

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Росток» р.п.Пачелма

Мастер - Класс
**«использование кинезиологических упражнений
в работе с детьми старшего дошкольного возраста»**

Подготовила: Чернышкова Н. А

Мастер - Класс

«использование кинезиологических упражнений в работе с детьми старшего дошкольного возраста»

Цель мастер-класса:

Повышение уровня знаний педагогов по использованию кинезиологических упражнений, пропаганда и распространение нетрадиционных методов и форм работы с дошкольниками.

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими упражнениями, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников.
2. Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов работы по применению кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками.
3. Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками, их широкому применению в совместной деятельности с ребенком.

Оборудование:

карточки для определения доминирующего полушария (по Павлову), карандаши и чистые листы бумаги.

Ход мастер - класса:

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движениях. Кинезиология - достаточно молодое и малоизвестное научное направление. Возникшее в 60-х годах XX века, как синтез древневосточных учений (философия, медицина) и современных наук (генетика, информатика, кибернетика, психонейрофизиология, психология, педагогика).

Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга - гуманитарное, образное, творческое - отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга - математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое - отвечает за восприятие - слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из

деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума. А творческие личности - это люди с доминирующим правым полушарием.

Доктор психологических наук, профессор А.Л. Сиротюк, разработала развивающую кинезиологическую программу для дошкольников, цели которой:

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления.

Сегодня я предлагаю вам выполнить несколько простых, но действенных кинезиологических упражнений для развития мелкой моторики вместе с нами.

Эти упражнения необходимо проводить ежедневно. Ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Ухо-нос

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

«Домик – ёжик – замок»

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить; распределить пальцы одной руки между пальцами другой руки; ладони прижать друг к другу, пальцы переплести

«Гусь – курица – петух»

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опереться на большой палец; ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении; ладонь поднять вверх, указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы раздвинуты в сторону и подняты вверх – это гребешок.

Еще одной формой кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно.

- Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. Упражнения можно включать практически во все режимные моменты.

Например, во время утреннего самомассажа.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика с кинезиологическими элементами

- Крылья носа разотри - раз, два, три поочерёдно указательными пальцами И под носом себе утри - раз, два, три ребром ладони
- Брови нужно расчесать - раз, два, три, четыре, пять одновременно двумя руками, поочерёдно каждым пальцем руки
- Вытри пот теперь со лба - раз, два ладошками поочерёдно
- Серьги на уши повесь, если есть, перекрёстно руками
- Заколкой волосы скрепи - раз, два, три массаж головы подушечками пальцев рук
- Сзади пуговку найди и застегни указ.пальцем от основания черепа, продвигаясь до 7 шейного позвонка помассировать его круговым движением
- Бусы надо примерять, примеряй и надевай поглаживая поочерёдно ладонями шею
- А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку точки мозга, ямки под ключицами
- А сюда браслетики, красивые манжетики массаж запястий

Вот как славно потрудились и красиво нарядились.

- Осталось ноги растереть и не будем мы болеть круговые поглаживания ног

Кинезиологические упражнения органично вплетаются в физминутки.

Когда дети освоили достаточное количество кинезиологических упражнений можно предложить им придумывать сказки с использованием этих упражнений.

Кинезиологическая сказка про котёнка.

Жил-был котик *(рука в кулак)*

Лежал он на диване, лапки вытянул *(руки ладошками вниз на коленях коготочки втянул руки в кулаки)*

Услышал шум, побежал посмотреть *(кулак-ладонь)*

Видит бабушка клубочки мотает: *(большой, побольше, поменьше и самый маленький колечки)*

Расшалился котик, разбросал клубочки, все ниточки перепутал
(большой палец одной руки к мезинцу другой, указательный к большому, средний к указательному, безымянный к среднему, мезинец к безымянному) Рассердилась бабушка, отругала котика, убежал он в свой домик соединить кольцевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки)

А бабушка позвала внучку и попросила её распутать ниточки. Помогла внучка. И получились у неё клубочки: *(большой, побольше, маленький и самый маленький колечки)*

А котёнку девочка мячик дала, чтобы не скучал
(соединить кольцевые фаланги округлых пальцев рук)

Стал котёнок с мячом играть *(покачивание, соединёнными пальцами, словно катится мяч)*

А внучка Лезгинку танцевать *(лезгинка)*

Да и бабушка развеселилась, тоже в пляс пустилась *(перекрёстные шаги)*

Тут и сказочке конец, кто всё сделал молодец.

Если вдруг не получилось, не отчаивайся, совсем немного тренировки и ты справишься.

Так же в своей работе я использую дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения : развивают самоконтроль и произвольность. Помимо предоставления кислорода каждой клеточке детского организма, они также помогают развить произвольность действий и самоконтроль у ребенка. Упражнения для школьников не трудные, но очень полезные.

«Снег»

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надуть щеки, при выполнении этого упражнения.

«Свеча»

Возьмите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую и т. д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надуть щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

Упражнение «Ныряльщики за жемчугом»

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать вдох.

Предлагаю вам выполнить некоторые упражнения.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Общеизвестная фраза: все болезни от нервов давным-давно никого не удивляет, мы привыкли к стрессу, практически сроднились с ним, и невдомек нам, что жизнь в стрессе - это постоянное хождение по лезвию бритвы, начало большинства заболеваний, которых можно было бы избежать, если бы каждый из нас, мог на минутку остановиться и задуматься, как помочь себе справиться с проблемами прямо сейчас. А выход есть, и он очень простой.

Таким образом Кинезиология - это метод, который выявляет и устраняет психоэмоциональную причину практически любого психосоматического заболевания, быстро избавляет организм от стресса, может быть как методом лечения, так и профилактики.