

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15 «Сказка» с. Дивное

**Мастер – класс для педагогов
«Использование кинезиологических упражнений как вид
здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

**Подготовила: воспитатель
высшей квалификационной категории
Горенкова И.Н.**

2021 г.

Мастер-класс «Использование кинезиологических упражнений как вид здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

ЦЕЛЬ: ознакомление педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе в целях умственного и физического развития дошкольников.

Кинезиология - существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Устали – маршируйте! Гуляете в лесу – маршируйте! Перекрестные движения руками и ногами – главное упражнение гимнастики для мозга.

Кинезиология – наука о развитии умственных и творческих способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта

Основная цель кинезиологии развитие межполушарного взаимодействия способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи кинезиологических упражнений:

- ✓ Развитие межполушарной специализации;
- ✓ Синхронизация работы полушарий;
- ✓ Развитие общей и мелкой моторики;
- ✓ Развитие памяти, внимания, воображения, мышления;
- ✓ Развитие речи;
- ✓ Снятие эмоциональной напряженности;
- ✓ Создание положительного эмоционального настроения.

В последнее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с разного рода нарушениями в развитии.

Современные ученые рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушарий к интеграции (нарушение межполушарного взаимодействия).

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное 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). Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных технологий развития и

воспитания детей в условиях образовательного учреждения. К таким технологиям относится образовательная кинезиология или гимнастика для мозга. Она отлично зарекомендовала себя в системе образования ведущих стран мира и способствовала улучшению образовательного уровня у детей школьного возраста.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы. Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия (мозолистого тела) повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, развивают мелкую моторику рук. А самое главное, они доступны в рамках учебного процесса.

Кинезиологические упражнения несложные, необычные и очень интересные. Я их включаю в комплексы утренней гимнастики, в комплексы упражнений на физкультурных занятиях. Мы их делаем во время динамических пауз, физкультминуток и в любое свободное время.

В работе с детьми можно использовать следующие кинезиологические методы:

1. Растяжки – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение), гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

Гипертонус – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

«Снеговик».

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Тряпичная кукла и солдат».

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно

бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

2. Дыхательные упражнения.

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

«Свеча».

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Ныряльщик».

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

3. Глазодвигательные упражнения.

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

- **«Глаз – путешественник».**

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

«Глаза и язык».

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

4. Телесные упражнения. При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение.

«Колено – локоть».

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Велосипед». Упражнение в парах: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные велосипеду.

Очень доволен мишка-сосед,

Мишке купили велосипед.

Теперь он гордый и вредный,

Парень «велосипедный».

5. Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе

«Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Кулак-ребро-ладонь».

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак -ребро-ладонь).

6. Массаж. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

А теперь немного порисуем.

. «Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. 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.

7. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

РЕЛАКСАЦИЯ

«Кулачки».

Загнуть большие пальцы вовнутрь ладошки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь (до 10 раз).

“Путешествие на облаке”

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пух-лых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой об-лачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чув-ствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся ежедневно
- каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд. Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать три или более раз для другой стороны
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

ВЫВОД: Такие задания не только развивают детей, но и веселят их, доставляя им удовольствие. Они помогают предупредить возникновение простудных заболеваний, повышают общий жизненный тонус, укрепляют психофизиологическое здоровье детей, а в целом обеспечивается полноценное и гармоничное развитие дошкольников.