Ленивые восьмерки». На вид оно очень простое, но при этом невероятно полезное. Выставляем вперед большой палец и рисуем перед собой большую восьмерку. Восьмерка должна быть максимально четкой, центр ее проходит на центре груди ребенка, рисуется она 4-5 раз. Каждой рукой в каждую сторону, правой в правую (5 раз) и левой рукой в левую. Потом двумя руками сцепленными в замок и вправо и влево. Медленно. По 5 вращений в каждую сторону.

27. «Колено-локоть». Противоположно задевают, при этом маршируют по кругу.

28. «Догонялки» (физ упр.) Правую руку будет догонять левая рука. Наша рука побежит по телу. Сначала рука на правый бочек, на левый бочек, на правое плечо, на левое плечо, Рука правая вверх и левая. Догнали друг друга (хлопнули) Разбежались. И повторить еще несколько раз.

29. Перекрестные упражнения. Ноги вместе руки в стороны. В прыжке руки вниз-хлопок, ноги в сторону.

30. Правая рука, левая нога достают друг друга за спиной. Ускоряться.

31. «Мельница». Асинхронные движения. Наше тело привыкло двигаться синхронно. Правую руку назад, а левую вперед. (мозг адаптируется к новой ситуации, он напрягается, а если он напрягается, то он развивается)

32. Ходьба спиной вперед. Мозг действительно будет в большой панике, как ставить ногу, как оценивать расстояние до препятствия, чтобы не врезаться. Непривычные ситуации, не привычное телодвижение обязательно заставят ваш мозг развиваться.

33. «Животик» правой рукой гладим живот почасовой стрелке, а левой рукой постукиваем по голове.

34. «Круги». Правой ногой рисуем по полукруг по часовой стрелке и правой рукой параллельно пола рисуем круг против часовой стрелки. Потом меняем руку и ногу.

15-й слайд

Известный нейробиолог Лоренс Кац разработал систему упражнений, чтобы помочь вашему мозгу сохранить свои функции в старости.

16-й слайд

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

1. Совершайте привычные повседневные ритуалы (чистить зубы, открывать ручку дверей, расчесываться и т.п.) используя не доминирующую руку.
2. Принимайте душ, одевайтесь и совершайте другие привычные действия с закрытыми глазами, пишите записки вслепую.
3. Изучайте новые компьютерные программы, начните играть в шашки, шахматы.
4. Чаще меняйте маршруты, которыми добираетесь на работу, домой, ходите по магазинам или другим, привычным местам.
5. Познакомьтесь с новыми людьми, начните учить совершенно не нужный вам португальский или займитесь новым творческим делом -гончарным делом, собирайте мелкие пазлы.
6. Во время просмотра фильма отключите звук и, полагаясь на жесты и движения актёров, угадайте, о чем они говорят.

Чем больше вы нагружаете мозг, тем легче он переносит нагрузки. Именно от вас зависит, будет он развиваться или деградировать. Пластичный и развитый мозг это залог успешной жизни.

17-й слайд

ВЫВОД. Главное начать развивать свой мозг, нагружать дополнительными задачами, вы можете сами придумывать упражнения для развития своего мозга. Чем это полезно, очень просто, повысится ваша скорость мышления, повысится ясность вашего восприятия, и еще благотворно будет сказываться на вашем физиологическом состоянии в полнее вероятно, как утверждают нейробиологи может увеличить срок вашей жизни.

Надеемся, что вы начнете регулярно выполнять эти простые упражнения, они могут помочь вам сохранить здоровый ум и прояснить память.