**Мастер-класс для педагогов «Гимнастика для мозга или развиваем межполушарное взаимодействие**»

Цель: повышение уровня профессиональной компетентности педагогов.

Задачи:

1. Расширять и углублять знания педагогов об инновационной здоровьесберегающей технологии *«кинезиология»*.

2. Обобщать знания педагогов о **развитии** интеллекта детей с ОВЗ.

3. Привлекать педагогов к овладению кинезиологическими методами для последующего применения в практической деятельности.

Оборудование: карточки для определения доминирующего полушария (по И. П. Павлову, карандаши и чистые листы бумаги, карточки для **развития межполушарного взаимодействия**.

Ход мастер - класса

Предлагаю вашему вниманию мастер – класс на тему: «Гимнастика для мозга или **развиваем межполушарное взаимодействие**». Надеюсь, что вам будет интересно и познавательно.

**Межполушарное взаимодействие** – это особый механизм объединения левого и правого полушария головного мозга в единую, целостно работающую систему, формируется под влиянием как генетических, так и средовых факторов. **Межполушарное взаимодействие** необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Тест Павлова

Предлагаю вам определить, какое полушарие доминирует именно у вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий *(тест И. П. Павлова)*. Разложите на карточке слова по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что - то общее.

Оценка результатов:

Если Вы разложили карточки по 1 варианту, а именно:

1-я группа карточек – *«карась»*, *«орел»*, *«овца»*.

2-я группа карточек – *«бегать»*, *«плавать»*, *«летать»*.

3-я группа карточек – *«шерсть»*, *«перья»*, *«чешуя»*.

Значит у вас преобладает логическое мышление и мыслительный тип, доминирует левое полушарие. В левом полушарии находится центр речи, поэтому *«левополушарные»* люди любят поговорить, левое полушарие способно понимать только буквальный смысл слов, оно не воспринимает музыку, *«левополушарные»* люди могут не узнать вас на улице. Эти люди любят углубляться в детали, они скрупулезны, сначала выделяют детали, а по деталям формируют представление о предмете в целом. Левое полушарие запоминает логические связи, графики и системы.

Если Вы разложили карточки по 2 варианту, а именно:

1-я группа карточек – *«карась»*, *«плавать»*, *«чешуя»*.

2-я группа карточек – *«орел»*, *«летать»*, *«перья»*.

3-я группа карточек – *«овца»*, *«бегать»*, *«шерсть»*.

Следовательно, у вас образное мышление и художественный тип, доминирует правое полушарие. Правое полушарие отвечает за интонацию, эти люди говорят мало, но уделяют особое внимание интонации, чувствительны к юмору и понимают метафоры. Правое полушарие дает возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории.

*«Правополушарные»* люди сначала *«схватывают»* образ целиком, а потом выделяют детали.

Какие результаты не получили бы Вы, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно **развиты**. Для этого существует ряд кинезиологических упражнений, которые **развивают межполушарное взаимодействие**, улучшают мыслительную деятельность, **развивают мелкую моторику**, память, внимание, речь, мышление.

Кинезиология – наука о **развитии** умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить **межполушарное взаимодействие**, которое является основой интеллекта.

Чем лучше будут **развиты межполушарные связи**, тем выше будет интеллектуальное **развитие**, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

Использование игр на **развитие межполушарного взаимодействия позволяет***«включить»* мозговую активность ребенка и способствуют повышению эффективности и оптимизации **развивающих** и коррекционных занятий.

В комплексе с лечебными мероприятиями данная практика показывает хорошие результаты у детей с ограниченными возможностями здоровья, детей с педагогической запущенностью. Дети с особыми образовательными потребностями часто имеют трудности поведения и концентрации внимания. Целенаправленное **развитие межполушарного взаимодействия** способствует коррекции, в том числе и поведенческих расстройств.

Предлагаю вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной на **развитие межполушарных связей**

Упражнение *«Колечки»*

Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом *(от указательного пальца к мизинцу)* и в обратном *(от мизинца к указательному пальцу)* порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение *«Цепочка»*

Пальцы, сложенные в колечки, *«плетут»* цепочку.

Упражнение *«Зайка-колечко-цепочка»*

Зайка – указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. Колечко – указательный и большой пальцы соединены в кольцо. Цепочка – колечки правой и левой руки соединить в цепочку. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторить 3-5 раз.

Упражнение *«Зайчик-коза-вилка»*

*«Зайчик»* - указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. *«Коза»* - средний и безымянный пальцы согнуты, указательный и мизинец подняты вверх. *«Вилка»* – указательный, средний и безымянный пальцы подняты вверх, мизинец и большой палец согнуты. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторите 6-8 раз.

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.

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. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак – ребро – ладонь, произнося их вслух или про себя.

Упражнение *«Лезгинка»*

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак **разверните пальцами к себе**. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Упражнение *«Перекрестные шаги»*

Ладонь правой руки при ходьбе касается левого колена, ладонь левой руки – правого. Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки – правого. Завожу правую ногу при ходьбе влево, а правая и левая рука поворачиваются вправо, левую ногу при движении заводим вправо, а обе руки поворачиваются налево – и другие модификации перекрестного шага.

Упражнение *«Ухо-нос»*

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1- 2 минуты. Дыхание произвольное.

Упражнение *«Виват — окей»*

Сложите пальцы на правой руке в знак виват, на левой — ок. Ваша задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть на правой был виват— стал ок, на левой — был ок — стал виват. Старайтесь выполнить упражнение не менее 10-15 раз. Чтобы немного облегчить ситуацию, начинайте выполнять упражнение не спеша, постепенно ускоряясь. Упражнение включает одновременное **взаимодействие** правого и левого полушария, повышает способность быстро переключаться с одной задачи на другую, а также тренирует внимательность.

Упражнение *«Живот - макушка»*

Выполните следующие движения:

Поглаживание живота правой рукой по часовой стрелке.

Постукивание левой **ладошкой по макушке**.

Объедините оба движения.

После того как вы привыкли к этим движениям, можете поменять руки. Такие упражнения хорошо **развивают координацию**.

Упражнение *«Самолёт»*

Упражнение заключается в том, что левая рука чертит в воздухе треугольник, а правая рисует круг. Это упражнение можно видоизменять: менять руки или рисунки.

Упражнение можно выполнять не только в воздухе, но и рисуя мелом на доске или фломастерами на листке бумаги. Попробуйте также поделать его с открытыми и закрытыми глазами.

Как показывает практика, на отработку каждого упражнения нужно не более двух-трёх дней. Это сначала кажется, что это невозможно, но потом движения координируются, таким образом и **развиваются межполушарные связи**.

Данные **игры** упражнения можно использовать на занятии в качестве разминки, пальчиковой гимнастики или динамической паузы.

Еще один способ **развития межполушарного взаимодействия** – это зеркальное рисование одновременно двумя руками.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу. Начните рисовать одновременно обеими руками симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Для **развития межполушарного взаимодействия** также можно использовать карточки, разделенные на две части, на которых необходимо одновременно левой и правой рукой найти нужный рисунок.

Систематическое использование упражнений на **развитие межполушарного взаимодействия** не только оказывает стимулирующее влияние на **развитие** мыслительной деятельности, но и является мощным средством повышения работоспособности головного мозга, создает предпосылки для **развития** многих психических процессов.

И в завершении мастер–класса улыбнёмся и подарим друг другу хорошее настроение. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем спасибо! Благодарю вас за работу.