

Нейропсихологический ПОДХОД К ДИНАМИЧЕСКИМ паузам на уроках

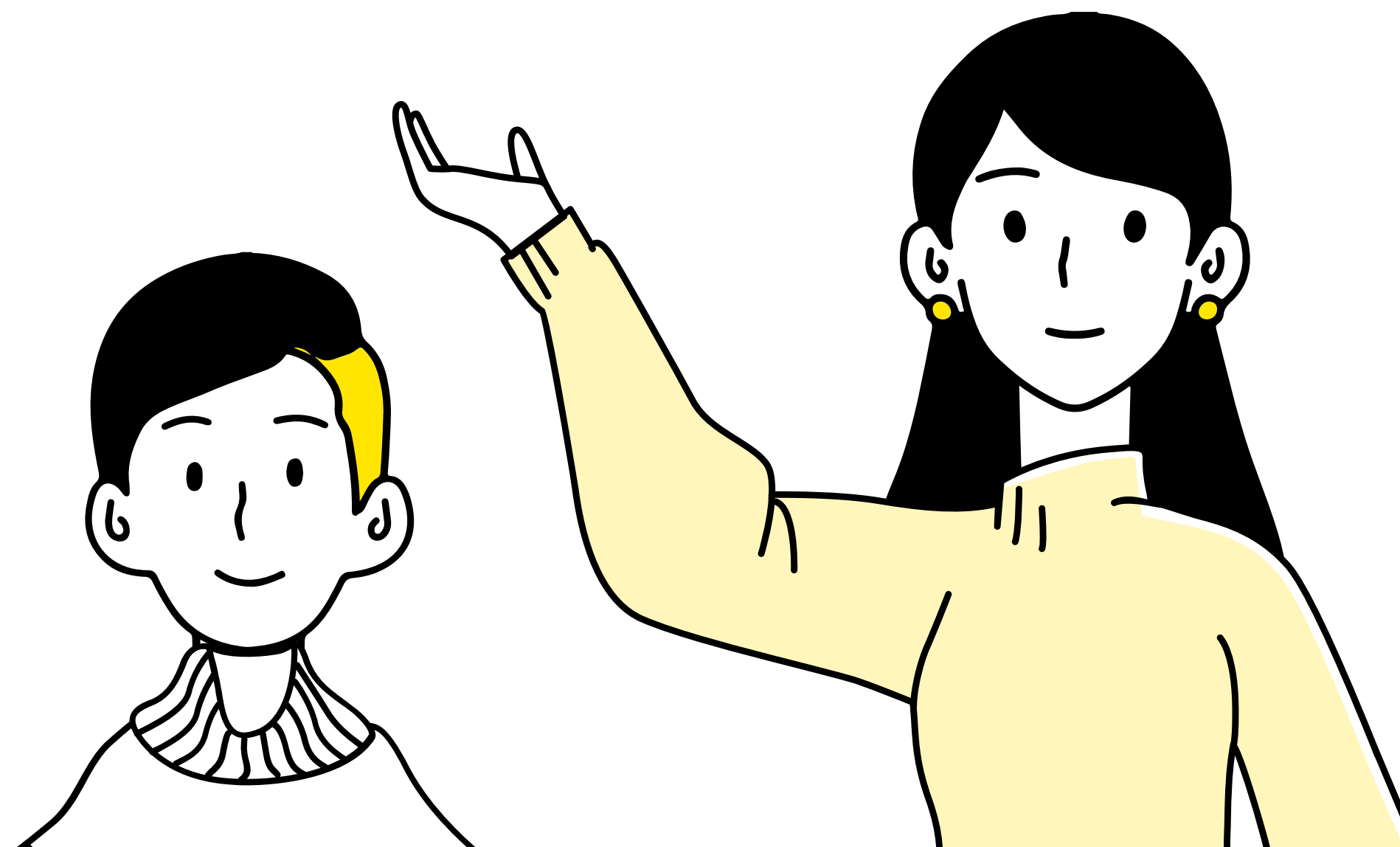
Спикеры:

Новикова Ирина Евгеньевна -
педагог-психолог

Васильева Екатерина Витальевна
- педагог-психолог

Шевченко Юлия Алексеевна -
педагог-психолог

Курьина Ольга Олеговна -
учитель-логопед



Нейропсихология

- наука на стыке психологии и нейронауки, нацелена на понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами.

Нейропсихологический подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение.



Дыхательная гимнастика



Упражнение “Свеча”

Используется как в начале, так и в середине занятия

Улучшает
самочувствие

Снимает
напряжение,
способствует
расслаблению

Настраивает на
работу, улучшает
концентрацию

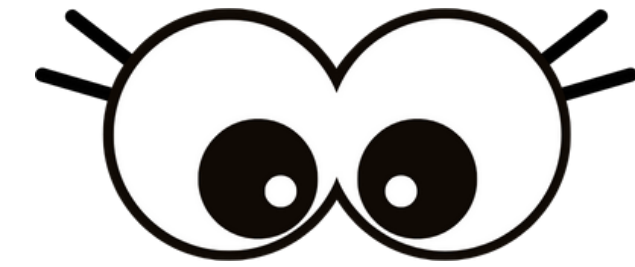
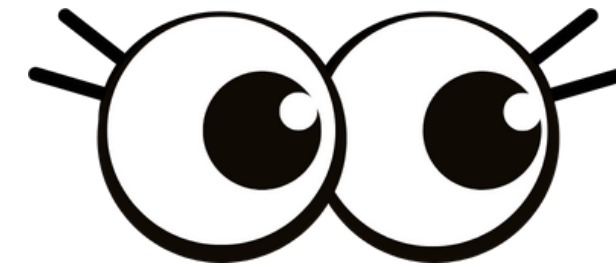
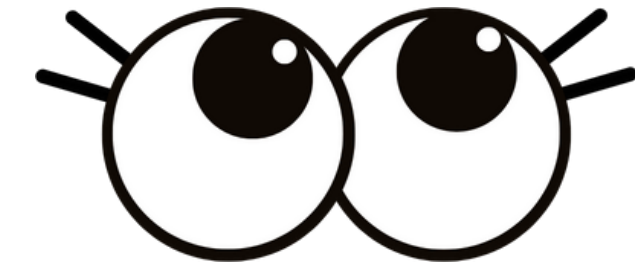
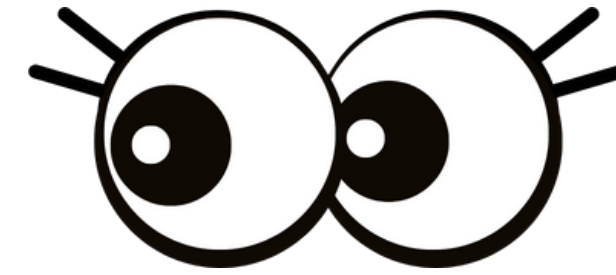
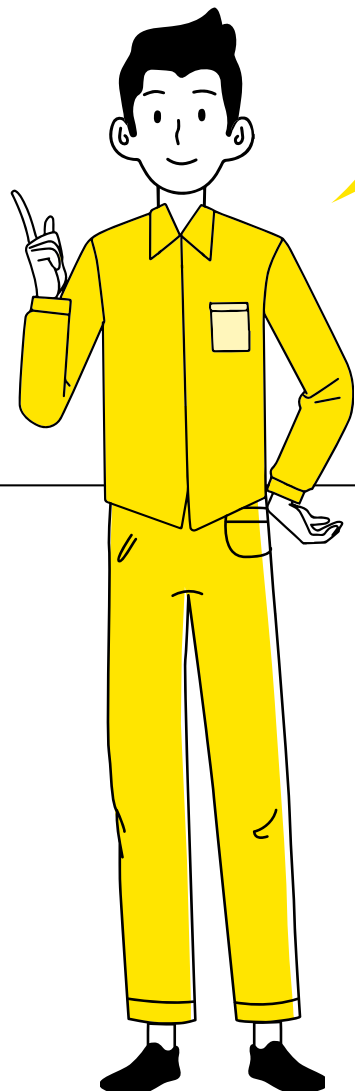
Участники ставят палец перед ртом подушечкой к лицу. Набирается и устанавливается правильное дыхание, после чего воздух выпускается тоненькой струйкой, так чтобы «пламя свечи» не колыхнулось.

Можно разнообразить: воздух выдыхается одновременно и за максимально короткое время или воздух выдыхается в несколько приёмов без дополнительного добора дыхания.



Время: 1-3 минуты

Посмотрите
наверх, налево,
направо, вниз.
Глазками
начертите круг,
квадрат,
нарисуйте гриб.



Время: 1-3 минуты

1

Можно выполнять с
открытыми или закрытыми
глазами

2

Подойдет для выполнения в
середине или конце урока

3

Не требует дополнительного
оборудования

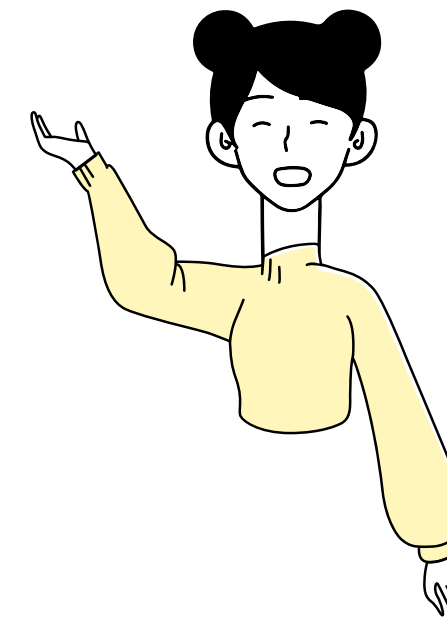
Расслабляет глазные
мышцы

Позволяет снять
напряжение,
улучшить
концентрацию

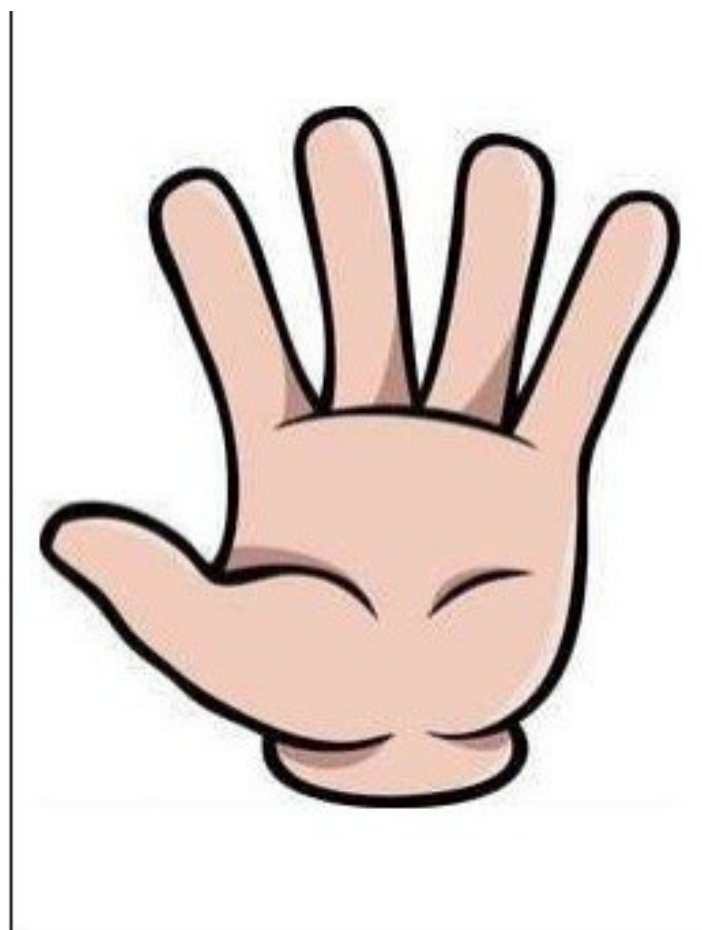
Настраивает на
рабочий лад

Кинезиологическое упражнение с нейрокарточками

Покажите жестами называемую букву



А



У



А



У

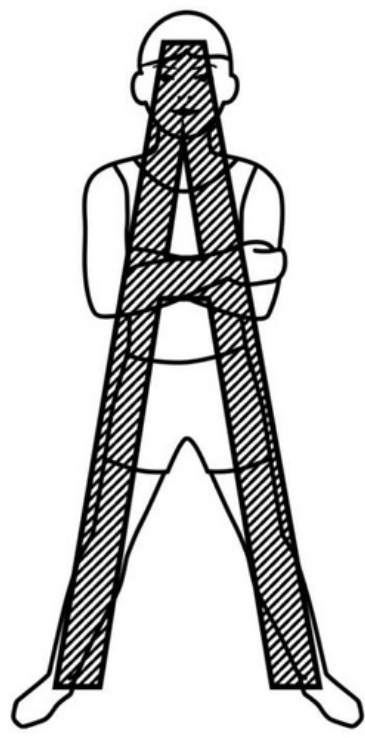


Время: 3-7 минут

Упражнение “Стань буквой”

Время: 3-7 минут

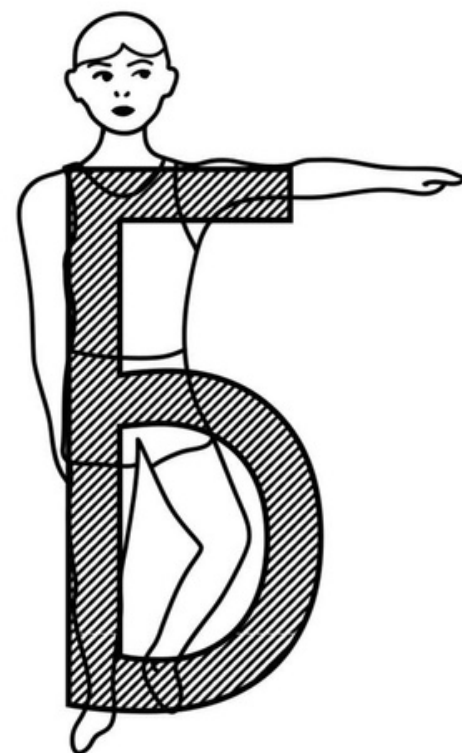
УПРАЖНЕНИЕ 1
«БУКВА А»



Ножки в стороны - и раз!
Спинка ровная у нас.
Ручки на груди сложи -
Букву **А** нам покажи!

Л. Дерягина

УПРАЖНЕНИЕ 2
«БУКВА Б»



Нужно очень ровно встать,
Руку левую поднять,
Чуть согнуть в колене ногу,
Что получим мы в итоге?
Ясно и тебе, и мне!
Ну конечно, буква **Б**!

М. Юрова, Т. Коробченко

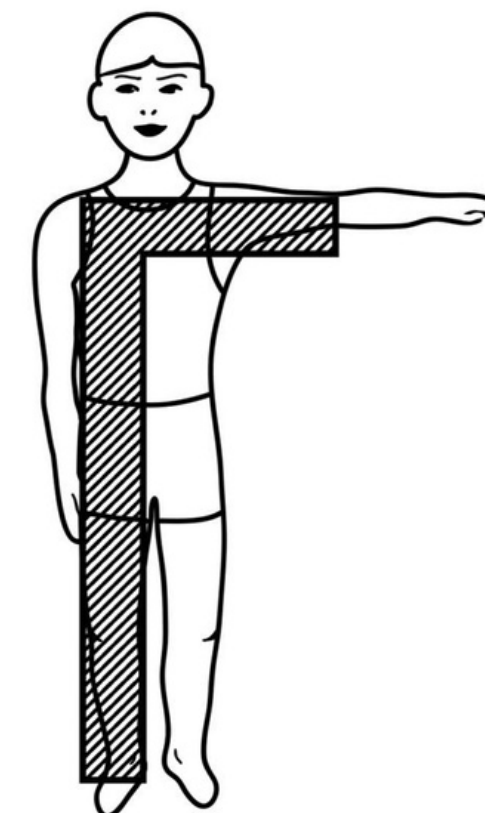
УПРАЖНЕНИЕ 3
«БУКВА В»



Букву **В** изобрази:
Ногу левую согни,
Левую руку на пояс поставь,
Правую сторону ровной оставь.

М. Юрова

УПРАЖНЕНИЕ 4
«БУКВА Г»



Ноги вместе соедини.
В сторону руку одну протяни.
Что за фигура вышла сейчас?
Буковка **Г** получилась у нас!

Л. Дерягина

Динамические паузы с использованием видео

Упражнения подойдут для разных возрастов. Использовать можно на любом этапе урока



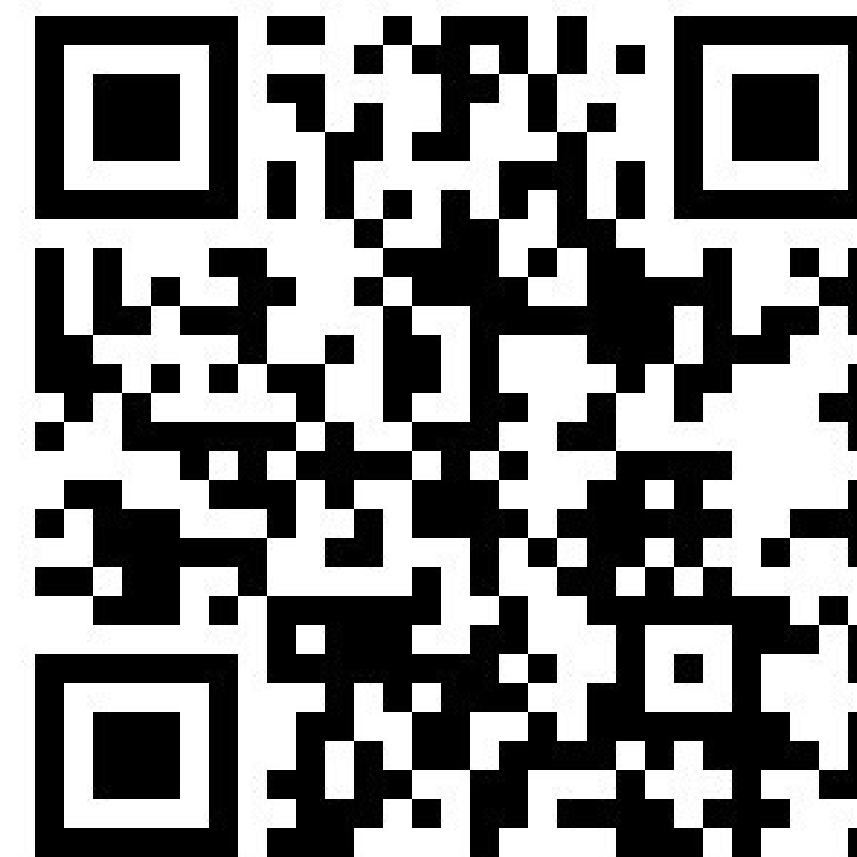
БУДЬ В КУРСЕ TV

@bud_v_kurse · 455 тыс. подписчиков · 458 видео

БУДЬ В КУРСЕ — познавательный канал, который поможет вам избавиться от пробле... >

vk.com/id381461912 и ещё 1 ссылка

Подписаться

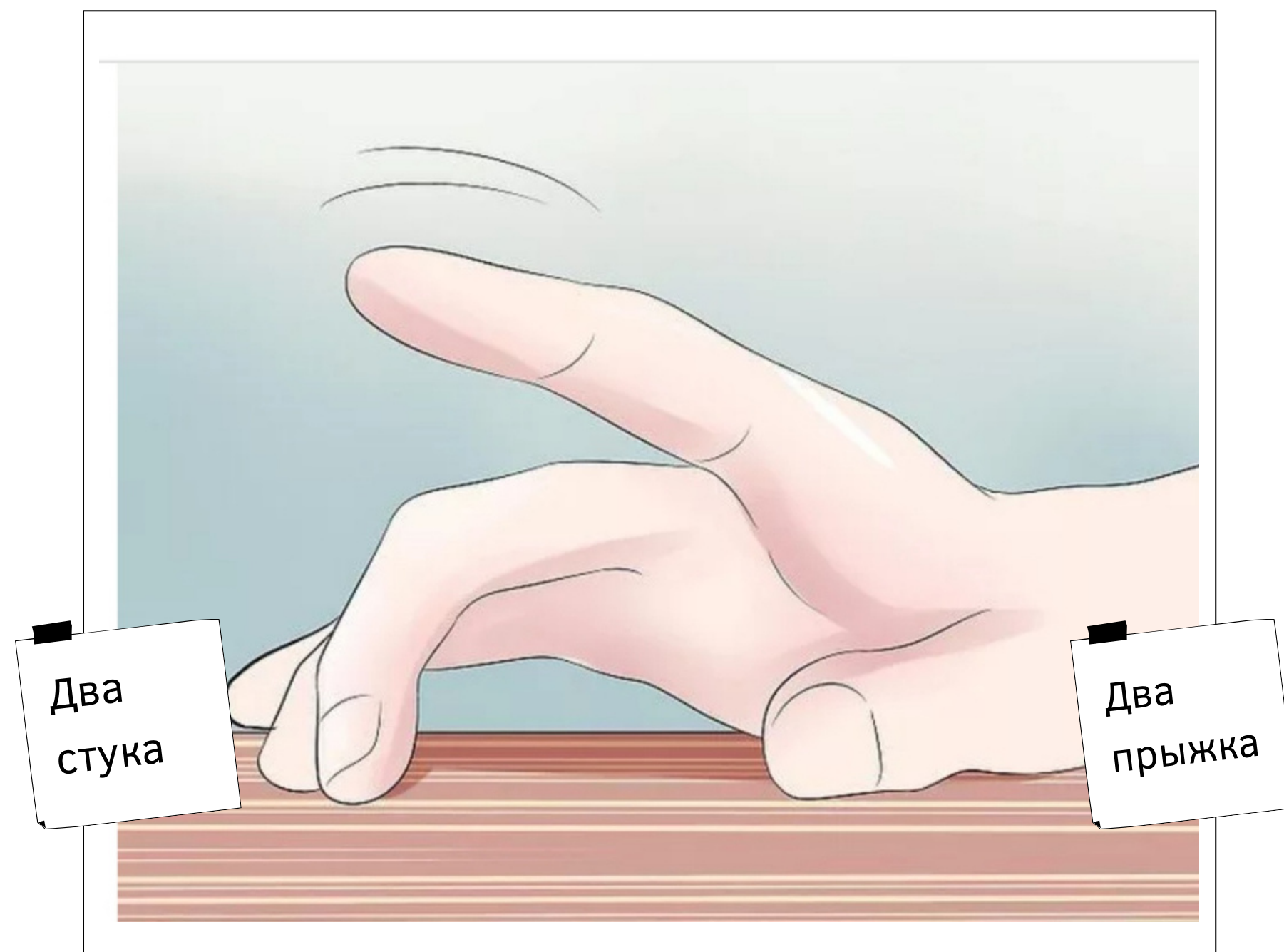


Время: 3-10 минут

Упражнение "Стук"

Подойдет для выполнения в середине урока

Участники становятся спиной к учителю и выполняют движения по типу "присядьте", "подпрыгните", "коснитесь носа" и т.д. количество раз, равное стуку



Время: 2-5 минут

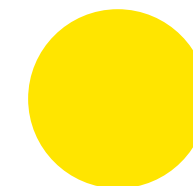
Упражнение “Черепаша”

Игровой самомассаж может быть использован в индивидуальной и групповой работе.

Выполняется при помощи шарика Су Джок (можно применить пружины для массажа каждого пальчика).

Выполняется поочередно правой и левой рукой

Время: 2-5 минут



Шла большая черепаха,
И кусала всех от страха,
Кусь, кусь, кусь, кусь,
Никого я не боюсь



Упражнение “Ползем по лиане”

Подойдет для середины урока
Снимает эмоциональное напряжение, помогает
сконцентрировать внимание

Время: 3-7 минут

Берем
карандаш,
удерживаем
его
вертикально

Удерживаем
снизу между
большим и
указательным
и пальцами
обеих рук

Как будто по
лиане
забираемся
наверх
карандаша,
сменяя руки

Сначала
наверху
левая, затем
правая

Добравшись
до верха
таким же
образом
спускаемся
вниз

Продельваем
упражнение
со всеми
пальцами

Упражнение “Пляж”

Подходит для завершения урока

Относится к
релаксационным
техникам

Можно добавить
элемент рефлексии

Оставит приятные
впечатления у
Ваших учеников.
Они точно захотят
вернуться на Ваш
урок!

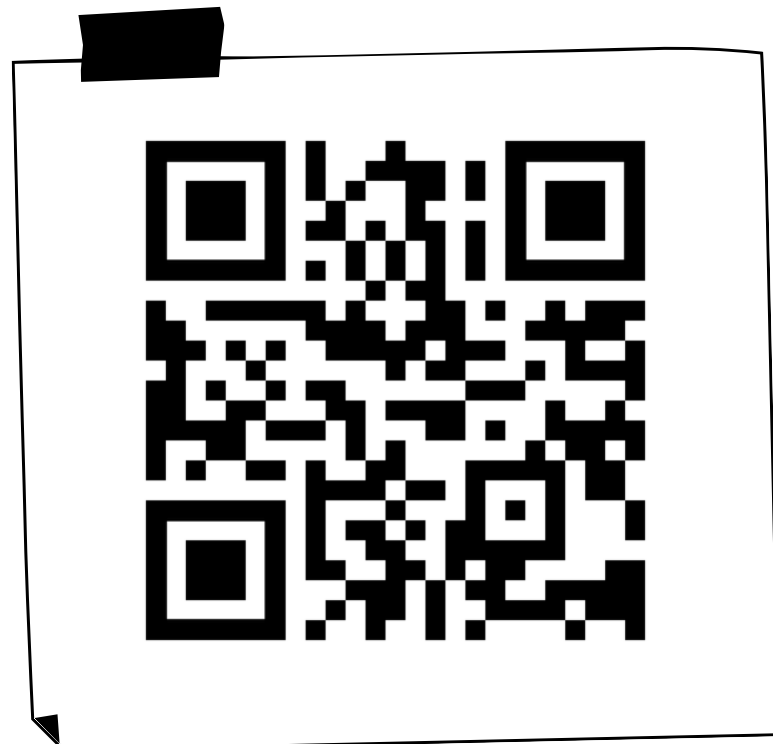
Представьте, что вы сидите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает вас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы находитесь. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всю целиком и запомните возникший образ (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза



Время: 5-7 минут

Хорошего дня!

Группа психолого-логопедической
службы МБОУ “СОШ №90”:



Форма обратной связи
о мастер-классе:

