**Мастер класс «Научу за 5 минут».**

5 минут…. Кажется, что это очень мало, но в работе учителя этого времени достаточно, чтобы научить ребенка….

За 5 минут можно научиться нарисовать поэтапно животное, портрет человека, цветы в вазе и многое другое

Можно запомнить словарные, используя метод мнемотехники, когда нужная для запоминания буква зашифровывается в какое-либо изображение, либо пишется настолько крупно, что сразу бросается в глаза и невольно откладывается в памяти.

За 5 минут можно провести разминку или мини-тренировку... а как же нам тренировать наш мозг, чтобы он успевал за нами и схватывал всю нужную нам информацию? Все очень просто… Я могу вас научить за 5 минут пробуждать свой мозг… всего несколько упражнений, выполняемых ежедневно, помогут улучшить память, концентрацию внимания, самоконтроль и многое другое.

Упражнения, которые я хочу вам показать направлены на то, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно — так человек лучше воспринимает информацию и выполняет любую умственную работу более продуктивно. В комплексе с дыхательной гимнастикой и другими видами упражнений такая «зарядка» для мозга даёт поразительный эффект. А называются такие упражнения нейрогимнастика. И все, что нам для этого понадобится – наши руки.

Первое упражнение – разотрите, погрейте руки

Второй упражнение – «дружим» пальцы (большой палец по очереди «дружит» касается каждого пальца руки, сначала на правой руке, потом на левой, потом вместе увеличивая темп.

**«Кулак-ребро-ладонь»**

Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался. Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.

####  «Класс» - «Зайчик»

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает «класс» — поднятый вверх большой палец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

#### «Путаница»

Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по голове. Затем меняем руки.

Нейрогимнастика — не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг, который подходит как взрослым, так и детям: это ещё и прекрасный вариант совместного времяпрепровождения, своеобразный ежедневный ритуал, который может стать вашей семейной традицией.