Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5 «Теремок» с.Погореловка

Корочаского района Белгородской области»

**Мастер-класс**

**на тему:**

**«Кинезиология – эффективный метод умственного и физического развития детей дошкольного возраста»**

**Подготовила:**

Старший воспитатель

Горбунова Е.В.

2020г.

**Мастер-класс**

**Цель:** повысить уровень знаний педагогов по методике использования кинезиологических упражнений в процессе умственного и физического развития детей дошкольного возраста.

**Фокус-группа:** 4 человека.

**Оборудование:** столы, стулья, карандаши, ручки, чистые листы, музыкальная колонка.

**Ход мастер-класса:**

1. **Организационный момент**

Добрый день, уважаемые коллеги! Меня зовут Горбунова Елена Васильевна. Я старший воспитатель «Детского сада №5 «Теремок» с.Погореловка. Я представляю вам свой мастер-класс на тему: «Кинезиология – эффективный метод умственного и физического развития детей дошкольного возраста».

Для проведения моего мастер-класса мне понадобится 4 человека.

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

Для начала предлагаю **активизироваться** и выполнить упражнение.

**Упражнение «Массаж ушных раковин»**

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Сделали? Хорошо. А теперь продолжим.

Итак, что же такое «**кинезиология**»?

1. **Теоретическая часть**

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения, т.е. это своеобразная гимнастика для мозга. Мы все с детьми занимаемся ежедневно гимнастикой для тела на занятиях по физической культуре, утром перед своими занятиями, занимаемся артикуляционной гимнастикой, гимнастикой после сна, так почему бы нам еще не включить в свою образовательную деятельность гимнастику для мозга. Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушариев. 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.

Сейчас, я предлагаю Вам определить, какое полушарие развито у Вас больше всего.

Представляю вашему вниманию довольно простой, но в то же время самый верный тест для определения доминирующего полушария головного мозга.

**Тест для определения доминирующего полушария головного мозга**

1. Сплетите пальцы рук в замок.

Если верхним окажется большой палец левой руки, напишите на листе бумаги букву «Л», если большой палец правой руки - букву «П».

2. Прицельтесь в невидимую мишень.

Если для этого Вы пользуетесь левым глазом, закрывая правый, напишите букву «Л», если наоборот - «П».

3. Скрестите руки на груди, приняв позу Наполеона.

Если кисть левой руки окажется лежащей сверху, пометьте это буквой «Л», если правой - буквой «П».

4. Поаплодируйте.

Если Вы бьёте левой ладонью по правой, то это буква «Л», если правая ладонь активнее - буква «П».

Теперь оцените получившийся результат по данной схеме: (каждому участнику предлагаются схемы)

**Схема анализа теста для определения доминирующего полушария**

«ПППП» (100 % правша) – ориентация на стереотипы, консерватизм, бесконфликтность, нет желания ссориться и спорить.  
«ПППЛ» – одна из самых ярких черт характера – нерешительность.  
«ППЛП» – это довольно ярко проявленный контактный тип характера. Кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. (Чаще у женщин…)  
«ППЛЛ» – такое сочетание не часто встречается. Характер приближен к предыдущему, только более мягкий.

«ПЛПП» – аналитик, с одновременной мягкостью. Привыкает медленно, осторожен в отношениях, терпимость и некоторая холодность. (Чаще у женщин…)

«ПЛПЛ» – очень редкое сочетание. Беззащитность, подверженность различным влияниям. (Чаще у женщин…)

«ЛППП» – это сочетание встречается часто. Эмоциональность, не достает упорства и настойчивости в решении важных вопросов, подверженность чужим влияниям, хорошая приспособляемость, лёгкое вхождение в контакт, дружелюбие.

«ЛППЛ» – более значительная, чем в предыдущем случае, мягкость характера и наивность.

«ЛЛПП» – дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов и склонность к самоанализу.

«ЛЛПЛ» – мягкость, простодушие, доверчивость.

«ЛЛЛП» – энергичность, эмоциональность, решительность.

«ЛЛЛЛ» (100 % левша) – «антиконсервативный тип характера». Способность по-новому взглянуть на старое. Сильные эмоции, выраженный индивидуализм до эгоизма, упрямство, иногда доходящее до замкнутости.

ЛПЛП» – очень сильный тип характера. Но неспособность менять свою точку зрения. А также упорство в достижении поставленных целей и энергичность.

«ЛПЛЛ» – подобие предыдущего типа, только не так неустойчив и склонен к самоанализу. Испытывает некоторые трудности в приобретении друзей.

«ПЛЛП» – характер легкий, умение избегать конфликты, лёгкость же в заведении знакомств и общении, частая смена увлечений.

«ПЛЛЛ» – независимость и непостоянство, желание всё делать самому.

Если у Вас получилось больше букв «П», то доминирует левое полушарие, и наоборот.

Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты. Роль кинезиологии  заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушариев, передавать информацию из одного полушария в другое. Такие упражнения позволяют создать новые связи между полушариями и улучшить работу всего головного мозга, а развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Неспособность правого и левого полушария к интеграции, полноценному взаимодействию — одна из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

Что включают в себя  комплексы упражнений?

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

1. **Практическая часть**

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

**Упражнения для развития мелкой моторики рук**

**«Кулак – ладонь»**

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 сжатие - разжатие производились попеременно, не соскальзывая на одноимённые движения.

«Вот ладошка, вот кулак. Всё быстрей делай так».

Существуют определенные правила по применению кинезиологических упражнений:

1.                 Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является четкое выполнение движений. Вначале сам педагог должен «отчеканить шаг», а потому уже показывать это детям.

2.                 Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.

3.                  Заниматься ежедневно.

4.                 Занятия должны быть ненавязчивыми, оформлены в виде игры.

5.                 Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.

6.                 Одно упражнение должно занимать не более 2 минут.

7.                 Внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.

**Упражнение  «Колечко»**

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок.   Задание сначала нужно сделать пальцами одной  руки, затем другой. Усвоив алгоритм,     движения выполняют синхронно обеими руками.

Обратные колечки – самый сложный вариант.

Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

**«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.

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.

**Дыхательные упражнения**

**«Задуть свечу»**

Представьте что перед вами стоит 5 свечек. Вам нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

**Глазодвигательные упражнения**

**«Следи за карандашом»**

Инструкция: нужно держать перед собой в двух руках карандаши, которые параллельно полу соединены на уровне глаз. По очереди карандаш каждой рукой отводится:

- сначала в право и возвращается в и.п.; далее влево и возвращается в и.п.;

- потом поднимается вверх то правой, то левой рукой;

- затем опускается вниз то правой. то левой рукой. Глаза двигаются за карандашом.

**Упражнения на релаксацию**

**«Путешествие на облаке»**

Сядьте удобнее и закройте глаза (включается музыка). 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 вы 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. 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.

1. **Рефлексия**

Сегодня мы познакомились с некоторыми кинезиологическими упражнениями и играми, которые вы можете использовать при работе с детьми.

Упражнения можно проводить во время образовательной деятельности, некоторые в те моменты, когда вы видите, что ребенок с нарушениями в поведении устал, начал отвлекаться и т.д. Игры необходимо проводить в течение дня. Можно проводить их на улице. Самое главное требование и условие — это регулярность и повторяемость. Только регулярностью тренировок можно добиться ощутимого эффекта.

А сейчас я прошу вас выразить свое мнение о моем мастер-классе с помощью ромашки. На каждом лепестке написана фраза. Закончите ее.

Уважаемые коллеги, я благодарю вас за внимание и участие в мастер-классе, надеюсь, что он был для вас информативен, полезен и интересен. Предлагаю комплекс с рекомендациями по выполнению кинезиологических упражнений. Пусть вы и ваши детки всегда будут здоровы!