

**«Кинезиология как метод активного развития дошкольников»**

**Цель:** познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе в целях умственного и физического оздоровления дошкольников

**Задачи:** **1. Теоретическая часть** - знакомство с кинезиологией, как одним из методов активного развития детей и взрослых.

**2. Практическая часть**- знакомство и отработка некоторых кинезиологических упражнений.

Добрый день, уважаемые коллеги!

У каждого из вас наверняка есть любимые упражнения, которые вы используете в своей работе.

И сегодня, я надеюсь, вы пополните свою рабочую копилку новыми упражнениями, которые так же станут для вас любимыми и полезными в работе с детьми дошкольного возраста.

Сегодня я хочу познакомить вас с одним из методов активного развития дошкольников - кинезиология.

Б. Акунин говорил: «Из всех наслаждений, отпущенных человеку, самое изысканное — шевелить мозгами». Мы с вами тоже будем сегодня «шевелить мозгами»

Для начала предлагаю активизироваться. Упражнение: «Массаж ушных раковин»: помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Сделали? Хорошо. А сейчас продолжим.

Итак, что же такое «кинезиология»? В переводе на русский язык «кинезиология»обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Это гимнастика мозга.

Итак, головной мозг. Он у нас состоит из двух полушарий. Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное 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).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

**2 часть. Практическая часть.**

Именно комплексы кинезиологических упражнений - система быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому ребенку. Эта простая гимнастика развивает и правое и левое полушарье головного мозга одинаково. Эти упражнения даже самого неспособного ребенка делают успешным.

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

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

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

Сейчас переходим непосредственно к упражнениям гимнастики мозга.

Уважаемые коллеги, прошу выйди ко мне несколько желающих человек. Я хочу показать вам комплекс кинезеологических упражнений по гимнастике мозга, который можно выполнять, как и



детям, так и взрослым. Этот комплекс повышаетинтеллектуальные возможности человека, снимает эмоциональное напряжение и развивает мозг и ребенка и взрослого!

Уважаемые коллеги прежде, чем приступить к выполнению кинезеологических упражнений, нужно попить воды.

Ведь вода помогает активизировать работу мозга. Стакан воды способен ускорить работу головного мозга на 14%. Пить нужно небольшими глотками выпить полстакана - стакан воды. Вода — это универсальный растворитель, электролит, который помогает передавать по нервной системе электрические сигналы от различных частей тела к мозгу, чтобы их работа была согласованной.

Итак, вы выпили стакан воды, и мы приступаем к нашим кинезеологическим упражнениям! Каждое упражнение можно выполняются от 30 секунд, до 2 минут, в зависимости сколько у вас времени. Но возможно это будет экспресс гимнастика, если у вас времени совсем немного, то и за 5- 7 минут можно значительно улучшить свое состояние. И вы с новыми силами будете готовы к новому этапу своей работы. А если это ребенок, то он может полностью подготовиться к занятиям в школе или к образовательной деятельности в детском саду.

КОМПЛЕКС № 1

1. **«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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. **«Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать

себе командами («кулак—ребро—ладонь», произносимыми вслух или про себя.

3. **«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 в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4**. «Ухо—нос»**. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

5. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. 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.

6. **«Велосипед».** Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

7. **«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.

Уважаемые коллеги, хочется отметить, что все упражнения можно выполнять в разной последовательности.

Потому что каждое упражнение имеет свой эффект и не важно в какой последовательности вы его выполните.



Эти упражнения дают как мгновенный эффект, так и накопительный.

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.

