

Районное методическое объединение педагогических работников
Камышинского муниципального района

Фестиваль образовательных практик

Мастер – класс
Кинезиология на все случаи жизни

Подготовил
Старший воспитатель Фурукина Е.Н.

2023 год

Цель мастер — класса:

Повышение профессионального мастерства педагогов в области применения здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- привлечь педагогов к результативному воспитательно-образовательному процессу;
 - заинтересовать их в обучении приёмам и методам работы с детьми.
- раскрыть значение использования данной технологии в учебно-воспитательном процессе;
- заинтересовать их в обучении приёмам и методам работы с детьми

Ход мастер – класса

Прежде, чем начать свой мастер – класс, я предлагаю вам, уважаемые коллеги, зарядиться положительными эмоциями, а для этого мы с вами отправимся в лес. Ведь где как не в лесу можно прекрасно отдохнуть. Сядьте, пожалуйста, удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще у реки стоит скамейка, присядьте на неё. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: прошёл дождь, пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения и чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами на протяжении всего мастер – класса. А сейчас хорошо отдохнувшие, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс по теме **«Кинезиология на все случаи жизни»**.

Многие учёные отмечают: «мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный».

Справедливо и мнение, что «из всех наслаждений, отпущенных человеку, самое изысканное — шевелить мозгами». Мы с вами тоже будем сегодня «шевелить мозгами».

- 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.

- К сожалению, все чаще и чаще в ходе диагностических мероприятий выявляется большое количество детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются нарушениями речи, мышления, изменениями качеств человеческой психики. Кроме неспособности усваивать новый материал у таких детей наблюдаются и другие нарушения: инфантильность, агрессивность, неловкость движений.

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.

Данная методика разработана психологом Полом Дэннисоном еще в 60-х годах. Пол Дэннисон не просто психолог, а педагог по образованию. Отсюда и методика «Гимнастика мозга». Он очень много практиковал с детками, которым ставили диагноз «слабоумие». И практиковал успешно, доказав, что любого ребенка можно «включить».

Гимнастика мозга – это уникальный метод, при котором развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Нас раньше учили - нужно вначале подумать, а потом сделать. Так вот, можно иначе, если речь идет о методах в кинезиологии. Начните вначале работать руками, ногами и телом, как умные мысли сами начнут посещать голову. Многочисленные исследования в этой области доказали стопроцентную правоту этих слов. Как следствие - кинезиология прочно внедряется в педагогическую практику.

Суть упражнений состоит в том, что они позволяют создавать новые нейронные связи и улучшают совместную работу двух полушарий головного мозга. А что происходит, когда левое полушарие работает в полную силу с правым и наоборот? Правильно – крепнет интеллект и расширяется разум.

- Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий.

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.

- Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий (тест Павлова).

Разложите данные слова по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Оценка результатов:

Если Вы разложили слова по 1 варианту, а именно:

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

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

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

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

Если Вы разложили слова по 2 варианту, а именно:

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

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

3-я группа – «*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 полушариев, передавать информацию из одного полушария в другое.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка. В этом может помочь – кинезиология, целями которой является:

- ⊗ развитие межполушарного взаимодействия,
- ⊗ синхронизация работы полушарий,
- ⊗ развитие мелкой моторики,
- ⊗ развитие памяти,
- ⊗ внимания,
- ⊗ речи,
- ⊗ развитие мышления.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Существует ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

Я предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной.

1 упражнение – *«Лягушка»*

Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.

Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,
Лягушке скучно тут,
А пруд зарос травой,
Зеленой и густой.

2 упражнение – *«Заяц-коза-вилка»*

«Заяц»: средний и указательный пальцы вытянуты вверх, при этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони.

«Коза»: указательный палец и мизинец вытянуты вверх, при этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони.

«Вилка»: вытянуты вверх три пальца (*указательный, средний, безымянный*), расставлены врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони.

3 упражнение – *«Лезгинка»*

Левую руку сложить в кулак, большой палец оставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Пальцами правой руки с прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4 упражнение – *«Ухо-нос-хлопок»*

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".

Таких простых, но очень действенных упражнений очень много. Я подготовила для вас небольшие буклеты, в которых вы найдете некоторые кинезиологические упражнения, они помогут вам в вашей работе и пригодятся для вас самих.

5 упражнение – «Ловкие пальчики»

6 упражнение — А теперь у всех у вас есть резинки, мы сначала потренируемся одной рукой, потом двумя руками. Надеваем резинку на большой и указательный палец, теперь меняем палец в резинку вставляем в средний палец, а указательный вытаскиваем, безымянный, потом меняем пальцы, потом левой рукой и потом двумя руками.

Еще одной формой кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно.

Перед вами лист бумаги, возьмите в обе руки по фломастеру. Я буду говорить, что вам нарисовать (*круг, многоугольник, зайца*)

Обратите внимание на ваши рисунки. Надеюсь, вы лишней раз убедились, что одно из полушарий у вас, все — таки, доминирует, так как вам не удалось добиться полной симметрии в рисунке. Постоянные занятия симметричным рисованием помогут вам. Рисуем обеими руками одновременно симметричные зеркальные рисунки – и у вас работают оба полушария гармонично!

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Наш мозг активно заработал, проснулся. Предлагаю вам поиграть в игру. Для этого мне надо 4 человека и делимся на две команды.

Задание: в пакетах находятся предметы. Сейчас вы достанете предмет из мешочка. В течение 30 секунд необходимо обсудить в команде и придумать различные варианты использования этого предмета, они могут быть необычными и через 20 секунд вы это назовете свои варианты, это тоже некий мозговой штурм.

Виды кинезиологических упражнений: (перечисляю на слайде)

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

"Задуть свечу". (Выполнить с коллегами)

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

«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.

Телесные упражнения.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

«Колено - локоть».

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.

Растяжки.

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

“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.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала 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.

Кинезиологическая тренировка движений пальцев рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, способствующим улучшению артикуляционной моторики, подготовке кисти руки к письму и,

что особенно важно с нейропсихологической точки зрения, является мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

Одной из форм кинезиологических упражнений является **зеркальное рисование**. Это рисование двумя руками одновременно. Для этого можно использовать различные кинезиологические тренажеры (На слайде)

Такое рисование очень увлекательно и полезно (и не только для детей).

Во-первых, с его помощью можно познакомить ребенка с симметрией, во-вторых, оно развивает мелкую моторику, пространственное мышление, воображение и,

в-третьих, повышает способность ребенка к самоконтролю, сосредоточению.

Кроме того, рисование двумя руками является отличной зарядкой для мозга, так как задействуются оба полушария одновременно.

Используя такие задания в практике, отмечаю у детей повышение работоспособности, активизацию познавательных процессов. Приглашаю трех человек, мы попробуем рисовать зеркально

Берём 2 карандаша и ставим в центр картинки. Необходимо обводить одновременно 2 руками. Именно это и даёт полезный эффект. В данный момент у вас включается и правое, и левое полушарие, а значит мозг развивается.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а главное способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников. Такой подход позволяет наполнить наше ежедневное общение с дошкольниками новыми играми, несущими в себе важнейшее коррекционно-развивающее значение.

Если Ваш ребенок отказывается писать, читать, заниматься рисованием, лепкой, обожает сидеть с планшетом, компьютером или перед телевизором – это не его вина. Просто когда нет энергии творчества, энергии самореализации, очень сложно что-то требовать от ребенка. Именно для получения этой энергии и нужны кинезиологические упражнения, они нужны не только детям, но и нам взрослым, так как наш мозг, мы тоже должны тренировать.

И в завершении я хочу вам пожелать, чтобы самым лучшим отдыхом была для вас работа; лучшим днем был день – **«сегодня»**; самым большим даром — любовь, а самым большим богатством – здоровье!

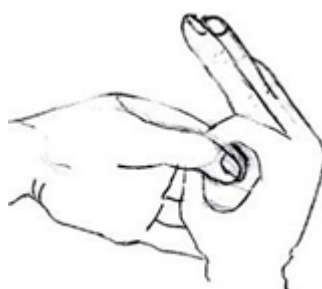
1. Упражнения для рук.

Колечки. Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный,

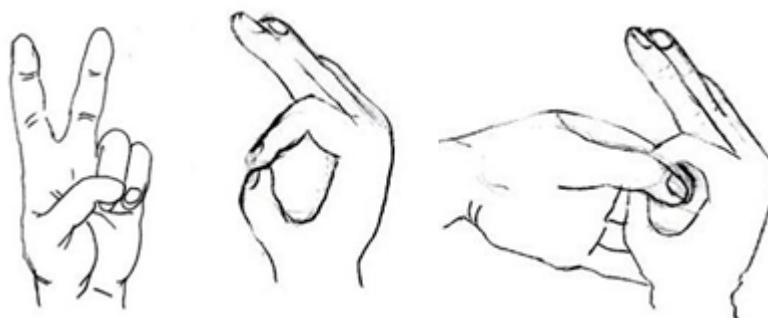
средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



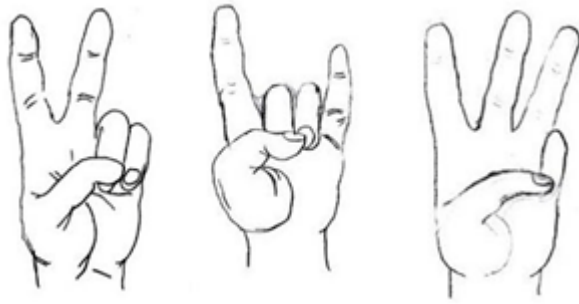
Цепочка. Пальцы, сложенные в колечки, «плетут» цепочку.



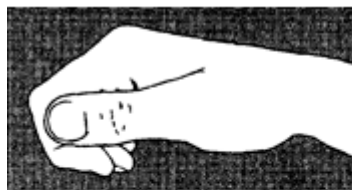
Упражнение «Зайка-колечко-цепочка». Зайка – указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. Колечко – указательный и большой пальцы соединены в кольцо. Цепочка – колечки правой и левой руки соединить в цепочку. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторить 3-5 раз.



Упражнение «Зайчик-коза-вилка». «Зайчик» - указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. «Коза» - средний и безымянный пальцы согнуты, указательный и мизинец подняты вверх. «Вилка» – указательный, средний и безымянный пальцы подняты вверх, мизинец и большой палец согнуты. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторите 6-8 раз.



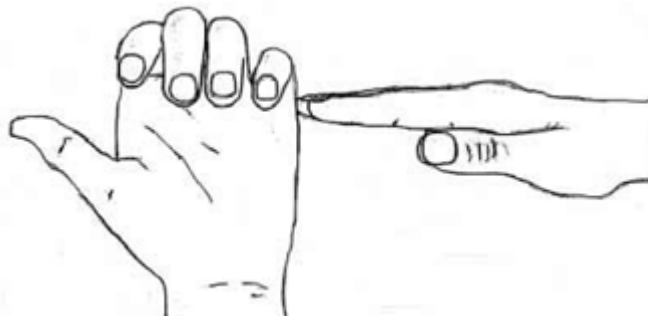
Лягушка. Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.



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.



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.



4. «Зеркальное рисование»

Еще одной формой кинезиологических 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.

5.. Упражнение для релаксации.

Упражнение «Крюки».

Чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие - необходимо сесть на стул, скрестить ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги. Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки. Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотреть прямо, взгляд вверх, кончик языка прижат к верхнему нёбу (можно на вдохе прижимать к твердому нёбу кончик языка, расслабляя его на выдохе). Посидеть в этой позе 1—5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности. Данный прием (его можно выполнять также стоя или лежа) только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым.

Кинезиологи утверждают, что при таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров как каждого полушария мозга, так и среднего мозга, который находится прямо над твердым нёбом. При этом достигается объединение эмоций и процессов мышления (усиление межполушарной интеграции), приводя к наиболее эффективной работе (обучению) и реагированию на происходящее.

В заключение процитирую слова одного **педагога**: человек тогда станет родителем, когда научит цыпленка танцевать. Другими словами, во всем важна последовательность, терпение, кропотливость, регулярность и

положительный эмоциональный настрой. Чего я вам всем и желаю в вашей профессиональной деятельности.

Спасибо за внимание!

Литература

1. Л.Д.Столяренко «Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга». М.: Аркти, 2010г. – 49с.
2. А.Л.Сиротюк «Обучение детей с учетом психофизиологии». М.: ТЦ «Сфера» 2013г.- 113с.
3. А.Л.Сиротюк «Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии». М.: ТЦ «Сфера» 2014г – 68с.
4. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.