**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Солнышко» с. Красное**

**МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

 **«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

 **Подготовил: воспитатель**

 **Филимонова Н.А.**

**2022 г.**

**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:**

*Демонстрация презентации*

*«ГИМНАСТИКА МОЗГА - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА» 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.

 Мы предлагаем вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий *(тест И.П. Павлова).*

Разложите карточки по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее. ***Оценка результатов:***

Если Вы разложили карточки по 1 варианту, а именно:

*1-я группа карточек – «карась», «орел», «овца».*

*2-я группа карточек – «бегать», «плавать», «летать».*

*3-я группа карточек – «шерсть», «перья», «чешуя».*

То у вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы разложили карточки по 2 варианту, а именно:

*1-я группа карточек – «карась», «плавать», «чешуя».*

*2-я группа карточек – «орел», «летать», «перья».*

*3-я группа карточек – «овца», «бегать», «шерсть».*

То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.

При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое их которых постигает внешний мир по-своему. Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь. А пик работоспособности мозга приходятся на те мгновения, когда мышление обоих полушарий синхронизируется

Доктор психологических наук, профессор А.Л. Сиротюк, занимавшаяся данной проблемой, 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.

По мнению А.Л. Сиротюк, коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, должна включать в себя растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами. Подробнее вы можете познакомиться с ними в книге Л.А. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников».

 Сегодня мы предлагаем вам выполнить несколько простых, но действенных кинезиологических упражнений для рук 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.*

**Колечки**.

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.

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**Кулак – ладонь**.

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всѐ быстрей делай так.

**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. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак – ребро – ладонь), произнося их вслух или про себя. Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь), Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

**Лезгинка.**

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**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".

Еще одной формой кенизиологических 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 *поочерѐдно указательными пальцами*

И под носом себе утри – раз, два, три *ребром ладони*

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять *одновременно двумя руками, поочерѐдно каждым пальцем руки*

Вытри пот теперь со лба – раз, два *ладошками поочерѐдно*

Серьги на уши повесь, если есть, *перекрѐстно 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 поочерѐдно ладонями шею*

А сюда повесим брошку, разноцветную матрѐшку *точки мозга, ямки под ключицами*

А сюда браслетики, красивые манжетики *массаж запястий*

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики *любое кинезиологическое упражнение «Колечки», «Кулак ребро, ладонь», «Ладошки», «Сова»*

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 еѐ распутать ниточки. Помогла внучка. И получились у неѐ клубочки: большой, побольше, маленький и самый маленький  *колечки*

А котѐнку девочка мячик дала, чтобы не скучал *соединить кольцевые фаланги округлых пальцев рук*

Стал котѐнок с мячом играть *покачивание, соединѐнными пальцами, словно катится мяч*

А внучка Лезгинку танцевать  *лезгинка*

Да и бабушка развеселилась, тоже в пляс пустилась *перекрѐстные шаги*

Тут и сказочке конец, кто всё сделал - молодец.

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

**Виды кинезиологических упражнений:**

* ***Растяжки***
* ***Дыхательные упражнения***
* ***Глазодвигательные упражнения***
* ***При выполнении телесных движений***
* ***Упражнения для релаксации***

*(о них мы поговорим на следующей нашей встрече)*

***ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:***

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начало 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.

**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. И при появлении стресса или стрессовой ситуации сам человек может быстро снять его на начальном этапе с помощью простых упражнений.

**Кинезеологическая самостоятельная коррекция в домашних условиях за 5 минут.**

Как только вы почувствовали, что вас охватывает страх, паника или вы испугались, нужно сразу:

- Сделать 12 глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. По возможности, лучше сделать это сидя, может вначале немного закружиться голова. Потом сделать себе самому позу ФОП, для простоты назовем ее лобно- затылочная.

Вам необходимо обхватить свою голову руками самому так, чтобы одна ваша рука лежала у вас на лбу, а другая на затылке.

Держите руки до тех пор, пока не сделаете глубокий вдох и пока тело не выпрямится, а головане отклонится немного назад.

Еще один знак, что коррекция прошла успешно – равномерное синхронное биение в двух точках на лбу и в двух на затылке.

Все утверждают, что после того, как вы подержали СВОЮ ГОЛОВУ В СВОИХ РУКАХ, вы успокаиваетесь, страх полностью уходит, и вы начинаете адекватно оценивать проблему. Счастье – внутри нас! Помните это!

**Библиографический список:**

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 48с.
2. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. – М.: ВНИИФК, 1999.