

Мастер – класс для родителей «Нейрогимнастика»

Цель: познакомить родителей с приемами нейрогимнастики.

Задачи:

1. Объяснить значение использования нейрогимнастики.
2. Вызвать интерес к проведению нейрогимнастики, и оптимизировать интеллектуальные процессы.
3. Научить приемам совместной деятельности, вовлекая в работу членов семьи.

СЛАЙД

Хочу познакомить вас с одним из направлений своей работы
Нейрогимнастика

СЛАЙД

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

Благодаря **нейрогимнастике** оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление. Улучшаются подкорковые структуры головного мозга и т. д.

СЛАЙД

Нейрогимнастика очень проста и доступна- упражнения можно выполнять в любое время, выделяя на это хотя бы несколько минут.

СЛАЙД

КОРОТКО ОБ ОСОБЕННОСТЯХ МОЗГА

Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности.

Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности.

Левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи.

Деятельность полушарий координируется так называемым мозолистым телом

(системой нервных волокон, которое передает данные из одного в другое. При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом полушария работают без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться.

Предлагаю приступить к практикуму и посмотреть на деле что такое Нейрогимнастика.

СЛАЙД

1. Один из интересных разделов нейрогимнастики это пальчиковые пробы, которые более часто можно использовать на рабочем месте, и с интересом играть вместе с детьми.
- Кулак –ребро-ладонь.
 - Зайчик-коза.
 - Ок – зайчик.

СЛАЙД

2. Так же очень полезно рисовать двумя руками одновременно. Вашему вниманию я предлагаю книгу тренажер – Трясорукова. Развитие межполушарного взаимодействия у детей.

СЛАЙД

Нейрогимнастика эффективна для детей и взрослых в любом возрасте. Она позволяет выявить скрытые способности и расширить границы деятельности мозга. Каждое упражнение объединяет мысль и движение, развивает координацию, совершенствует нервную систему и активизирует речь детей.

ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ ОДИН КОМПЛЕКСОВ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С МЯЧОМ.

1. Перекладываем мяч из одной руки в другую.
2. Перекладываем мяч в руку соседу.
3. Соединяем упражнения 1 и 2.
4. Перекладываем два мяча одновременно соседу в руки.
5. Перекрестное перекладывание мячей друг другу.

6. Одновременно перекладываем мяч по диагонали друг другу.

СЛАЙД

Нейроскакалка - Развивает межполушарные связи, скорость реакции, способность к быстрому переключению внимания и создают новые нейронные связи в головном мозге.

Таким образом я вам представила лишь некоторые игры по нейрогимнастике, которые благоприятно влияют на межполушарные связи, и воздействуют на мозговые структуры. Нейрогимнастикой полезно заниматься не только детям, но и взрослым для улучшения работоспособности, профилактики болезни Альцгеймера.

СЛАЙД

Заканчивая мастер-класс хотелось бы еще раз обратить ваше внимание на то, что любая двигательная активность будет стимулировать развитие вашего мозга, но особенно если это координированные движения.

Спасибо за внимание!

Практическая часть:

Очень полезно рисовать двумя руками одновременно. Вашему вниманию я предлагаю книгу тренажер – Татьяны Трясоруковой «Развитие межполушарного взаимодействия у детей».

Игры и упражнения на разно типичное согласование движений рук.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук. Обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности. Формирование произвольности действий.

Упражнение «Класс»

Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

Межполушарная доска.

Межполушарные доски — это развивающая игра для тренировки обоих полушарий головного мозга ребёнка и взрослого. Она позволяет составлять разные комбинации заданий, в результате которых:

Улучшается взаимодействие работы левого и правого полушарий мозга

Развивается мелкая моторика и координация движений рук

Улучшается концентрация, память и внимание

Улучшается процесс развития речи, чтения и письма

Ускоряется развитие нейронных связей и общее развитие ребёнка

При прохождении лабиринта двумя руками (обе доски расположить зеркально) активизируются оба полушария.

Можно использовать как одну доску, так и две, а также две разные доски.

Нейроскакалка - Развивает межполушарные связи, скорость реакции, способность к быстрому переключению внимания и создают новые нейронные связи в головном мозге.

Тренажер развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

Обычные прыжки

Прыжки с хлопками

Хлопки перед собой и за спиной

Упражнения с мешочками.

Упражнения с мячами

Упражнение с цветной планкой

Несмотря на то, что вся программа в целом кажется довольно простым набором упражнений, однако не стоит забывать, что при этом ребенку надо пытаться постоянно балансировать на доске и не падать. Стимуляция мозга происходит за счет многозадачных упражнений: сначала на координацию движений, а для детей постарше — и в сочетании со звуковыми, речевыми упражнениями.

Таким образом я вам представила лишь некоторые игры по нейрогимнастике, которые благоприятно влияют на межполушарные связи, и воздействуют на мозговые структуры.

Нейрогимнастикой полезно заниматься и взрослым для улучшения работоспособности, профилактики болезни Альцгеймера.

Заканчивая мастер-класс хотелось бы еще раз обратить ваше внимание на то, что любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно если это координированные движения. Спасибо за внимание!

Главный принцип нейрогимнастики – постоянно изменять простые шаблонные действия, т.е. давать мозгу возможность решать привычные задачи неправильным образом.

Цели нейрогимнастических упражнений:

- синхронизация развитие полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие координации, ловкости;
- развитие памяти, внимания;
- развитие речи и мышления.

Основными правилами выполнения упражнения нейрогимнастики:

- должны быть задействованы не менее двух органов чувств;
- нужно концентрировать внимание на тех объектах или параметрах среды,

которые ранее оставались не замеченными;

- следует менять привычные маршруты выполнения движения;
- необходимо выполнять упражнения регулярно.

Немаловажное достоинство нейрогимнастики – отсутствие противопоказаний.

Нейрогимнастика состоит из простых и доставляющих удовольствия упражнений и игр. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушария и развивает взаимодействия тела и интеллекта. Для правильного развития необходимо, чтобы мозг верно перерабатывал всю поступающую информацию. Помочь в этом как раз могут нейродинамические упражнения.

1. Упражнения и игры с мячом. (мяч это самое универсальное оборудование).

С мячом можно проводить игры и упражнения, как индивидуальные, парные, так и командные, общие. Они могут быть разными: кидать мяч двумя руками одновременно, как вперёд, так и назад, (за спину) – просто, а можно в мишень;