

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ДЕТСКИЙ САД № 19 «ЗАЙЧИК»**

141008, Московская область,
г. Мытищи, ул. Щербакова, д.4а

тел. 8 (495) 581-01-24

МАСТЕР – КЛАСС

«Кинезиологические упражнения, что это такое»



Подготовила:
педагог – психолог Падом Е.В.

педчас №3 от 14.10.2020

Цель мастер-класса:

Повышение уровня знаний педагогов по использованию кинезиологических упражнений, применение которых возможно в образовательном процессе ДОУ, 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

Добрый день, уважаемые коллеги! Я очень надеюсь, что сегодня у нас с вами получится интересный и, главное, полезный разговор. Я предлагаю вам познакомиться с методикой использования кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками.

Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. Один из методов решения этих задач, который меня заинтересовал, является метод кинезиологии.

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

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

1. Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц опорнодвигательного аппарата.

2. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

3. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и

повышают энергетизацию организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

4. Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности прорабатываются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания.

5. Упражнение для развития мелкой моторики стимулирует речевые зоны головного мозга.

6. Массаж воздействует на биологически активные точки.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

Таких простых, но очень действенных упражнений очень много. Кинезиологические упражнения можно включать практически во все режимные моменты.

Еще одной формой кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно. Я вам предлагаю сейчас упражнение «Рисуем экологическую сказку».

Перед вами лист бумаги, приклейте его скотчем к столу, чтобы он не скользил, возьмите в обе руки по карандашу. Я буду рассказывать вам сказку, а ваша задача нарисовать тот объект, название которого увидите на экране.

В лесу прекрасном и большом

Стоит березка белоствольная,

А в ее ветвях живет

Птица щедрая и вольная.

Вылетает из гнезда она с раннего утра.

Целый день в лесу летает – насекомых собирает.

Чтоб деревья и цветы

Быть здоровыми могли.

Лес свой любит, солнцу рада.

Разве это не отрада?

Хотя с виду не заметная,

Птичка эта не приметная.

Обратите внимание на ваши рисунки. Надеюсь, вы лишний раз убедились, что одно из полушарий у вас, все - таки, доминирует, так как вам не удалось

6.Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.

7.Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.

8. Ястребова, А.В., Лазаренко, О.И. Занятия по формированию речемыслительной деятельности и культуры устной речи у детей. [Текст]/ А.В. Ястребова, О.И. Лазаренко.- М.: Аркти, 2001.- 144 с.

9. Ястребова, А.В., Лазаренко, О.И. Хочу в школу. Система упражнений, формирующих речемыслительную деятельность и культуру устной речи детей. [Текст]/А. В. Ястребова, О. И. Лазаренко.- М.: Аркти, 1999.-136 с.