

Семинар-практикум для педагогов ДОУ «Нейрогимнастика — ключ к развитию: активируем потенциал правого полушария»

Цель: Освоение педагогами технологии нейрогимнастики как эффективного средства развития когнитивных функций, творческих способностей и межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Раскрыть теоретические основы нейрогимнастики и её влияние на развитие мозга ребёнка.
2. Познакомить педагогов с комплексом практических упражнений, направленных на активацию правого полушария.
3. Отработать методику проведения нейрогимнастики в игровой форме (индивидуально и в группе).
4. Определить способы интеграции упражнений в ежедневный образовательный процесс.

Вступление

Уважаемые коллеги! Мы часто говорим о развитии интеллекта, памяти и внимания. Но задумывались ли вы, что ключ к этим процессам лежит не только в книгах и занятиях, но и в движении? Сегодня мы поговорим о нейрогимнастике — «гимнастике для мозга».

Что такое нейрогимнастика? Это не просто утренняя зарядка. Это система специальных физических упражнений, основанных на принципах нейропсихологии. Её главная задача — синхронизировать работу левого и правого полушарий мозга через движение.

Почему это важно для дошкольника? Правое полушарие отвечает за образное мышление, творчество, интуицию, пространственное восприятие. Левое — за логику, речь, анализ. У детей эти связи ещё не сформированы окончательно. Нейрогимнастика строит «мостики» между полушариями, позволяя мозгу работать целостно и эффективно.

Как это работает? Выполняя непривычные, координированные движения (например, рисовать одной рукой круг, а другой — квадрат), мы заставляем мозг создавать новые нейронные связи. Это как тренировка для мышц, только тренируем мы интеллект.

Когда проводить? Оптимальное время — первая половина дня, после завтрака, перед занятиями, требующими концентрации. Длительность: 5–15 минут. Главное — регулярность и игровая форма.

Практическая часть мастер-класса

Коллеги, теперь предлагаю вам на себе испытать эффект нейрогимнастики. Встаньте, разомнемся!

Блок 1: Разминка и активация внимания

1. «Кулак-ребро-ладонь». Три положения руки на плоскости стола

меняются последовательно. Выполняем сначала правой рукой, потом левой, затем двумя вместе. (Ускоряем темп).

Цель: Развитие внимания, переключаемости, синхронизация полушарий.

2. «Ухо-нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой — за левое ухо. По хлопку меняем положение: левая рука на левое ухо, правая — на нос.

Цель: Развитие координации движений и скорости реакции.

Блок 2: Координация «Рука-Глаз»

1. «Ленивые восьмерки». Вытяните руку вперед, сожмите в кулак с поднятым большим пальцем. Рисуем в воздухе знак бесконечности (лежащую восьмерку), следя за пальцем только глазами, голову держим неподвижно. Выполняем 3 раза одной рукой, потом другой, потом сцепив руки в замок.

Цель: Улучшение зрительно-моторной координации, снятие напряжения с глаз.

2. «Слоненок». Наклоняем голову к плечу, вытягиваем руку (противоположную наклон) и рисуем ту же восьмерку. Глаза следят за рукой.

Цель: Активация работы внутреннего уха (вестибулярного аппарата) и интеграция слуховых и двигательных центров.

Блок 3: Баланс и крупная моторика

1. «Перекрестные шаги». Стоя на месте, касаемся правым локтем левого колена, а затем левым локтем — правого колена. Движения должны быть медленными и осознанными.

Цель: Стимуляция вестибулярного аппарата, улучшение координации «перекрестных» движений.

2. «Думающая шляпа». Мягко массируем мочки ушей (сверху вниз) большим и указательным пальцами.

Цель: Быстрая активация мозга перед умственной нагрузкой («включаем» слуховое внимание).

Результаты и рефлексия

Коллеги, возвращаемся в круг. Давайте поделимся впечатлениями.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы почувствовали после выполнения упражнений? (Обычно отмечают прилив бодрости, ясность мыслей).
2. Какие упражнения показались вам наиболее сложными/интересными?
3. Как вы думаете, почему детям это нравится? (Потому что это игра, а не скучная обязанность).

Ожидаемые результаты внедрения:

1. Для детей:
 - Улучшение концентрации внимания и памяти.
 - Снижение гиперактивности и импульсивности.
 - Развитие речи и пространственной ориентации.
 - Повышение уровня самоконтроля.
2. Для педагогов:

- Получение эффективного инструмента для организации начала занятий или физкультминуток.
- Снижение утомляемости детей на занятиях.
- Создание благоприятного психологического климата в группе через совместную игровую деятельность.

Нейрогимнастика — это доступный и простой метод, который не требует сложного оборудования. Главное — ваше желание и творческий подход!