

Мастер - класс

«Здоровьесберегающие технологии в работе учителей-предметников».

Цель: совершенствование применения здоровьесберегающих технологий в процессе урочной, внеурочной деятельности с обучающимися.

Задачи:

1. Познакомить учителей с понятиями новых здоровьесберегающих технологий.
2. Представить комплекс упражнений, направленный на обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.

Вашему вниманию предлагается рассмотреть две здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика мозга
- нейрокоррекция

Гимнастика мозга – метод, при котором работа направлена от движения к мышлению	Нейрокоррекция - нацелена на понимание связи функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением.
двигательные упражнения, направленные: <ul style="list-style-type: none">• на повышение активности ребенка,• развитие межполушарных связей,• улучшение зрительно-моторной координации• регуляцию дыхания и т.п.• на повышение уровня эмоционального благополучия, снижение эмоциональной напряженности.	I уровень энергосбережение, баланс психических процессов: <ul style="list-style-type: none">- дыхательные упражнения-обучение релаксации-устранение мышечных зажимов- повышение устойчивости II уровень сенсо-моторного взаимодействия с внешним пространством: <ul style="list-style-type: none">- развитие ритма (с помощью метронома под игру на барабанах, деревянные ложки, с мячами)- формирование пространственных представлений (справа-слева, впереди-позади, и т.д.)- развитие ловкости III уровень произвольной регуляции: <ul style="list-style-type: none">- правила игр, заданий, упражнений- отработка коммуникативных навыков- развитие произвольного внимания, памяти- произвольная саморегуляции (избавление от страхов, боли, тоска)- наказание, поощрение

Целью разработки данных технологий было преодоление трудностей обучения, которые могут возникать в школе. Однако, их рекомендуется использовать в процессе любой деятельности и для всех категорий людей (от дошкольников с 4 лет, школьников, людей больных; для остальных людей).

- Программа "Гимнастика Мозга" (ГМ) была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном.
- В России ГМ впервые появилась в 1988 г.

«Нейропсихология» возникла в 40-х годах прошлого столетия. Впервые целостная концепция нейропсихологической коррекции была создана Марией Монтессори.

Современные методы нейропсихологической коррекции базируются на теориях Л. С. Выготского, А. Р. Лурии, а также разработках современных специальных психологов и нейропсихологов (В. И. Лубовский, Ж. М. Глозман, Т. В. Ахутина, Н. К. Корсакова, Ю. В. Микадзе, Г. Р. Новикова, А. В. Семенович, Л. С. Цветкова).

При систематическом применении данных технологий:

- Наблюдается лучшее восприятие и запоминание новой информации;
- Улучшается состояние нервной системы;
- Развивается память, внимание, речь (переключаемость); мелкая, общая моторика;
- Синхронизируется работа правого и левого полушарий головного мозга.

На примере полушарий головного мозга объясню, почему эти технологии эффективны. Перед Вами правое и левое полушарие мозга.



Правое полушарие – это творчество, воображение, ритм, цвет, целостность восприятия (озарение); можем узнавать лица людей в толпе или вспомнить песню после того, как мы услышали одну или две ноты из нее.

Левое полушарие – это отдельные части, умение, последовательность операций анализа, логика, операции с числами, речь. Оно позволяет строить коммуникацию с другими.

Ни одно полушарие не предназначено работать в отдельности. Только при совместной работе обоих полушарий между собой мы способны учиться, работать с удовольствием и без усилий.

Оказалось, что наше умственное развитие зависит не от количества нейронов, образующих наш мозг, а от количества нейронных связей.

С **возрастом**, если нейронные связи утрачиваются, плохо начинают функционировать, то нарушаются функции головного мозга и других органов

(развиваются психические недуги, болезни мочеполовой, сердечной, нервной систем и пр.), имеются различные отклонения и патологии в развитии психомоторики, интеллекта или физиологии. **Если нейронные связи не сформированы у детей, то им трудно понимать смысл прочитанного, искаженно слышат информацию, допускают ошибки при письме, чтении, не могут переключиться.**

Это говорит о том, что работа двух полушарий не сбалансирована.

Чтобы эти связи сбалансировать, задействовать, их нужно активировать.

Слайд



Коррекция данных техник начинается с двигательных методов, так как через движение идёт закрепление психических функций: эмоций, восприятия, памяти, процессов саморегуляции (умение справляться с чувствами). А на основе психической базы создаётся успешное овладение чтением, письмом, математическими знаниями; восприятием информации.

То есть, мозг развивается благодаря движениям!!!

Часто встречаемся с ситуацией, когда у детей и взрослых нет желания ничего делать, а это значит, у них нет энергии, ясности, активности, позитивности!!!!

Слайд

пЭЙС

Проведем комплекс упражнений под названием «пЭЙС». Настроим свой ритм работы!!!

3 - Активность

4 - Позитивность

2 - Ясность

1 - Энергичность

1. Энергия – вода.

«Вода»

Важно пить воду перед началом и в процессе умственной работоспособности.

Когда пьете воду, перед каждым глотком задержите на мгновение воду во рту.

Сок, чай и другие напитки не помогают, как вода!!!

2. Ясность

Упражнение «Кнопки мозга». Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом к клеткам головного мозга, расслабляются подключичные мышцы. Воспринимается лучше информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, улучшается одновременно работа глаз, что важно для чтения и письма. Можно выполнять стоя или сидя.

Посмотреть вправо-влево

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.
3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.



2

3. Активность

А) «Перекрестные шаги». Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.



3

Б) «Убираем всё плохое» Перекрестные движения назад. Правую руку соединяем с левой пяткой и наоборот.

Развивает навык пространственного ориентирования. Интеграция деятельности сразу двух полушарий.

3. Позитивность

«Крюки». Упр-е помогает успокоиться и сознательно переключить внимание.

Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Скрестите лодыжки.
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.



4

Мы с Вами настроили ритм работы!

Сейчас предлагаю Вашему вниманию отдельные комплексы для эффективной работы по:

- Письму
- Математике
- Понимающему чтению
- Выполнение контрольных работ

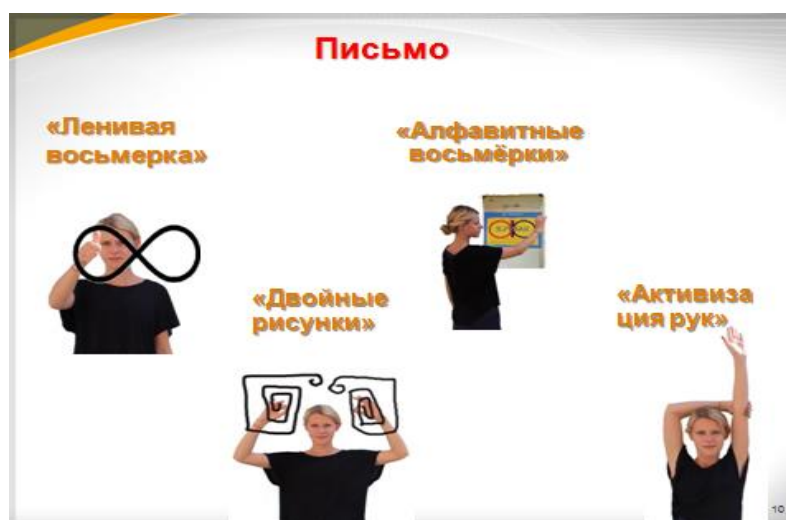
Остальные использовать не будем.

- Творческое сочинение
- Устному чтению
- Навыки выполнения домашнего задания

Слайд – Письмо

Упр-я учат смотреть (обоими глазами), слушать (обоими ушами), пользоваться обеими руками – активизируют мыслительную деятельность, навыки письменного и устного общения.

«Активизация рук» - может улучшить каллиграфию, правописание и умение писать быстро.



Слайд – Математика

Упражнения учат слушать обоими ушами, одновременно использовать слух, зрение и кинестетические навыки, легко воспринимать информацию. Расслаблять мышцы шеи.

Упражнение Слон направлено на то, чтобы обучить ребёнка поворачивать голову так, чтобы слушать обоими ушами. «Слон» помогает развивать зрение (на расстоянии), учит использовать одновременно слуховые, зрительные и кинестетические навыки.

«Сова» установление связи между слушанием, видением и движением всего тела; восприятие информации на слух, память; речь; математические вычисления.

Вращение шей - расслабляет шею, убирает напряжения, вызванные неправильной осанкой.

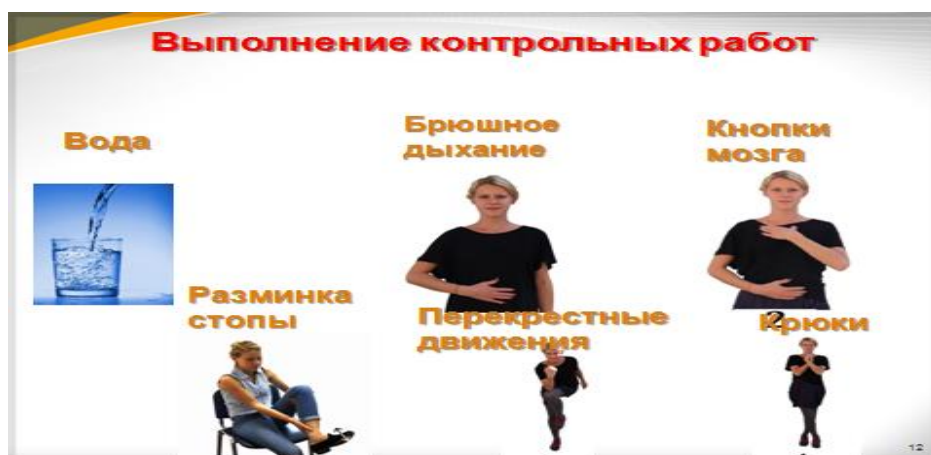


Слайд – контрольная работа

«**Брюшное дыхание**» - когда мы правильно дышим, мы вбираем большое количество кислорода, поэтому наш мозг функционирует лучше.

«**Разминка стопы**». Сядьте и положите одну лодыжку на колено другой ноги (или максимально вытяните ногу). Одной рукой возьмитесь за лодыжку, над выступающими по её бокам косточками, другую руку поместите чуть ниже колена, там, где начинаются икроножные мышцы. Теперь медленно направьте стопу к себе, растягивая её. Вы можете представить, что мышцы и сухожилия в ваших руках – глина. Ищите в ней твёрдые комочки и размягчайте их, отделяйте «слепившиеся» мышцы друг от друга. **(способности благодаря этому упр-ю - выразительная речь и прочие навыки говорения, внимательность, общение, взаимодействовать, планировать и устанавливать сроки, краткосрочная память).**

«**Думательный колпак**» - Упражнение помогает работе кратковременной памяти, концентрирует внимание.



Комплекс упражнений на переключаемость мозга.

Кулак-ребро-ладонь

Хорошо-плохо

Нос-ухо, с хлопком

Лиса-заяц

Заяц-коза-вилка

Зеркало-полочка

Лезгинка (асса)

Слайд – Заключение

Рекомендации по проведению технологий

С помощью гимнастики мозга у детей и взрослых появляется энергия к учебе, работе.