|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **http://www.koipkro.kostroma.ru/Buy/Elektron/DocLib3/%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F%20%D0%B3%D0%B5%D1%80%D0%B1.jpg** |  |  |
| **Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**  **детский сад №117 «Электроник» комбинированного вида**  **городского округа город Буй** | | |

МАСТЕР-КЛАСС

**Тема:**

**«Использование**

**кинезиологических упражнений**

**в коррекционно – развивающем образовательном процессе**

**с детьми дошкольного возраста**

**в условиях детского сада и семьи»**

Тип семинара: практико-ориентированный

Разработала:

воспитатель

**Кутузова**

**Елена Борисовна**

2023 год

**Цель:**

Повышение уровня знаний родителей 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.

**Методы:**

Коммуникативно-ориентированные, репродуктивные (активное восприятие и запоминание сообщаемой информации), наглядно-иллюстрированные, словесные, методы стимулирования, логические (сравнение, анализ).

**Оборудование**: презентация карточки для определения доминирующего полушария (по Павлову): по 9 штук для каждого со словами: («карась», «орел», «овца», «бегать», «плавать», «летать», «шерсть», «перья», «чешуя»), чистые листы бумаги., по 2 простых карандаша для каждого участника, скотч, буклеты.

**Планируемые результаты:**

1. Расширятся представления у участников мастер-класса об эффективных приемах в образовательной кинезиологии.

2. Участники мастер-класса овладеют практическими умениями по использованию приемов образовательной кинезиологии в коррекционно – развивающей работе с детьми дошкольного возраста.

3. У участников повысится мотивация по овладению нетрадиционной здоровьесберегающей технологией и её широкому применению в совместной деятельности с детьми.

**Ход мастер-класса:**

**Вводная часть:**

Здравствуйте, уважаемые родители!

Прежде чем мы будем говорить о главном, выполним с вами задание, которое называется *«Воздушный шар»* **(Слайд 1)**

Посмотрите на экран. Перед вами воздушный шар, который летит над землей. Еще есть человек в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас ярко светит солнце, над вами голубое небо. С собой в путешествие вы возьмете 8 ценностей. (Деньги, здоровье, работа, любовь, счастье, красота, дружба, отпуск). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, уберите 3 ценности *(потом еще 2, затем 2)*.

В вашем списке должны остаться те ценности, без которых вы не представляете своей жизни. Какую ценность вы оставили? Поднимите руки, у кого осталось в списке здоровье?

**(Слайд 2)**

Свой мастер-класс «Использование кинезиологических упражнений в коррекционно-развивающем образовательном процессе с детьми дошкольного возраста в условиях детского сада и семьи»  хочу начать со слов писателя, педагога Януша Корчака: **(Слайд 3)**

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

1. **Теоретическая часть**

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из приоритетных задач, является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и эмоционального благополучия».

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 является метод кинезиологии, который использую в своей работе.

Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т.е. наука о движениях.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Это – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

**(Слайд 4)**

Кинезиология существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, Н.С.Лейтеса, П.Н.Анохина, И.М.Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно–развивающие программы.  Неподвижный ребенок не обучаем, поэтому его нельзя ругать за излишнюю двигательную активность.

**(Слайд 5)**

**Основная цель кинезиологии:** развитие межполушарных взаимодействий, способствующих активизации мыслительной деятельности.  
**Задачи:**

* синхронизация работы полушарий;
* развитие мелкой моторики;
* развитие памяти, внимания, речи;
* развитие мышления;
* снижение утомляемости, формирование произвольного контроля;
* повышение стрессоустойчивости.

**Где применяют кинезиологические упражнения?**

1. Коррекция проблем обучения методами кинезиологии в дошкольном и младшем школьном возрасте.
2. Адаптация леворукого ребенка в «праворуком» мире.
3. Кинезиологическая профилактика соматических заболеваний.
4. Использование кинезиологических упражнений для работы с девиантными подростками.
5. Применение кинезиологических приемов в ситуации стресса.
6. Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов.

**(Слайд 6)**

Комплексы упражнений включают в себя следующие методы и приемы:

* глазодвигательные упражнения;
* двигательные упражнения;
* упражнения на дыхание;
* упражнения для релаксации;
* самомассаж.

Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей.

Кинезиологические  упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

**Вывод:** При регулярном использовании кинезиологических упражнений, в связи с улучшением интегративной функции мозга, у многих детей наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

**II. Практическая часть**

Всем 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.

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.

Оценка результатов:

**(Слайд 7)**

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. Считается, что левое полушарие (математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое) – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

**(Слайд 8)**

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. Считается, что правое полушарие (гуманитарное, образное, творческое) отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие.

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. Что мы сейчас с вами и попробуем сделать.

Одной из форм кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно.

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.

Прежде, чем мы приступим к зеркальному рисованию, я вам дам потренировать руку по готовым образцам. (карточки с заданиями по нейрогимнастике)

***Зеркальное рисование.***

Перед вами лист бумаги, приклееный скотчем к столу, чтобы он не скользил. Берём 2 карандаша и ставим точку в верху листа, но точку расположите так, чтобы вы могли рисовать от нее двумя руками в разные стороны. Перед вами стоит задача нарисовать елочку. Необходимо рисовать одновременно 2 руками. Именно это и даёт полезный эффект. В данный момент у вас включается и правое, и левое полушарие, а значит мозг развивается. Если вы испытываете затруднения, давайте тогда сначала нарисуем елочку в воздухе.

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

В комплексы кинезиологических упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной. И начнем мы с **дыхательных упражнений**, которые улучшают ритмику организма (влияют на активность мозга, ритм сердца, пульсацию сосудов), развивают самоконтроль и произвольность.

***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.

***Упражнение «Дышим носом»***

Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

***Упражнение «Ныряльщик»***

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох ртом, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

***Упражнение: «Заинька»***

Дети выполняют движения согласно тексту.

Вверх морковку подними,

На нее ты посмотри.

Вниз морковку опусти,

Только глазками смотри

Вверх-вниз, вправо-влево,

Ай да заинька умелый

Глазками моргает,

Глазки закрывает.

***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.

***Упражнение: «Глазки»***

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения вправо, влево, а затем подключить разносторонние движения глаз и языка.

Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.

**Телесные или двигательные упражнения** снимают мышечные зажимы.

Самые простое это **упражнение «Оладушки».**

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Нам нужно одновременно менять позицию рук. *(Показываю)*По мере усвоения – движения ускорять.

А теперь попробуем со словами:

Мы играли в ладушки – жарили оладушки.

Так пожарим, повернем – и опять играть начнем.

**Упражнение – Кулак – ребро – ладонь.**

Три положения руки на плоскости стола: кулак, ребро, ладонь. Они последовательно сменяют друг друга. Выполняем сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз.

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

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

***Упражнение «Ухо-нос»***

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

***Упражнение «Перекрестное марширование»***

Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

**А на развитие мелкой моторики**, которая стимулиует речевые зоны головного мозга мы расскажем сказку пальчиками.

**Сказка «Две обезьянки»**

«Жили-были две озорные обезьянки — Мики *(левый кулачок на стол)*

и Кики *(правый кулачок на стол).*

Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились - *Кулачок-ладошка.*

По дороге они встретили, ежа с ежатами *- «ежик».*

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку *-«колечки».*

Ежи показали дорогу обезьянкам Мики и Кики к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками - *«оладушки»*.

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им - *«кулак» — «ребро» — «ладонь».*

А потом друзья стали танцевать - *«лезгинка».*

И остается у нас**самомассаж,** который воздействует на биологически активные точки.

Особенно эффективным является *массаж 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.

Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз. Сделать массаж мочки ушей, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

*И массаж лица:* двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки –подбородок. Считать до 30.

**III. Заключительная часть**

Данная технология очень удобна в применении, ее можно использовать в любом пространстве и без дополнительных атрибутов, только с использованием ресурсов собственного тела и эмоций.

Таких простых, но очень действенных упражнений очень много. Сегодня я вам представила только часть этих упражнений.

И я хочу закончить нашу встречу еще одним упражнением на развитие сразу двух полушарий мозга: ставим одну ладошку перед собой, вторую от себя, начинаем менять их местами круговыми движениями, одновременно выполняем движение ногами: носки вместе, убрать, затем пятки вместе, убрать, и добавляем наклоны головы.

Уважаемые родители, я благодарю вас за внимание и участие в мастер-классе, надеюсь, что он был для вас информативен, полезен и интересен.

Пусть вы и ваши дети всегда будут здоровы!

Я подготовила для вас буклеты, где вы найдете комплексы кинезиологических упражнений, которые возможно вам пригодятся.

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!

**Рефлексия:**

Мне очень важна обратная связь и рефлексию мы проведем с помощью кинезиологических упражнений: если Вам было интересно и все понравилось, вы показываете боьшой палец вверх, а если Вам было не интересно и грустно, на сегодняшнем мероприятии вы зря провели время, положите одну руку на лоб, а другую на затылок и закройте глаза.