



ПАМЯТКА

«Настройка мозга на учебную деятельность» (для педагогов)



6 НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧАЛА УРОКА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



1 «Ухо – нос»

Цель: концентрация,
межполушарные связи.

- Правой рукой — за нос,
- левой — за другое ухо.
- По хлопку — смена рук.
- Усложнение: ускорять темп, добавить хлопок ногам.



Фраза учителя:

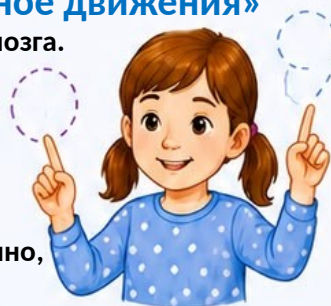
«Разбудим мозг перед уроком!»

2 «Зеркальные движения»

Цель: работа мозга.

Рисуют в воздухе
двумя руками.

- квадраты
- ∞ восьмерки
- ∞ волны
- Сначала медленно,
- затем быстрее.



Полезно перед: русским языком,
письмом, математикой.

3 «Глазки-путешественники»

Цель: внимание и зрительная
концентрация.

- ↑ вверх
- ↓ вниз
- ← влево
- вправо
- круг
- ∞ восьмёрка глазами



Голову не поворачивать.

Длительность: 30–40 секунд.

4 «Ритм за учителем»

Цель: внимание и контроль.



Задать ритм — повторить.

- делать быстрее
- хлопок → другой звук
- добавлять движения



Хорошо работает в шумных классах.

5 «Правая – левая»

Цель: ориентация в
пространстве и внимание.
правая рука вверх
левая рука в сторону
правая нога вперед
две руки на плечи



Через 20 секунд учитель начинает
путать детей ускорением.

6 «Цвет + действие»

Цель: переключение внимания.

- красный — хлопок
- синий — топнуть
- зелёный — улыбнуться
- жёлтый — поднять руки



Можно делать как мини-игру
«Не ошибись!»

ЕСЛИ ТРУДНО - КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 111

ПРОСТО ПОЗВОНИ!

37-08-58
08:30-19:00

+7-708-08-74-201
КРУГЛОСУТОЧНО

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...

- О дружбе и неразделённой любви ...

- Об отчислениях с родителями и учителями ...



- ✓ короткие (до 2 минут);
- ✓ весёлые;
- ✓ с движением;
- ✓ повторяются из урока в урок.



Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Психологиялық қолдау мен тәрбие жұмысының өңірлік
оқу-әдістемелік орталығы» КММ

ЖАДЫНАМА

«Миды оқу іс-әрекетіне бейімдеу»
(оқушыларға арналған)

6 НЕЙРОЖАТТЫҒУ САБАҚТЫҢ БАСЫНДА БАСТАУЫШ СЫНЫПҚА

1 «құлақ – мұрын»

Мақсаты: зейін,
ми сыңарлары байланыс.

- Оң қол — мұрынға,
- сол қол — құлаққа.
- Шапалақта — ауыстыр.
- Күрделендіру: қарқынды арттырып, аяқ шапалақтау.



Мұғалімнің сөзі:

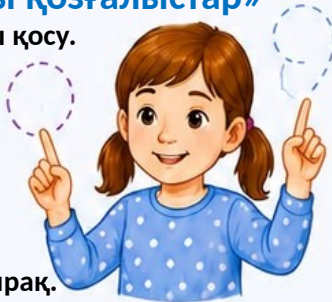
«Сабақ алдында миды оятайық!»

2 «Айнадағы қозғалыстар»

Мақсаты: миды қосу.

Екі қолмен ауада
сурет салады.

- шаршылар
- ∞ сегіздіктер
- ∞ толқындар
- Алдымен баяу,
- содан жылдамырақ.



Қазақ тілі, жазу, математика
алдында пайдалы.

3 «Саяхатшы көздер»

Мақсаты: зейін және көру
қабілетін шоғырландыру.

- ↑ жоғары
- ↓ төмен
- ← солға
- оңға
- шеңбер
- ∞ көзбен сегіздік



Басты бұрмау.

Ұзақтығы: 30-40 секунд.

4 «Мұғалім ырғағы»

Мақсаты: зейін, бақылау.



Ырғақ бер — қайтала.

- жылдамдату
- шапалақ → басқа дыбыс
- қимылдар қосу



Шулы сыныптарда тиімді.

5 «Оң – сол»

Мақсаты: кеңістікті
бағдарлау және зейін.

- оң қол — жоғары
- сол қол — жанға
- оң аяқ — алға
- екі қол — иықта



20 секундтан соң — қарқынды
арттыру.

6 «Түс + қимыл»

Мақсаты: зейінді ауыстыру.

- қызыл — шапалақ
- көк — тарсылдату
- зелёный — улыбнуться
- жёлтый — поднять руки



«Қателеспе!» мини-ойын
ретінде өткізуге болады.

ҚИЫН СӘТТЕ - **ТАҮЛІК БОЙЫ 111**
ЖАЙ ҒАНА ҚОҢЫРАУ ШАЛ!
37-08-58
08:30-19:00
+7-708-08-74-201
ТАҮЛІК БОЙЫ
Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
Дастық пен ашырамаған нақабат туралы
Сөйлеп және құрдастарыңмен қатал қырым-қатынас туралы
Ата-аналарыңмен және мұғалімдеріңмен қарым-қатынас туралы



- ✓ қысқа (2 минутқа дейін);
- ✓ көңілді;
- ✓ қимылмен;
- ✓ әр сабақта қайталанады.