

**Выполнила:**

**педагог-психолог**

**Малеева И.Ю.**

**МОУ «Лицей №7»**

**г. Электросталь**

**Мастер – класс для педагогов**

**«Кинезиологические упражнения в помощь педагогам»**

# Цель: Повышение профессиональной компетентности педагогов по использованию кинезиологических упражнений в образовательном процессе, способствующих умственному и физическому оздоровлению детей дошкольного возраста.

# Задачи:

# 1. Познакомить участников мастер – класса с понятием «кинезиология», теоретическими основами ее применения в работе с детьми дошкольного возраста.

# 2. Раскрыть эффективность применения кинезиологических упражнений в работе с детьми дошкольного возраста.

# 3. Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов работы по применению кинезиологических упражнений в работе с детьми дошкольного возраста.

# Оборудование и материалы: презентация, раздаточный материал на каждого участника: набор карточек в количестве 9 штук со словами: («карась», «орел», «овца», «бегать», «плавать», «летать», «шерсть», «перья», «чешуя»), лист белой бумаги, лист с точками из прописи, 2 простых карандаша, буклет «Гимнастика для ума».

# Ход мастер - класса:

# Ι.Теоретическая часть

# Добрый день уважаемые коллеги! Я предлагаю начать наш мастер-класс вот с такого упражнения:

* Поднимите, пожалуйста, правую руку, покажите свою ладонь. Помашите мне. Сейчас я буду говорить фразы, и если вы согласны со мной, загните палец. Загибать начинаем с мизинца.
* Проверим как у нас с русским языком. Жи-Ши пиши с буквой и? ***(мизинец загнули)***
* Проверим как у нас с математикой. Дважды два четыре? ***(безымянный загнули)***
* Проверим как у нас с географией. Столица России - Москва?  ***(средний палец загнули)***
* Проверим как у нас с литературным чтением. Сказку о рыбаке и рыбке написал А.С.Пушкин? ***(указательный палец загнули)***
* Проверим, как у нас с физикой. Физика это наука о растениях? ***(нет)***
* У всех так получилось? ***(большой палец не загнули)***

Уважаемые коллеги, я хочу, чтобы у нас с вами сегодня настроение было вот только такое.

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. И как педагог 21 века мы должны помочь ребенку в этом. Один из методов решения этих задач является ***метод кинезиологии***, который я использую в своей работе.

**Слайд №3**

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

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

**Слайд №4**

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.

**Кинезиологические упражнения -** комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.

**Слайд №5**

**Функциональная ассиметрия больших полушарий.**

**Слайд №6**

**Основные функции полушарий мозга:**

***Левое полушарие***

* Отвечает за логическое – аналитическое мышление;
* Анализирует факты;
* Обрабатывает информацию последовательно по этапам;
* Обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза);
* Обрабатывает вербальную информацию: отвечает за языковые способности: контролирует речь, а также способности к чтению и письму;
* Запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание;
* Понимает только буквальный смысл слов того, что слышим или читаем;
* Планирует будущее;
* Контролирует движение правой половины тела;
* Отвечает за музыкальное образование, понимание смысла музыкальных произведений. Различение ритма музыки;
* Отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами;
* Отвечает за планирование.

***Правое полушарие***

* Отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию; позволяет ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки;
* Отвечает за интуицию и интуитивную оценку;
* Может одновременно обрабатывать много разнообразной информации; способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа (параллельная обработка информации);
* Реализует процессы дедуктивного мышления;
* Обрабатывает невербальную информацию;
* Запоминает образы, Лица, картины, Позы, Голоса;
* Способно понимать метафоры и результаты работы чужого воображения, чувство юмора. Воспринимает эмоциональную окраску речи, тембр голоса, интонацию;
* Ориентируется в настоящем;
* Контролирует движение левой половины тела;
* Отвечает за музыкальные способности, различение мелодий, темпа и гармонии в музыке;
* Отвечает за воображение, фантазии и мечты; художественное творчество и способности к изобразительному искусству;
* Отвечает за эмоциональные реакции.

**Слайд № 7**

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.

Предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого мы воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий **(тест Павлова):** разложите карточки по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

**Слайд № 8**

**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.***

**Слайд № 9**

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.***

Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты. Так вот роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушарий, передавать информацию из одного полушария в другое.

**Слайд №10**

**Кинезиологические упражнения условно можно разделить на несколько групп:**

**1. Растяжки** – нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

**2. Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**3. Глазодвигательные упражнения** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.

**4. Телесные упражнения** – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

**5. Упражнения для развития мелкой моторики** – стимулируют речевое развитие и мышление.

**6. Массаж (Самомассаж)** – Самомассаж биологически активных точек рук карандашом - воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж (Самомассаж) кистей, пальцев рук и ушных раковин.

**7. Упражнения для релаксации** – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все эти упражнения можно использовать как отдельно, так и в комплексе. Кинезиологические упражнения проводятся в совместной деятельности с дошкольниками в ходе режимные моментов в качестве динамических пауз.

**Слайд № 11**

**Важные моменты в проведении подобных упражнений:**

* во время образовательной деятельности проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно;
* если же предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед деятельностью;
* кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект;
* самый благоприятный период для развития интеллектуальных, речевых, творческих возможностей человека от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, и, особенно, речь.

**ΙΙ. Практическая часть**

Предлагаю на практике отработать последовательность действий и приемов работы по применению кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками.

Существует несколько простых, но действенных упражнений. Эти упражнения необходимо проводить ежедневно. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

Приглашаю всех выполнить несколько упражнений вместе со мной:

**Слайд № 12**

**Комплекс упражнений, развивающих межполушарное взаимодействие:**

**1. Растяжки**

**Упражнение «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.

**Слайд № 13**

**2. Дыхательные упражнения**

**Упражнение “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.

**Слайд № 14**

**3. Глазодвигательные упражнения**

**Упражнение “Горизонтальная восьмерка”**

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

**Слайд № 15**

**4. Телесные упражнения**

**Упражнение «Перекрестные шаги»**

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.

**Слайд № 16**

**5. Упражнения для развития мелкой моторики**

**Упражнение «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 порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**Слайды № 17-31**

**Упражнения** (выборочно): «Лезгинка», «Змейка», «Кулак-ребро-ладонь», «Замок», «Дом-ёжик-замок», «Зайчик-колечко-цепочка»,«Зайчик-коза-вилка», «Флажок-рыбка-лодочка», «Фонарики», «Ножницы-собака-лошадка», «Гусь-курица-петух», «Сарай-дом с трубой - пароход», «Ухо-нос», «Зеркальное рисование».

**Слайд № 32**

**6. Массаж (Самомассаж)**

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

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

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

**Слайд № 33**

**7. Упражнения для релаксации**

**Упражнение “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 пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает 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 покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**III. Завершение**

**Игра «Мозговой штурм»**

Сейчас наш мозг проснулся, заработал, и я предлагаю вам поиграть в игру. Для этого я приглашаю выйти ко мне 8 человек и разделиться на две команды. Каждой команде я дам пакет, в котором находится предмет. По моей команде вы открываете пакет и видите этот предмет. Затем вашей команде дается 30 секунд, в течение которых вам нужно обсудить и придумать различные варианты использования данного предмета. Это могут быть необычные, фантастические варианты использования этого предмета. Чем больше вариантов вы придумаете, тем лучше. ( Команды по очереди называют)

Я вижу, что ваш мозг действительно проснулся и хорошо работает.

***И в завершении мастер*** ***– класса*** улыбнёмся и подарим друг другу хорошее настроение. А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем спасибо!

**ΙV. Рефлексия**

Уважаемые коллеги, сегодня я вам представила только часть этих упражнений, но я надеюсь, что они вас заинтересовали, и вы будете использовать кинезиологические упражнения в своей профессиональной деятельности. Я подготовила для вас небольшие буклеты с комплексом кинезиологических упражнений. Перед тем как с Вами попрощаться, прошу заполнить лист обратной связи. Благодарю вас за внимание и участие в мастер-классе, надеюсь, что он был для вас информативен, полезен и интересен.

**Список литературы:**

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста /Под ред. Цветковой Л.С. – М., 2001.

2. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. М., 1997.

3. Кудрина Г. Я. Оздоровительные кинезиологические упражнения. — Иркутск, 2012.

4. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие. – Рязань: РГПУ, 2000.

5. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 48 с.

6. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 288 с.

7. Черниговская Т.В.: Детей надо учить метанавыкам. - Источник: [ekb.dk.ru](http://ekb.dk.ru/news/tatyana-chernigovskaya-s-big-data-vy-budete-predskazyvat-moe-povedenie-s-chego-vy-vzyali-237080348) (<https://www.dk.ru/news/tatyana-chernigovskaya-mne-govoryat-ya-syna-s-2-let-uchu-chitat-a-ya-otvechayu-nu-i-durak-237100498>).

8. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., 1999.