Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

Технологическая карта внеурочного занятия **«** Умные ладошки**»**

«Майнд-фитнес (пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии)».

Яковлева Юлия Сергеевна

учитель физической культуры

**Пояснительная записка**

Актуальность:

Цели современного образования, обозначенные в ФГОС, строятся по принципу "учить не науке, а учить учиться". А как развивать в ребенке навыки критического мышления? Какие приемы использовать?

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья учащихся в условиях образовательного учреждения. Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей , обеспечить полноценное и гармоничное развитие школьников. Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

Майнд-фитнес - это система развития индивидуальных когнитивных (познавательных) навыков с помощью специальных программ и устройств с учетом особенностей психотипа и задач обучающегося. Майнд (англ. «mind») - разум, фитнес (англ. fitness) - поддерживать форму, тренироваться. Современная технология майнд-фитнеса направлена на тренировку памяти, концентрации внимания, логического мышления. Данная технология позволяет производить мгновенный анализ увиденного или услышанного.

Данный термин впервые был употреблен в 2014 г. Агентством стратегических инициатив и Московской школой управления «Сколково» в издании «Атлас новых профессий», где представлены исчезающие профессии и те, которые будут востребованы до 2030 г. В разделе «Образование» рассматривается тренер по майнд - фитнесу как «специалист, который разрабатывает программы развития индивидуальных когнитивных навыков (например, память, концентрация внимания, скорость чтения, устный счет и др.) с помощью специальных программ и устройств с учетом особенностей психотипа и задач пользователя».

Технология майнд-фитнеса включает систематические упражнения, которые являются симбиозом целого комплекса физических и интеллектуальных упражнений.Тренировать мозг необходимо с помощью гимнастики. Гимнастика мозга – это система упражнений для активации мозговой деятельности.

**Задачи:**

1. Координация работы левого и правого полушария

2. Целенаправленное развитие полушарий.

3. Развитие интеллектуальных способностей (память, мышление, внимание, воображение).

4.Развивать мелкую моторику;

5. Развивать компоненты речи;

6. Развивать все психические процессы.

Основная специализация левого полушария – логическое мышление. Оно отвечает за: - Язык и речь - логика, анализ - понимание слов - математические способности - последовательная обработка информации.

Выполняет функции:

- Обработка невербальной информации

- Ориентация в пространстве

- Музыкальность

- Распознание метаморфических смыслов

- Воображение художественных способностей

- Эмоции

- Параллельная обработка информации

- Распознание лиц. Левое полушарие контролирует движение правой половины тела, а правое полушарие контролирует левую половину тела.

Благодаря современной технологии Майнд-фитнеса можно решить сложившиеся проблемы обучая разных детей. Такая связь с практикой позволяет выстраивать индивидуальный образовательный маршрут и работать с разными детьми: – с опережающими темпами развития; – с ослабленным здоровьем (соматическая ослабленность, повышенная утомляемость, сниженная работоспособность); – низкой учебной мотивацией и трудностями в обучении (снижение интереса к учению, педагогическая запущенность); – одаренными обучающимися со специальными способностями (повышенная эмоциональность, недостаточный уровень саморегуляции, трудности в общении). Майнд-фитнес, это система тренировки интеллекта с помощью специальных упражнений (развиваем память, мышление, внимательность). Предлагаю познакомимся с упражнениями, которые направлены на развитие когнитивных (интеллектуальные) навыков и способностей у человека.

**Методологическая основа**:  
 Методологическую основу данного пособия составляют научно - практические исследования ученых: Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина,• Л. В. Антакова-Фомина) о связи интеллектуального развития и пальцевой моторики;

«Автоматизированные системы интенсивного обучения» (1987), сборник «Игры — обучение, тренинг, досуг» в семи книгах (1998). Автор: [Петрусинский В.В.](https://www.klex.ru/author/petrusinskiy/)

Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова о влиянии манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Пособие «Комплекс кинезиологических игр и упражнений для детей дошкольного возраста» было разработано на основе следующего программнометодического обеспечения: Развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика мозга» Пола Деннисона;

**Методы и приемы**

Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно- двигательного аппарата; Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность; Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма; Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы; Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга; Массаж – воздействует на биологически активные точки; Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения. Кинезиологические упражнения использую как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу. При создании комплексов совмещены два обучающих принципа: - воздействие на сохранные звенья регуляции психофизиологических функций; - воздействие на нарушенные звенья регуляции психофизиологических функций;

**Ожидаемый результат**

Данная методическая разработка позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей деятельности его мозга, развить мелкую моторику и психические процессы. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Кроме предложенных упражнений педагог в своей деятельности может использовать при развитии у обучающихся интеллектуальных способностей приемы технологии критического мышления:"Кубик Блума" , «Инсерт», "Корзина идей","Синквейн", "Мозговой штурм", "Да-нет", "Верю-не верю","Кластер", "Отсроченная догадка", «Толстый и тонкий вопрос» .

Существует множество заданий направленных на развитие интеллектуальных способностей, которые можно использовать на разных предметах, представленных в сборниках доктора педагогических наук, профессора кафедры акмеологии и психологии ГАГС при президенте РФ Вячеслава Вячеславовича Петрусинского, адаптированные к школьным условиям. В заключении следует отметить, что «Современный фитнес, развитие когнитивных умений и навыков – это зарядка для ума и долголетие: чтобы остаться здоровым нейроны, нуждаются в тренировках, для образования жизненно важных связей.

**Технологическая карта внеурочного занятия « Умные ладошки»**

**«Майнд-фитнес (пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии)».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап занятия | Содержание занятия | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | Методы, приёмы |
| Вводная часть, создание проблемной ситуации.  Разминка  Основная  часть  Заключительная часть.  Рефлексия. | Построение,  приветствие.  Растяжки.  «Снеговик»  «Дерево»  3. «Сорви яблоки»  Комплекс упражнений, пальчиковой гимнастики с элементами кинезиологии  «Колпак мой треугольник»  «Знак бесконечнос-ти»  Упражнения для развития мелкой моторики.  «Домик»  «Ладошка»  «Лезгинка»  Релаксация «Ковер-самолет»  Дыхательные упражнения  «Губы трубкой» | Перед началом занятия учитель раскладывает чистые листы бумаги и цветные карандаши, на стенах расклеены картинки «ладошки», приветствует ребят и задаёт вопрос: что изображено? Как вы считаете, чем мы сегодня будем заниматься?  1.Учитель: представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.  2. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.  3. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко, нужно его сорвать.  Учитель предлагает детям обвести на бумаге: ладонь-кулак, ладонь с двумя , тремя пальцами.  Осень, осень,  Приходи!  Осень, осень,  Погляди!  Листья желтые кружатся,  Тихо на землю ложатся.  Солнце нас уже не греет,  Ветер дует все сильнее,  К югу полетели птицы,  Дождик к нам в окно стучится.  Шапки, куртки надеваем  И ботинки обуваем  Учитель проговаривает: «Колпак мой треугольный, Треугольный мой колпак, А если не треугольный, То это не мой колпак!»  Учитель: при выполнении данного упражнения очень важно не отрывать своего взгляда от кончика движущегося пальца. Помните, что оно выполняется не только руками, но и глазами. Причем движения глаз – основные. Не спешите.  Учитель: мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.  Учитель: с силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим.  Учитель: любим ручками играть и лезгинку танцевать.  Звучит музыка(спокойная), Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашем классе(пауза).  Учитель: чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать.  Ребята, наше занятие подошло к концу. Расскажите, чем вам больше всего понравилось заниматься сегодня? Что вы узнали нового? | Дети входят в зал строятся и приветствуют учителя, высказывают свои предположения на поставленный вопрос.  Выполняют следующие упражнения: сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться.  2. И.П. – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.  3. И.П. – стоя. Потягиваются правой рукой как можно выше, поднимаются на цыпочки и делают резкий вдох. Наклоняются и «кладут» яблоко в корзину, медленно выдыхают.  Дети выполняют упражнение в соответствии с рисунком, темпом. Затем добавляют второй лист для другой руки и выполняют в разных направлениях.  трут ладошки друг о друга  зажимают кулаки по очереди  ладони на щеки  плавное движение ладонями  ладони гладят по коленям  сжимают и разжимают кулаки по очереди  синхронно наклоняют руки в разные стороны  Изображают «птицу» из двух скрещенных рук  Барабанят пальцами тo по одной, то по другой ладони  Имитируют  Топают ногами  Слова «колпак», «мой», «треугольный» заменяют движениями: - «колпак» -правая ладонь подносится к макушке; - «мой» -левая рука подносится к груди; «треугольный» -руки изображают треугольник.  1) Прижимают голову ухом к левому плечу. Левую руку вытянуть вперед. Не отрывая взгляда от кончика указательного пальца, рисовать рукой в воздухе перед собой знак бесконечности: «∞» (лежащую на боку восьмерку). Начинать рисунок от центра влево вверх. Это важно – именно вверх! Движения выполнять медленно. Рисовать подряд 8 раз.  2) Прижать голову ухом к правому плечу и повторить то же самое упражнение правой рукой. Следить взглядом за кончиком пальца. Начинать движение пальцем из центра вправо вверх.  3) Вытянуть руки перед собой, соединить указательные пальцы и повторить то же самое упражнение двумя руками. Начинать движение из центра вверх в любую сторону.  Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз).  Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться.То же для другой руки. (10 раз).  Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.  И.П. - лежа на спине, глаза закрыть  И. п. - о. с. 1 - полный вдох через нос, втягивая живот; 2 - губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 -сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 - пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.  Дети активно участвуют в диалоге с педагогом. | Словесный, наглядный  Словесный, наглядный, , беседа, художественное слово, игровые приёмы.  Показ, упражне-ние  Словесные методы, закрепле-ние |