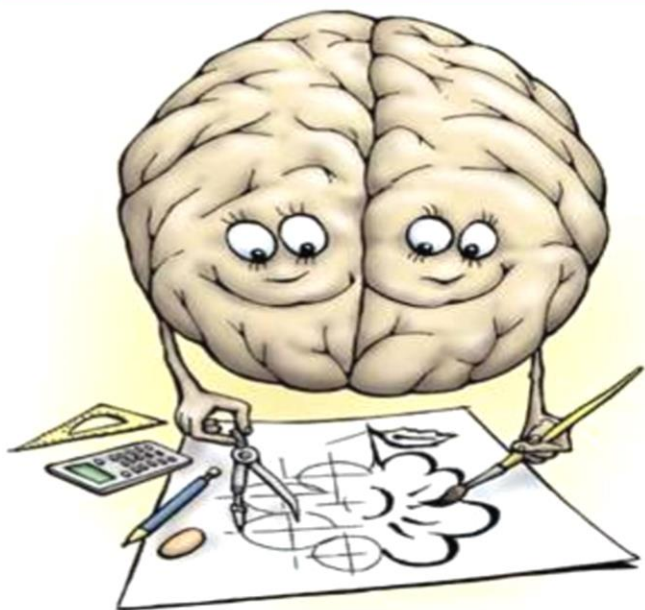


Мастер класс «Кинезиология как метод активного развития дошкольников»

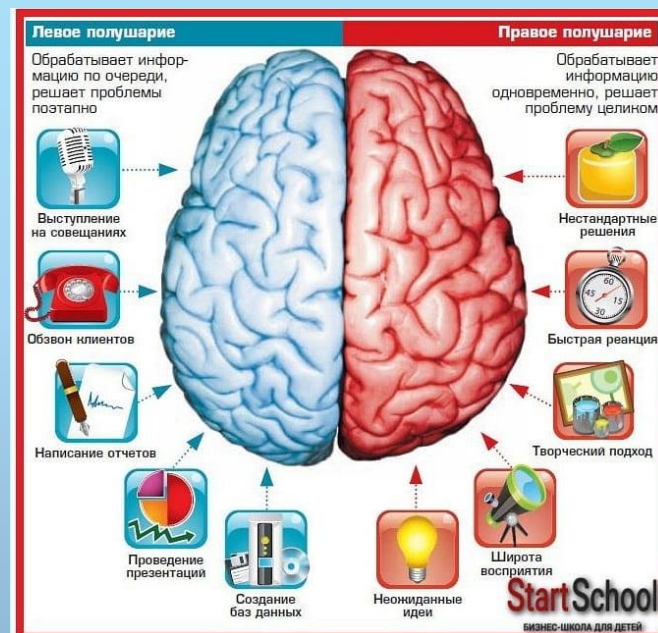


Выполнил:
воспитатель

МБДОУ детский сад «Солнышко» с. Красное
Филимонова Надежда Анатольевна

Всё, что вы не знали о кинезиологии

- **Кинезиология** – это наука о развитии головного мозга через движение или двигательные упражнения.
- **Кинезиологические упражнения** – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, происходит синхронизация работы полушарий.



История возникновения кинезиологии

- Кинезиология имеет интересную историю своего происхождения, впервые ее стали изучать в **России** и называлась она **Биомеханика человека**.
- **Существует :**

Прикладная кинезиология

Кинезиология здоровья,

Клиническая кинезиология,

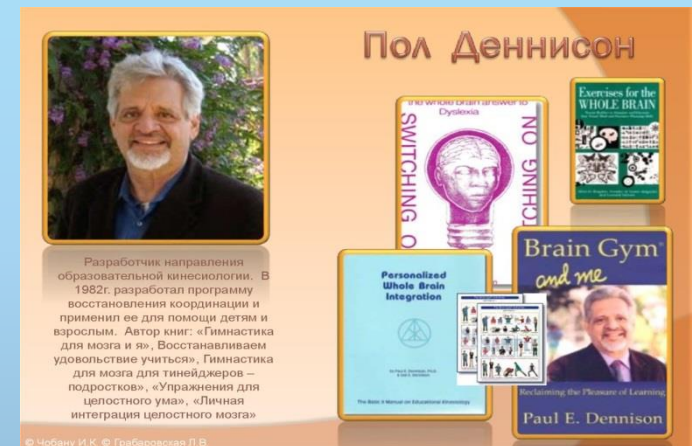
Христианская кинезиология,

Психокинезиология, Биокинезиология и
Образовательная кинезиология

Вот на ней мы остановимся подробнее.

Образовательная кинезиология

- Автором этого направления стал Пол Деннисон. В 1982 г. Деннисон разработал программу восстановления координации и включил в нее наряду с детьми и взрослых. Результаты оказались успешными. Основная идея ее построения — это активизация деятельности двух полушарий головного мозга.
- Образовательная кинезиология в основном применяется в педагогических целях для улучшения обучения, в частности чтения, письма, математики, запоминания и пр. Она оказывает помощь, как детям, так и взрослым, в ситуациях, требующих ясного мышления или связанных с проблемными областями.



Цель использования кинезиологических упражнений

Активизация различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, развитие межполушарного взаимодействия, улучшение мыслительной деятельности, синхронизация работы полушарий.

Задачи:

- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие межполушарных связей;
- синхронизация работы полушарий;
- активизация работы мышц глаз;
- развитие дыхательной мускулатуры
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания;
- развитие речи;
- развитие мышления.

Что включают в себя комплексы упражнений?

- *1.Растяжки* – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (чрезмерное мышечное напряжение), гипотонус (мышечная вялость) мышц.
- *2.Дыхательные упражнения.*
Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность.
- *3.Глазодвигательные упражнения.*
Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.
- *4.Телесные упражнения.*
При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения и мышечные зажимы.
- *5.Тренировка артикуляционных и тонких движений пальцев.*
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.
- *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.
- *7.Упражнения для релаксации.* Способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Гимнастика мозга - ключ к развитию способностей ребенка!

- Мозг человека представляет собой содружество функционально ассиметричных полушарий- левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария.
- Этапы применения с детьми



Растяжки

- **“Дерево”** Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Дыхательные упражнения

- **“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.
- **“Дышим носом”** Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Телесные упражнения

- **“Перекрестное марширование”** Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге.



Упражнение улучшает следующие учебные навыки:

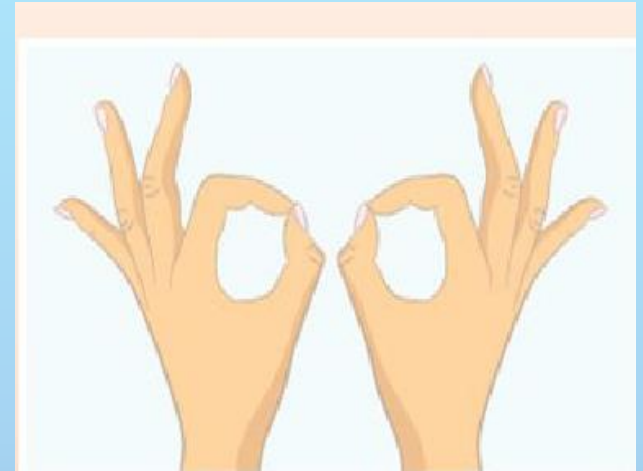
- *правописание и письмо*
- *слушание и восприятие*
- *чтение и понимание*
- *а также творческие виды деятельности*



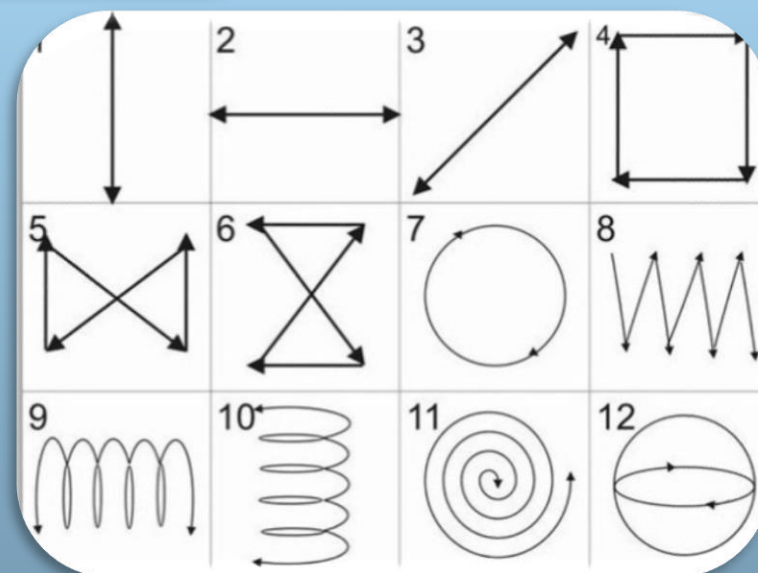
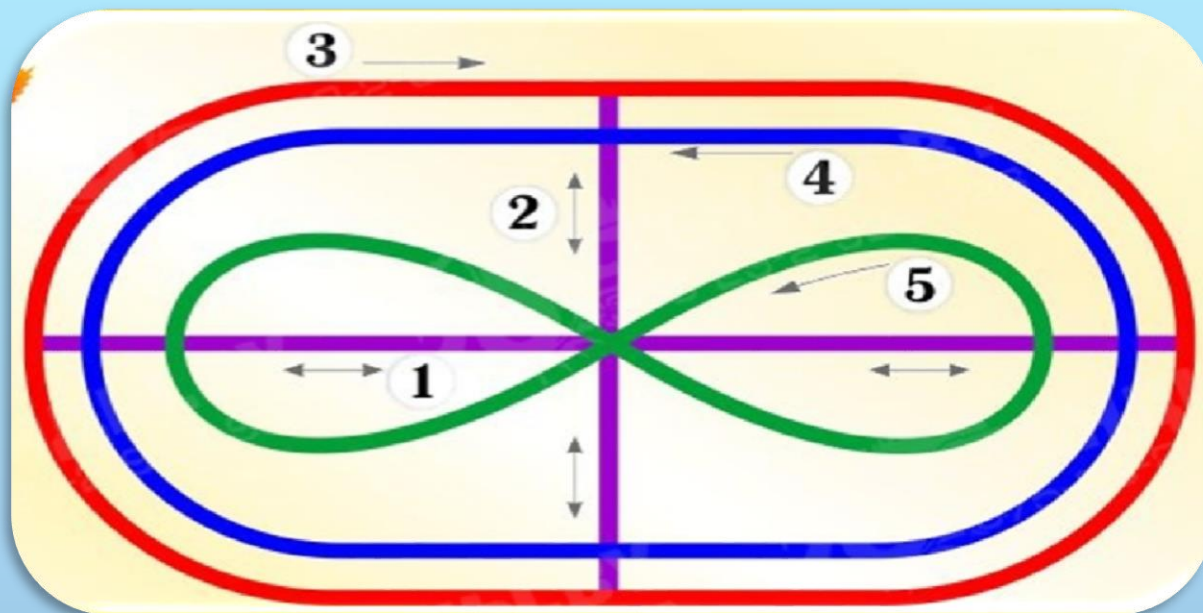
Упражнение

для развития мелкой моторики

- **“Колечко”** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.
- **“Лезгинка”** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

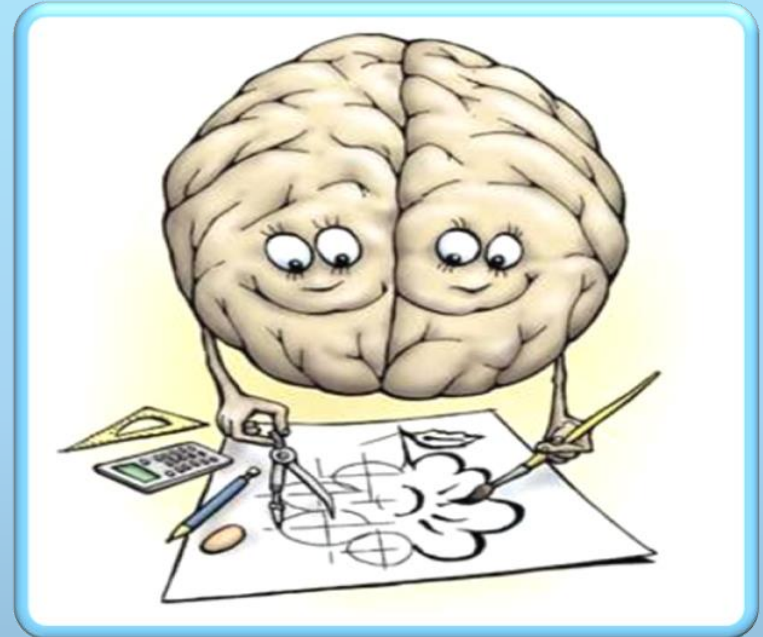


Глазодвигательные упражнения



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 увеличивается эффективность работы всего мозга.



Упражнения на релаксацию

- “Путешествие на облаке” ,«Дирижер»
- «Крюк Деннисона»

Встаньте, скрестив ноги. Скрестите руки, вытяните их перед собой таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди, чтобы локти оказались направленными вниз. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен. Уже через несколько минут выполнения этого упражнения вы почувствуете спокойствие и прилив сил

