

Скорая помощь для мозга или несколько советов педагогам от дефектолога

✂ ПАМЯТКА: «Запуск мозга за 60 секунд»

(Для всего класса, без беготни и специального инвентаря)

Цель: Не успокоить, а РАЗОГНАТЬ кровь и нейроны. Если дети зевают, смотрят в никуда или «тупят» — им нужен не крик, а переключение каналов.

3 волшебных действия (делаем стоя у парт, 1 минуту):

1. «Ухо-нос» (для синхронизации полушарий)

- Левая рука держит за кончик носа.
- Правая рука держит за мочку левого уха.
- По хлопку: резко поменять руки (правая на нос, левая на правое ухо).

Эффект: Снимает «кашу в голове» за 20 секунд.

2. «Колечки» (для внимания)

- Пальцами каждой руки по очереди (большой + указательный, большой + средний...) щелкаем в быстром темпе.
- Усложнение: правая рука делает колечки вперед (1-2-3-4), левая — назад (4-3-2-1).

Эффект: Запускает скорость мышления.

3. «Ленивая восьмерка» (для глаз и памяти)

- Вытянуть руку вперед. Большой палец вверх.
- Рисуем им в воздухе знак бесконечности (горизонтальную восьмерку) – 3 раза каждой рукой, 3 раза двумя вместе. Голову не поворачивать, следим только глазами за пальцем.

Эффект: Лучше запомнят тему урока после этого.

⚡ Скорая помощь для мозга (если класс «выключился» прямо на вашей лекции)

Не делайте выговор. Сделайте паузу на 15 секунд:

Симптом	Действие учителя (тихо, без слов)
Повисла тишина, все застыли	Сделайте громкий хлопок над головой
Дети откинулись на спинки, обмякли	Скажите: <i>«Встали те, у кого... (шнурки белые / день рождения летом)»</i>
Гул, никто не слушает	Прошепчите: <i>«Кто услышал шёпот — сядет ровно и поднимет большой палец»</i>

✗ Чего НЕ делать для запуска мозга:

1. **Кричать «Собрались!!!»** — это стресс, мозг блокируется.
2. **Начинать с контрольной/опроса** — это убивает остатки активности.
3. **Делать обычную физминутку («руки-ноги»)** — она не включает мышление, только тело.

✓ Золотое правило:

«Утро вечера мудренее, но первый урок — нейрогимнастика»
Потратьте 60 секунд в начале урока — сэкономите 15 минут нервов на объяснении темы.

Коллегам с детьми ОВЗ: Для них эта разминка важнее вдвойне. Если видите, что ребенок «выпал» — сделайте упражнение **индивидуально** с ним у его парты (через 20 секунд включится).

Сохраните себе. Распечатайте. Работа пойдет веселее.