

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 9

## «Кинезиология, как метод подготовки детей к школе»



Подготовила воспитатель  
Камышанова Наталья Александровна

Посёлок Первомайский  
2022 год.

**Цель:** повышение уровня профессионального мастерства педагогов в вопросах применения здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

- познакомить педагогов с кинезиологией;
- отработать навыки применения кинезиологических упражнений в работе воспитателей с детьми;
- повысить мотивацию к овладению новыми методами работы.

**Формат проведения:** очный

**Оборудование:** мячи, листы бумаги, ручки, презентация.

**Ход мероприятия.**

(раздать карточки)

**Вступительное слово.**

*Слайд 1*

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Прежде чем мы будем говорить о главном, я приглашаю вас в путешествие.

Посмотрите на экран. Перед вами воздушный шар, который летит над землей. Человек в корзине воздушного шара это Вы. Яркое солнце, голубое небо манит своими просторами...

С собой в путешествие вы взяли 10 ценностей (деньги, здоровье, работа, любовь, счастье, красота, дружба, верность, отпуск, дети). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте три менее ценных для вас мешочка...затем ещё три... Посмотрите на оставшиеся, оцените и скиньте ещё три.

В вашем списке должно остаться то, без чего вы не представляете своей жизни. Покажите, пожалуйста, с чем вы отправились в дальнейшее путешествие.

Конечно же, это наши дети!

*Слайд 2*

Перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего развития детей и подготовки их к поступлению в школу. И это правильно, но проблема современных детей в том, что они с самого раннего детства сталкиваются с сотовыми телефонами, компьютерами, интернетом. Безусловно, они становятся эрудированными и развитыми не по годам. Но вследствие того, что ребенок, только смотрит и не разговаривает, у него развивается примитивность и бедность речи, у такого ребенка страдает умственное и психическое развитие и конечно же перестает развиваться образно-логическое мышление. Такие воспитанники не проявляют познавательной активности на организованной образовательной деятельности, постоянно отвлекаются. Все это замедляет образовательный процесс. Данная ситуация поставила передо мной задачу поиска эффективных форм и методов работы, для улучшения образовательной ситуации. И я остановила свой выбор на кинезиологии.

*Слайд 3*

Кинезиологии, как метод подготовки детей к школе.

*Слайд 4*

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Как мы знаем, человеческий мозг состоит из двух полушарий, при этом одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума, а люди с доминирующим правым полушарием, как правило, творческие личности.

## *Слайд 5*

### **Тест Павлова**

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

Перед вами на экране 9 слов. Разбейте их на три группы так, чтобы в каждой было что-то общее.

## *Слайд 6*

### **Первый вариант**

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

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

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

Если Вы разложили слова по 1 варианту, значит у вас преобладает логическое мышление и мыслительный тип, доминирует левое полушарие. В левом полушарии находится центр речи, поэтому «левополушарные» люди любят поговорить, левое полушарие способно понимать только буквальный смысл слов, оно не воспринимает музыку, «левополушарные» люди могут не узнать вас на улице. Эти люди любят углубляться в детали, они скрупулезны, сначала выделяют детали, а по деталям формируют представление о предмете в целом. Левое полушарие запоминает логические связи, графики и системы.

### **Второй вариант**

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

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

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

Если Вы разложили слова по 2 варианту, следовательно, у вас образное мышление и художественный тип, доминирует правое полушарие. Правое полушарие отвечает за интонацию, эти люди говорят мало, но уделяют особое внимание интонации, чувствительны к юмору и понимают метафоры. Правое полушарие дает возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории.

«Правополушарные» люди сначала «схватывают» образ целиком, а потом выделяют детали.

### **Третий вариант**

Если же вы выполнили одновременно первый и второй вариант, вы относитесь к смешанному типу.

Чтобы оба полушария головного мозга работали равнозначно его необходимо постоянно тренировать. Отлично для этого подходят кинезиологические упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи,

активизировать межполушарное взаимодействие и синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга. Постоянно выполняя эти упражнения у ребёнка, да и взрослого, повышается стрессоустойчивость организма, улучшается мыслительная деятельность, память, внимание. В результате снижается утомляемость, улучшается физическое здоровье и умственные способности ребёнка.

Остановимся на методах и приёмах кинезиологии.

## **Методы и приёмы кинезиологии**

### *Слайд 7*

Растяжка – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

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

Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

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

Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

Массаж – воздействует на биологически активные точки.

Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

А сейчас, я приглашаю выйти желающих и вместе со мной выполнить ряд упражнений, которые вы сможете внедрять в свою работу с детьми и в свою жизнь.

## **Комплекс кинезиологических упражнений.**

Прежде, чем мы приступим к выполнению упражнений, нужно разбиться на пары и взять в левую руку по мячику.

И так начнём:

1 упражнение – Передача мяча себе-себе. (Из руки в руку)

2 упражнение – Передача мяча себе, потом другому. (прямоугольник)

3 упражнение – Передача мяча другому по диагонали (перекрёстные движения рук)

4 упражнение – Передача мяча себе, потом по диагонали другому. (треугольник)

5 упражнение – 2 мяча у одного. Передаёт другому 2 мяча.

6 упражнение – 2 мяча у одного. Передача другому по диагонали с перекрёстным движением рук.

7 упражнение – 2 мяча у одного. Передача другому сначала по прямой потом по диагонали.

8 упражнение – 2 мяча у одного. Передача мяча по диагонали (перекрёстные движения рук) сначала правая сверху потом левая.

Эти упражнения дают как мгновенный эффект, так и накопительный.

## ***Упражнение на развитие мелкой моторики «Кулак-ребро-ладонь»***

Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, – ладонь ребром –

выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

### **Упражнение «Симметричный рисунок»**

Суть упражнения в том, что необходимо одновременно двумя руками нарисовать простой рисунок: ёлочку, дом, цветочек и т.д. Упражнение можно выполнять как в воздухе, так и на листе бумаги.

### **Дыхательное 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.

### **Телесное упражнение «Колено-локоть»**

Упражнение выполняется 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.

### **Глазодвигательное упражнение «Глазки»**

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды 6 раз.

*Чтобы зоркость не терять,*

*Нужно глазками вращать.*

### **Релаксационное упражнение «Дирижёр»**

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которая сейчас заиграет. Но вы будете не просто слушать музыку, а каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (*включается музыка*).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на каждый звук! Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр!

Сейчас музыка кончится...

Откройте глаза и устройте себе и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

### **Слайд 8**

На этом у меня всё. Уважаемые коллеги, я благодарю вас за внимание и участие.

Желаю вам удачи!!!

## Литература:

1. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. — М., 2002.
2. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002. *(интернет ресурс)*
3. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999.
4. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998.