**Название статьи. Разработка классного часа на тему «Нейробика – аэробика для мозга».Тренинг интеллекта**

**Автор статьи: Соколова Вера Анатольевна.**

**Организация: муниципальное общеобразовательное учебное заведение г.Иркутска средняя общеобразовательная школа №27 (МБОУ г.Иркутска СОШ № 27)**

**Должность: учитель русского языка и литературы**

**Классный час на тему:**

**«НЕЙРОБИКА**   
**– аэробика для мозга»**

**(тренинг интеллекта)**

**Цель:** познакомить ребят со способами развитияпознавательных способностей.

**Задачи:** раскрытие детьми своих возможностей и способностей, установление добрых отношений в группе, развитие навыков использования имеющихся знаний в новых условиях, дать ученикам возможность поверить в свои силы, вырабатывать стремление к познанию нового.

***Структура занятия:***

***1.Теория.***

**Слово учителя.** Мы проводили с вами психологический тренинг, а сегодня попробуем провести интеллект-тренинг. Расскажем вам о новой науке - «нейробике», покажем способы развития ваших интеллектуальных способностей. Некоторые упражнения и тесты помогут вам лучше узнать себя.

**1-й докладчик. Слово о нейробике.**

Слово - "нейробика" состоит из слов "нейрон" и "аэробика", т. е. аэробика для нейронов

Зачем нужна дополнительная тренировка?(вопрос классу)

Учёные доказали, что при постоянном выполнении одной и той же задачи, человеку становится труднее сконцентрироваться на новом материале, деле или проблеме. Однотипные дела приводят к ухудшению памяти и уменьшению концентрации внимания. Связь нейронов (клеток головного мозга) ухудшается, а это приводит к снижению умственных способностей.

Для поддержания высокой работоспособности нашему мозгу, как и мышцам тела, необходима зарядка, и нейробика как раз и призвана стать такой зарядкой, помогающей нашему мозгу всегда оставаться в прекрасной форме.

Нейробика – это зарядка для ума, разработанная американским нейробиологом Лоуренсом Катцом.

Ее суть заключается в организации работы всех пяти чувств человека необычным способом*.*

  Принцип нейробики довольно-таки прост – каждый день привычную рутину разбавлять новыми впечатлениями, задействующими хотя бы один из органов чувств. Также смысл зарядки для ума, разработанной Катцом,  заключается в выполнении необычным способом обычных действий.

Нейробика (занятие нейробикой) полезна в любом возрасте. Детям эти упражнения позволяют лучше сконцентрироваться при усвоении новых знаний. Взрослым упражнения нейробики помогут избежать возрастного ухудшения памяти и позволят поддерживать свой мозг в тонусе. Нейробика также способствует развитию воображения и абстрактного мышления, уменьшению депрессии и восстановлению нервных клеток. Нейробикой можно заниматься в любое время и в любой обстановке. Восстанавливать нейроны мозга вы можете по дороге на работу или в обеденный перерыв, расслабившись в кресле или стоя у плиты и даже принимая душ.

  Упражнение нейробики характерны выполнением рутинных и привычных дел необычным и непривычным способом.

Нашей задачей сегодня будет знакомство с такими способами.

*Главный принцип упражнений -* синхронизация работы полушарий головного мозга. Для качественной работы мозга необходимо равное функционирование левого и правого полушария.

**2.Практическая часть**

**А.Выявление способностей.**

**Выступление психолога школы. (проведение теста)**

Выявление доминантного полушария у ребят. Результаты запоминаются детьми и суммируются (на листочках каждый записывает свою фамилия и результат) взрослыми для коррекции работы педагогов.

(**ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЯ**

Как известно, наш мозг состоит из двух полушарий: левого и правого.  
 При этом правое полушарие в основном "обслуживает" левую сторону тела: принимает большую часть информации от левого глаза, уха, левой руки, ноги и т.д. и передает команды соответственно левой руке, ноге.  
 Левое полушарие обслуживает правую сторону.

Обычно какое-то из полушарий у человека является доминирующим, что отражается на индивидуальных свойствах личности. Например, левополушарных людей больше тянет в науку. Правополушарные больше стремятся заниматься искусством или сферами деятельности, требующими индивидуальных образных решений. Подавляющее большинство великих творцов – композиторов, писателей, поэтов, музыкантов, художников и т.п. – "правополушарные" люди.)

**Б.Упражнения**

**2-й выступающий.** Нейробика предлагает следующие упражнения для активизации работы мозга, для улучшения памяти, концентрации внимания.

**1.Меняйте привычные маршруты дороги** до школы (в магазин или детский сад), по которым привыкли ходить каждый день, даже если они займут больше времени. Привычная дорога притупляет восприятие реальности. Ищите новые маршруты. Таким образом развивается пространственная память.

Вызываются ребята, которые выполняют следующие рекомендации нейробики.

2.**Дома ходите пятясь задом. (ученик идёт пятясь).** Одно из важных упражнений нейробики, являющееся хорошей гимнастикой для ума, – **выполнение рутинных дел закрытыми глазами или передвижение на ощупь**. Это активизирует мало задействованные в повседневной жизни сенсорные участки головного мозга.

3**.(Все ученики пишут левой рукой, а левши правой фразу «Я гений!)**

**Если вы правша, то, что вы обычно делаете правой рукой (причесываетесь, чистите зубы, держите ложку во время еды и т.д.), попытайтесь делать левой. Если левша – правой.** Каждый день по несколько строчек пишите левой рукой (ели вы правша), а левши – правой. Данное упражнение для ума  отлично стимулирует проводящие пути и укрепляет связи между обоими полушариями мозга. Это положительно сказывается на развитии интеллекта.

**4.( Вызванному ученику завязывают глаза, он пытается угадать предложенные ему запахи (апельсин, кофе, хвою..)**

**Задействовать новые цепочки нейронов помогут новые запахи**. Проснувшись, разнообразьте обычный запах утреннего кофе, понюхайте какой-нибудь новый аромат.

5**.(Закрытыми глазами ученик пытается определить монеты разного достоинства)**

 Нейробика рекомендует развивать тактильные ощущения. **Научитесь исключительно прикосновением пальцев различать монеты разного достоинства.** **Освойте систему письма и чтения для слепых (шрифт Брайля).**

**6.Попробуйте  смотреть телевизор с выключенным звуком. При этом старайтесь понять, что происходит, воспроизвести диалог.**

**7.Разгадывание оптических иллюзий (раздаточный материал)**

(Лунные кратеры (на фотографии слева) При повороте фото на 180 градусов (справа) - на  картинке появляются "горы"

8. **Чаще посещайте новые места и заводите новые знакомства**. **Если вы путешествуете по другим странам, постарайтесь, как можно больше узнать, увидеть и услышать**.

9. **Читайте новые журналы, газеты (обращайте внимание на статьи которые вас раньше не интересовали) и книги. Польза чтения очевидна, а в данном случае вдвойне.**

**10. Отвечая на вопросы, придумывайте нестандартные ответы.**

**11. Готовьте новые блюда. Если ужинаете в кафе, закажите себе что-нибудь необычное, то, что вы никогда не пробовали**.**Самостоятельно придумывайте новые анекдоты и шутки и обязательно делитесь ими со знакомыми**. Помимо того, что таким образом вы делаете зарядку для ума, вы еще и занимаетесь развитием креативности и креативного мышления.

**Заключение.**

**1-й выступающий .**

**Надеемся, вам было интересно с нами. Вы узнали новые способы познания своих способностей, будете развивать их дальше. Познакомите своих родителей, близких и друзей с этой увлекательной наукой. А в часы досуга будете разгадывать оптические иллюзии.**

**Мы подготовили для вас подарки - небольшие памятки сегодняшнего занятия.**

**Памятка.**

**1.Меняйте привычные маршруты дороги** до места работы, школы (в магазин или детский сад), по которым привыкли ходить каждый день, даже если они займут больше времени. Привычная дорога притупляет восприятие реальности. Ищите новые маршруты. Таким образом развивается пространственная память.

2.Одно из важных упражнений нейробики, являющееся хорошей гимнастикой для ума, – **выполнение рутинных дел закрытыми глазами или передвижение на ощупь**. Это активизирует мало задействованные в повседневной жизни сенсорные участки головного мозга.

**3.Если вы правша, то, что вы обычно делаете правой рукой (причесываетесь, чистите зубы, держите ложку во время еды и т.д.), попытайтесь делать левой. Если левша – правой.** Каждый день по несколько строчек пишите левой рукой (ели вы правша), а левши – правой. Данное упражнение для ума  отлично стимулирует проводящие пути и укрепляет связи между обоими полушариями мозга. Это положительно сказывается на развитии интеллекта.

4.Задействовать новые цепочки нейронов помогут **новые запахи.** Проснувшись, разнообразьте обычный запах утреннего кофе, понюхайте какой-нибудь новый аромат.

5. Нейробика рекомендует развивать **тактильные ощущения. Научитесь исключительно прикосновением пальцев различать монеты разного достоинства**. Освойте систему письма и чтения для слепых (шрифт Брайля).

6**.Попробуйте  смотреть телевизор с выключенным звуком. При этом старайтесь понять, что происходит, воспроизвести диалог (монолог).**

7.**Разгадывайте оптические иллюзии**

8. **Чаще посещайте новые места и заводите новые знакомства**. Если вы путешествуете по другим странам, постарайтесь, как можно больше узнать, увидеть и услышать.

9. **Читайте новые журналы, газеты** (обращайте внимание на статьи, которые вас раньше не интересовали) и книги. Польза чтения очевидна, а в данном случае вдвойне.

10. **Отвечая на вопросы, придумывайте нестандартные ответы.**

11. **Готовьте новые блюда**. Если ужинаете в ресторане, закажите себе что-нибудь необычное, то, что вы никогда не пробовали.

12.**Самостоятельно придумывайте новые анекдоты и шутки и обязательно делитесь ими со знакомыми.** Помимо того, что таким образом вы делаете зарядку для ума, вы еще и занимаетесь развитием креативности и креативного мышления.