Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 259 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

 **Сообщение на педсовет:**

 **Мозговой штурм «Зарядка для ума»**

Подготовила: воспитатель

 Головачева Е.Е.

 Уфа 2021

**Зарядка для ума: 25 секретов нейробики**
 Изо дня в день выполняя одну и ту же работу, нам становится труднее сосредоточиться на новом: память ослабевает, концентрация внимания падает, а некоторые вещи и вовсе остаются непонятными… Чтобы этого не происходило, мозг нужно тренировать.

Нейробика - это умственная гимнастика, аэробика для мозга, направленная для улучшения мыслительной деятельности. Термин был введен Лоуренсом Катцем и Мэннингом Рубином из США. Они же и разработали особую умственную зарядку.

Кому полезна?

Нейробикой необходимо заниматься всем: детям - чтобы учиться сосредотачиваться и усваивать новые материалы; взрослым - чтобы поддерживать свой мозг в тонусе и предотвратить ухудшение памяти.

Умственные способности ухудшаются потому, что между нервными клетками головного ухудшается связь. Прежде считалось, что однажды давшая сбой клетка мозга не восстанавливается, но сейчас это утверждение опровергнуто. Оказывается, нервные клетки, а также клетки головного мозга, можно восстановить в ходе регулярных умственных тренировок. Именно для этих целей и была разработана нейробика.
**Главные задачи гимнастики:** стимуляция работы мозга, тренировка памяти
**Техника**
Зарядка для мозга очень проста, но в то же время невероятно эффективна. Упражнения не требуют специальной подготовки и определенного времени - их можно делать где и когда угодно: дома, по дороге на работу, в обеденный перерыв, стоя у плиты и даже во время принятия ванны.
При регулярных тренировках некоторые упражнения станут частью вашей жизни, что пойдет только на пользу.
**Упражнения для стимуляции работы мозга:**
**1. Новое окружение**
Сходите туда, где вы еще никогда не были или куда заходите очень редко. Это может быть новый большой парк или ювелирный магазин в соседнем районе.
**2. Новые запахи**
Купите флакончики с эфирными маслами или любые ароматизированные предметы. Каждое утро, как только проснулись, вдыхайте новый запах - это позволит «разбудить» мозг.
**3. Закрытые глаза**
Вечером не включайте свет в квартире - ходите по комнатам по памяти. Это упражнение повысит внимание и концентрацию. Также можно принимать душ с закрытыми глазами. Так как вы ничего не видите, резко активизируются другие органы чувств.
**4. Смена рабочей руки**
Чистите зубы не рабочей рукой, а той, которая менее активна: если вы правша, чистите зубы левой рукой, если левша - правой.
**5. Новый гардероб**
Носите разные вещи. Ученые доказали, что в зависимости от одежды человека меняются не только его ощущения, но и образ мыслей.
**6. Шрифт Брайля (система чтения и письма для слепых) и язык жестов.**
Освоить шрифт Брайля и язык жестов трудно, но способность читать и разговаривать пальцами необычайно разовьет ваши чувства. В языке жестов достаточно выучить стандартные фразы общения: приветствие, простые вопросы, ответы.
**7. Новая дорога**
Ходите на работу (в магазин) новой, незнакомой дорогой. Даже если новый путь будет длиннее, ничего страшного. Это не только положительно скажется на работе мозга, но и поможет поддержать стройность.
**8. Уверенность в себе**
Будьте увереннее в себе. Даже если вам предлагают работу, в которой вы не очень разбираетесь, соглашайтесь. Мозг быстро активизируется, когда вы не совсем точно знаете, что делать.
**9. Нестандартные ответы**
Отвечайте на стандартные вопросы нестандартно. Даже на вопрос «как дела?» можно ответить десятками разных фраз - откажитесь от стереотипов.
**10. Монеты**
Научитесь различать монеты разного достоинства только пальцами. Упражнение полезно делать, когда вы кого-нибудь или чего-нибудь ждете. Время идет быстрее, и ожидание становится не таким томительным.
**11. Новые журналы**
Выбирайте те журналы и газеты, на которые вы обычно не обращаете внимания. Например, если вы увлекаетесь модой, купите журнал, посвященной экономике. Любите читать про путешествия и другие страны? Отдайте предпочтению журналу о животных. Необязательно увлечься чем-то новым, достаточно время от времени менять тему читаемого.
**12. Телевизор без звука**
Отключите звук телевизора и, глядя на изображение, пытайтесь воспроизвести диалог или монолог. Если выполнять это упражнение вместе с друзьями, получится весьма комично и интересно.
**13. Разнообразный отдых**
Если выходные вы обычно проводите в городе, то в следующий раз отправляйтесь на природу. Не любите слушать музыку? Сходите на музыкальный концерт - вы получите массу новых ощущений. Если даже вам совсем не понравится, сможете уйти.
**14. Новый темп**
Это упражнение можно сделать в выходной день. Если вы обычно все делаете медленно, старайтесь ускорить темп в 2 раза. Если же вы и минуты не можете усидеть на месте, заставьте себя все делать неспешно. Это требует большой концентрации.
**15. Шутки**
Придумывать новые шутки и анекдоты - очень занимательно и полезно для мозга. Это не только стимулирует умственную активность, но и развивает способность мыслить креативно.

**5 упражнений для развития памяти:**
**1.** **Скажите себе: запомни это!**
Например, если вам представили незнакомого человека, проговорите про себя его имя и велите себе его запомнить. Так вы бессознательно переведете эту информацию в статус более важной.
**2.** **Найдите мотивацию**
Постарайтесь представить, чем человек, имя которого нужно запомнить, может быть вам полезен в будущем? Поиск мотивации будет стимулировать работу мозга, и запомнить имя будет легче.
**3.** **Ассоциируйте**Выберите 10 неподвижных вещей в вашем доме или офисе. Запомните их в определенной последовательности (для этого нужно выявить закономерность). В будущем, когда вам нужно будет запомнить какой-либо список, ассоциируйте каждый пункт списка с этими предметами. Когда нужно будет вспомнить список, просто пройдите глазами по 10 выбранным предметам.
**4. Изучайте иностранные языки**
Это самым непосредственным образом активизирует память и развивает ассоциативное мышление. Станет легче запоминать не только иностранные слова, но и факты из повседневной жизни, которые прежде требовали постоянного напоминания.
**5.** **Запоминайте номера телефонов**
Для начала выучите номера телефонов, в том числе и сотовых, тех, с кем вы общаетесь чаще всего. Затем приступайте к запоминанию номеров менее важных людей. Посмотрите на номер, отведите глаза, повторите цифры про себя - и так до тех пор, пока номер окончательно не останется в памяти.
В дальнейшем ненужные телефоны из-за ненадобности забудутся, и это нормально. Главное - продержать в памяти информацию хотя бы несколько дней.
**Увеличить IQ за 10 минут**Да, возможно и такое! Техника также очень проста, но она позволит улучшить интеллектуальные способности за короткое время.
**1. Дышите глубоко**
Одно из самых простых и эффективных упражнений. Во время глубокого дыхания организм расслабляется, а к мозгу начинает поступать больше кислорода. Мозговую деятельность одинаково эффективно улучшают и релаксация, и большое количество кислорода в крови. Причем дышать нужно только через нос. Научиться правильно расслабляться и глубоко дышать можно, используя медитацию.
**2. Аутогипноз**
Это специальные психологические упражнения. Они разрабатываются индивидуально для каждого человека и требуют контроля. Поэтому аутогипноз советуется проводить только со специалистом, хотя бы на первоначальной стадии.
**3. Сидите прямо и закройте рот**
Такая поза позволит сосредоточиться и мыслить более «здраво». Поэкспериментируйте: сначала решите в уме какую-нибудь математическую задачу, сидя на стуле сутулясь и с открытым ртом, а затем - выпрямившись, с закрытым ртом. Вы сразу увидите разницу.
**4. Физическая нагрузка**
Физических упражнений достаточно для того, чтобы к головному мозгу начала поступать кровь. Небольшая зарядка «разбудит» мозг и активизирует его деятельность. Лучше всего пройтись, но и простых упражнений на месте (приседания, прыжки) может быть достаточно.
**5. Питайтесь правильно:**
Доказано, что правильное питание увеличивает кровообращение в головном мозге, улучшает память и концентрацию внимания.
**Пейте кофе**
Исследования показали, что кофе, а также другие кофеиносодержащие напитки, способны увеличить скорость поиска решений. Эффект временный, но ведь кофе можно пить каждый день.
**Исключите сахар**
Этот продукт наоборот затрудняет мыслительный процесс из-за большого количества углеводов.
Если вам требуется сохранить ясность ума, например, перед важной деловой встречей, не рекомендуется также есть картофель и мучные изделия, приготовленные на основе белой муки.

 Старайтесь внести в свою жизнь больше разнообразия! Активная, полная новых ощущений и эмоций жизнь не позволит вам заскучать и сохранит ясность ума на долгие годы.

 Переходим от теории к практике.

 **З А Р Я Д К А Д Л Я У М А**

**Цель:**способствовать развитию мышления, скорости реакции, познавательной активности, созданию атмосферы взаимовыручки; выявлять интеллектуальные способности.

Сегодня у нас интеллектуальная викторина **“Зарядка для ума”**.  Сейчас мы поделимся на четыре команды, я буду задавать команде вопросы, а вы отвечать. Выигрывает команда, набравшая в сумме наибольшее количество правильных ответов.

Итак, начинаем! Первый вопрос на тему:

**1. «Имена»**

1. Кто из литературных героев путешествовал в стране Чудес? (Алиса) 2. Кому принадлежат эти слова: “Сим-сим, открой дверь!” (Али-баба)

3. Назовите автора трилогии о Незнайке и его друзьях. (Н.Носов)

4. Кто написал это стихотворение:

Белая береза под моим окном,
Принакрылась снегом, точно серебром.

А заря лениво обходя кругом,
Обсыпает ветки новым серебром. (С.Есенин)

 **2. «Исправьте ошибки в предложениях, отредактируйте стиль»**

1.Сегодня на улице холодно, поэтому мама одела пальто. (надела) 2.На работу нужно было выходить к пятому апреля. (пятого) 3.Я купила в магазине пять кило банан. (килограммов бананов) 4.На кухню мы купили импортные моющие обои. (моющиеся) 1.В Корее живут корейки, а в Индии – индейки. (кореянки…индианки) 2.Нашу семью переселили в более лучшее помещение. ( Нашу семью переселили в лучшее помещение) 3.Красноречие депутата произвело на избирателей надлежащий эффект. (большое впечатление) 4.Друг признался мне, что в личной жизни он потерпел полное фиаско. (Друг признался мне, что в личной жизни потерпел полное фиаско)

**3. «Сказки»**

1. Сколько грошей отдала женщина колдунье за зернышко, из которой вырос тюльпан, где оказалась Дюймовочка? (12)

2. Отрывок из какой сказки?

“…В самую полночь прискакал на пшеницу конь – одна шерстинка серебряная, другая золотая. Бежит – земля дрожит, из ушей дым столбом валит, из ноздрей пламя пышет…” (“Сивка-Бурка)

3. Назовите грозное оружие Соловья Разбойника. (свист)

4. В какой сказке рассказывается о тяжких последствиях плохого состояния средств противопожарной безопасности? («Кошкин дом»)

**4. «Подберите синонимы и антонимы к словам»**

1. Друг – приятель – враг Гостеприимный – радушный – неприветливый Спешить – бежать – стоять

2. Работа – труд, дело – безделье Громкий – оглушительный – тихий Заступиться – защитить – обидеть

3. Скука – тоска – веселье Аккуратный – опрятный – неряшливый Вечереет – темнеет – рассветает

4. Холод – мороз, стужа – жара Веселый – радостный – грустный Брать – взять – отдать

**5.«Знатоки»**Найди  правильный ответ. 1.Какое животное было одомашнено первым? 1). Кошка. 2). Лошадь. 3). Собака. 2.Как определить возраст лошади? 1). По длине хвоста. 2). По зубам. 3). По форме копыт. 3.Как спят лошади? 1). Стоя.2).Лежа. 3). Когда как. 4.В какой стране корова считается священным животным. 1). В Египте. 2). В Индии. 3). В Англии.

**6. «Распределите фразеологизмы по группам, каждую озаглавьте. Какой фразеологизм не вошел ни в одну группу?»** (всем командам) Высунув язык, со всех ног, лодыря корчить, втирать очки, сломя голову, заправлять арапа, сидеть сложа руки, ни богу свечка ни черту кочерга, во все лопатки, бить баклуши, водить за нос, собак гонять, во весь дух, вводить в заблуждение.

Быстро: высунув язык, со всех ног, сломя голову, во все лопатки, во весь дух.

Лениться: лодыря корчить, заправлять арапа, сидеть сложа руки, бить баклуши, собак гонять.

Обманывать: втирать очки, водить за нос, вводить в заблуждение.

Не вошел ни в одну группу фразеологизм ни богу свечка ни черту кочерга, обозначающий никчемного человека

**7.  «Интеллектуальная викторина** **на знание сказок»**

1. В каком государстве жили герои многих русских народных сказок?
 *(в тридевятом царстве, в тридесятом государстве)*
2. Чем был **колобок:** пряником или пирогом?
 *(пряником)*3. Каково настоящее имя Царевны- лягушки?
 *(Василиса Премудрая)*
4. Назовите имя сказочного царя-долгожителя.
 *(Кощей)*

5. Назовите грозное оружие Соловья Разбойника. *(свист)*

6. Поляки называют её Едзина, чехи – Езинка, словаки – Еже Баба, а как называем её мы? *(Баба Яга)*

7. Назовите место рождения Колобка *(печь)*

8. Назовите единственную героиню сказки «Репка», имя которой нам известно? *(Жучка)*

9. Назовите сказочный персонаж, лезущий вон из кожи? *(Царевна-лягушка)*

10. Как называется деталь женского платья, в которой помещаются озёра, лебеди и другие элементы окружающей среды

*(рукав платья Царевны-лягушки)*

11. Какой сказочный головной убор нельзя нарисовать?

*(шапку-невидимку)*

12. Назовите «рабочее место» кота учёного?

*(дуб)*

13. В какой сказке рассказывается о тяжких последствиях плохого состояния средств противопожарной безопасности?

*(«Кошкин дом»)*

14. В какой сказке рассказывается о некоторых трудностях, связанных с доставкой свежей выпечки на дом?

*(«Красная Шапочка»)*

 15. Сколько букв «потерялось» в первоначальном названии яхты капитана Врунгеля?

*(2)*

 16. Какие сказочные герои прожили «30 лет и 3 года»?

*(старик со старухой)*

**8. «Шутливые вопросы»** (общие, без фишек)

1. Что надо сделать, чтобы четыре парня остались в одном сапоге?
Ответ: Снять с каждого по сапогу.

2. Собака была привязана к десятиметровой веревке, а прошла триста метров. Как ей это удалось?
Ответ: Веревка не была ни к чему привязана

3. Что случится с голубым шерстяным шарфом, если его опустить на пять минут в воду?
Ответ: Намокнет

4. Какой рукой лучше размешивать чай?
 Ответ: Чай лучше размешивать ложкой

5. Если пять кошек ловят пять мышей за пять минут, то сколько времени нужно одной кошке, чтобы поймать одну мышку? Ответ: Пять минут

6. Можно ли зажечь спичку под водой?
 Ответ: Можно, если в воду налить в стакан, а спичку держать ниже стакана

7. Почему человек назад оглядывается?
 Ответ: потому, что у него глаз на затылке нет

8. Сколько горошин сможет войти в обыкновенный стакан?
 Ответ: нисколько, они не умеют ходить

9. Как спрыгнуть с десятиметровой лестницы и не разбиться?
 Ответ: Спрыгнуть с первой ступеньки

10.Что может быть больше слона и одновременно невесомым?
Ответ: Его тень

11. Кто может путешествовать по свету, оставаясь в одном и том же углу?
Ответ: Почтовая марка на конверте

12. Что можно приготовить, но нельзя съесть?
Ответ: Уроки

13. Что стоит между окном и дверью?
Ответ: Буква "и"

14. Что с земли легко поднять, но трудно далеко закинуть?
Ответ: Пух

15. Может ли страус назвать себя птицей?
Ответ: Нет, он не умеет говорить.

16. Какой месяц короче всех?
Ответ: Май

17. Какая река самая хищная?
Ответ: Тигр

18. Какой узел нельзя развязать?
Ответ: Железнодорожный

19. Почему петух, когда поет, закрывает глаза?
Ответ: Хочет показать, что знает наизусть

20. Назовите пять дней, не называя чисел и названий.
Ответ: Позавчера, вчера, сегодня, завтра, послезавтра

21. Сколько яиц можно съесть натощак?
Ответ: Одно, остальные уже не будут натощак.

22. На каких полях трава не растет?
Ответ: На полях шляпы

23. Что будет делать ворона, прожив три года?
Ответ: Жить четвертый

24. В море не водится, в печке живёт, в сарай не поместится, но в кошелёк аж две войдёт.
Ответ: Буква "к"

25. Чем лошадь отличается от иголки?
Ответ: на иголку сначала сядешь. потом подпрыгнешь, а на лошадь сначала подпрыгнешь, потом сядешь.

26. В комнате горело 50 свечей, 20 из них задули. Сколько останется?
Ответ: 20 свечей останется, а незадутые 30 сгорят

27. Когда человек находится дома без головы?
Ответ: когда выглядывает в форточку

28. Как правильно сказать: у рыб нет зуб, у рыбов нет зубов или у рыбей нет зубей?
Ответ: у рыб есть зубы

29. Полезная вещь, а мы всегда к ней спиной поворачиваемся.
Ответ: стул

30. Что не имеет длины, глубины, ширены, высоты, а можно измерить?
Ответ: время, температура

31. Когда черной кошке легче всего пробраться в дом?
Ответ: Когда дверь открыта

32. Чем отличается вода от близнецов?
Ответ: Вода - АШ 2 О, а близнецы - О, аж два!

33. Шел охотник мимо башни с часами. Достал ружье и выстрелил. Куда он попал?
Ответ: В милицию

34. Что стоит посреди Земли?
Ответ: Буква 'М'"

35. Может ли дождь идти два дня подряд?
Ответ: Не может, потому что ночь разделяет дни.

36. Ты, да я, да мы с тобой. Сколько всего?
Ответ: Двое.

37. Что нужно сделать, чтобы отпилить ветку, на которой сидит ворона, не потревожив ее?
Ответ: Подождать, пока она улетит.

38. Из пункта А в пункт Б выехал поезд. Навстречу ему одновременно из пункта Б в пункт А выехал другой поезд. Дорога одноколейная, но они не встретились. Почему?
Ответ: Не судьба

39. На столе лежат линейка, карандаш, циркуль и резинка. На листе бумаги нужно начертить окружность. С чего Вы начнете?
Ответ: Надо достать лист бумаги

40. Какое слово всегда звучит неверно?
Ответ: Слово "неверно"

**Подсчет фишек**. **Награждение.**