

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПРОБЛЕМАТИЗАЦИЯ

Вы замечали, что дети легко справляются с новыми заданиями, но что с ними происходит на третьем, четвертом уроке, те же задания не могут выполнить, испытывают затруднения. Мы видим проблему развития долговременной памяти, которую решать надо комплексно, подключая не только интеллектуально составляющие, но и двигательные.

Просматривая видео в интернете, мне понравился ролик, в котором учитель математики перед началом урока предлагает детям под танцевальную музыку исполнить танцевальную связку, которая бы характеризовала настроение ученика в данный момент. В комментариях данного ролика масса положительных отзывов: «Какой креативный учитель», «Какой нестандартный подход к началу урока».

Зачем учителю такой прием! Действительно, кроме общей рефлексии, учитель запускает процесс воображения, переключая на мышечно - умственную активность, снимая напряжение. Даёт ПЕРЕЗАГРУЗКУ.

РЕСУРС

Наш *мозг* нуждается в упражнениях. Необходимо каждый день менять *рутинные и шаблонные действия* на новые, непривычные вам, которые задействуют *несколько органов чувств*; выполнять *обычные действия необычным способом*, решать *новые проекты*, стараясь уходить от *«автопилота»* привычных *схем*. *Привычка ослабляет способности мозга*. Для продуктивной работы ему нужны *новые впечатления, новые задачи, новая информация*, – одним словом – *перемены*. (<https://gekkon12.livejournal.com/116928.html>)

Для себя открыла «Нейротанцы».

НЕЙРОТАНЦЫ СЛЫШАЛИ? Что это такое и кому будет интересно?

Нейротанцы – это танцы не только для детей и подростков, они не имеют возрастные границы. Синтез танца и нейрокоррекционных упражнений, это уникальная возможность совместить приятное с полезным откорректировать то, в чем есть проблемы (в поведении, моторике, памяти, внимание) и за одно научиться красиво двигаться. На нейротанцах можно использовать приемы нейрокоррекционной программы и микс танцевальных стилей! Что для детей будет увлекательно и интересно!

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Упражнения:

Описание упражнения	Комментарий к выполнению	В комплексе	Какую проблему решает?
«Танец в себе» Закрываем глаза, включаем музыку, вслушиваемся, определяем настроение, темп, ритм, характер и танцуем в течение звучания музыки в своем воображении	Необходимо принять удобную позу, температура в помещении должна быть комфортной, руки ..., ноги ...	Самостоятельное упражнение	Снятие напряжения Снятие внутреннего зажима Релаксация перед важным действием

«Танец в темноте»	С реальным движением		Снятие динамического напряжения
«Танец в темноте»	С последующим комментарием, описанием ощущений		«Запуск» воображения «Запуск» процесса рефлексии

Это один из примеров!

ОН может стать элементом вашего урока или занятия!

Приглашаю к сотворчеству!

1. Посмотрите видеоролики о нейротанцах
2. Представьте «танец в темноте» на своем уроке. Какие проблемы он поможет решить вам? В какой этап вы его включите?

Тактическая цель: изучить теоретический материал о Нейротанцах, Нейрогимнастике для детей. Понять, что это такое, чем они полезны, какие интересные приемы можно применить на своих уроках. (танец в слепую, танец по цифровому коду, танец по предмету)

Стратегическая цель: понять, как упражнения Нейрогимнастики и движения Нейротанцев влияют на мозг. Выявить примеры упражнений для разных возрастных групп детей, составить классификацию по воздействию.

ДВИЖЕНИЕ - это жизнь, это эмоции, это заряд, и настроение!!! Не останавливайтесь - двигайтесь легко по жизни, а ещё лучше в ритме танца. А если не умеете или что-то не получается, приходите - научим!!!

О пользе "**Нейротанца**" здесь https://vk.com/wall-164070950_13781

Мастер класс **Нейротанец**:

https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B+%D1%87%D1%82%D0%BE+%D1%8D%D1%82%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1609120443694469-717910914291944476700203-prestable-app-host-sas-web-yp-176&wiz_type=vital&filmId=5884730099590858693&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-164070950_456240530

Видеозапись Алены Сажиной **Нейротанец**

https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B%20%D1%87%D1%82%D0%BE%20%D1%8D%D1%82%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1609120443694469-717910914291944476700203-prestable-app-host-sas-web-yp-176&wiz_type=vital&filmId=4978768451683373555 или https://vk.com/video867946_456239127

Нейротанец по чтению с листа по цифровому коду

https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B+%D1%87%D1%82%D0%BE+%D1%8D%D1%82%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1609120443694469-717910914291944476700203-prestable-app-host-sas-web-yp-176&wiz_type=vital&filmId=14153806588878247333&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-117703861_456239034

Нейрогимнастика - **Упражнения для объединения ума и тела!**

<https://www.b17.ru/blog/58658/>

Нейропластика разминка – YouTube [youtube.com/watch?v=-SVWRj4rv0o](https://www.youtube.com/watch?v=-SVWRj4rv0o)
MyGenetics.ru/blog/neurogenetika/neuroplastika-i...

Нейробика - система упражнений для развития.... gekkon12.livejournal.com/116928.html