

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 11 «Умка» г. Павлово

Мастер - класс
«Кинезиологические упражнения в работе с
воспитанниками ДОО»

Подготовила:
Воспитатель Шанина В.А.

2023г.

Цель: ознакомление педагогов с инновационными методами развития речи детей дошкольного возраста в рамках организации воспитательно-образовательного процесса.

Задачи:

- Познакомить участников мастер-класса с технологией применения кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками.
- Способствовать повышению уровня мотивации и профессиональной компетентности педагогов в области применения инновационных методов.

Ход мастер-класса

шаг 1. Вступительная часть

-Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас на своём мастер-классе. Я очень надеюсь, что сегодня у нас с вами получится интересный и главное полезный разговор. Сегодня я познакомлю вас с технологией применения кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками. **Преимущества технологии:** не требует материальных затрат и достаточного количества времени.

В начале моей работы у детей группы развитие общей и мелкой моторики было на низком уровне, что значительно затрудняло их развитие в целом. Поэтому, меня заинтересовала технология кинезиологических упражнений.

Целью методов кинезиологии является прежде всего установление с детьми личностного эмоционального контакта и делового сотрудничества. Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных технологий развития и воспитания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. **К таким технологиям относится кинезиология.**

В настоящее время практически у 80% жителей нашей планеты лучше развита левая половина мозга. Да и наше образование ориентировано на изучение языка, математики, анализа, логики, то есть нацелено на обучение *«левого мозга»*. Искусство же, музыку, творчество, развитие воображения (за это ответственен *«правый мозг»*) мы практически игнорируем. При таком подходе весь мир занят развитием левой половины мозга ребенка, а правая не только *«отдыхает»*, но и из-за *«бездействия»* чахнет.

ФГОС ДО определяет целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: «...ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения...» (п.4.6.).

Девизом своей работы считаю слова Василия Александровича Сухомлинского «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

шаг 2. Представление системы знаний.

Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Кинезиологию применяли Конфуций, Гиппократ, Клеопатра. Считалось, что использование кинезиологических упражнений поддерживает мозг в активном состоянии.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддержание мозга в состоянии молодости, не позволяет стариться всему телу.

Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребёнка, кроме того, кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение.

Отечественные учёные-исследователи, физиологи и педагоги: В.М. Бехтерев, А.А. Леонтьев, Л.В. Лопатина, Т.Б. Филичева, и другие отмечают, что развитие мозга тесно связано с развитием мелкой моторики рук.

Результаты, полученные в ходе исследований, доказали, что на функционирование речевых зон коры головного мозга оказывает положительное влияние развитие мелких движений пальцев рук. Учёные пришли к выводу о том, что разнообразные движения руками способствуют снятию напряжения и с артикуляционного аппарата, а также влияют на снижение умственной усталости. Движения пальцами и кистями рук способствуют улучшению звукопроизношения, а также оказывают воздействие на развитие речи ребенка.

Как правило, ребёнок имеющий достаточно высокую степень развития мелкой моторики рук, имеет высокие показатели по развитию психических процессов памяти, связной речи, внимания, мышления, а также у него обнаруживается умение рассуждать логически, обосновывать свои ответы, определять причинно-следственные связи, что говорит о высоком уровне интеллектуальной готовности к обучению.

Высокий уровень развития мелкой моторики говорит о функциональной зрелости коры головного мозга, о психологической готовности ребенка к обучению. Кинезиологические упражнения, направленные на развитие мелкой моторики, являются средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга. В процессе таких игр у детей улучшается внимание, слухозрительно-моторная память.

Самый благоприятный период для развития интеллектуальных, речевых, творческих возможностей человека – от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, и, особенно, речь.

В работе с детьми можно использовать следующие кинезиологические методы:

1.Растяжки – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение), гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

Гипертонус – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

2.Дыхательные упражнения.

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

3.Глазодвигательные упражнения.

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

4.Телесные упражнения.

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

5.Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей

совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

6. Массаж

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и 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.

7. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся ежедневно перед или во время занятия, на утренней зарядке, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня;
- Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд. Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать три или более раз для другой стороны
- 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.

Шаг 3. Имитационная игра. (педагоги -дети)

Фрагмент занятия про лягушку. Загадка, игра "Найди лягушку"

Данную методику я использую второй год. Начинали с самых простых упражнений "Кулак-ребро-ладонь", "Зайчик-коза-вилка", "Колечко", с последующим усложнением. Каждое утро, во время утреннего сбора, уделяется несколько минут для "Гимнастики ума".

Предлагаю выполнить упражнения (для этого вызываю 4-5 педагогов)

1. «Кулак-ребро-ладонь». Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.

*Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладошка),
Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).*

2. **«Лезгинка».** Цель-развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (*шесть-восемь раз*). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

*Кисть мы в кулачок сжимаем, А другую разжимаем, А потом их поменяем.
И лезгинку начинаем.*

3. **«Оладушки».** Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

Бабушка для Ладушки - испекла оладушки. Кушай, кушай Ладушка - вкусные оладушки.

4. **«Ухо-нос-хлопок»** Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля. Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук *«с точностью до наоборот»*).

Ухо, носик мы возьмем, Хлоп - опять играть начнем.

5. **«Потанцуем»** Цель - активизировать нервные волокна в мозолистом теле; укрепить связи передних отделов мозга с мозжечком и вестибулярным аппаратом.

Поднять невысоко левую ногу, согнув ее в колени, и кистью (*локтем*) правой руки дотронуться до колена левой ног. Затем, то же проделать с правой ногой и левой рукой. Выполняется 8-10 раз.

Любим все мы танцевать, руки, ноги поднимать.

6. **«Свеча»** Цель - улучшать ритмику организма, развивать самоконтроль и произвольность.

И. п. – сидя за столом (*полу*) или стоя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох, глядя на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

шаг 5 Моделирование.

Далее предлагаю вам объединиться группами и подготовить элемент занятия с использованием кинезиологии. Я предлагаю разделиться на 2 группы по 3 человека за каждый стол. Первая группа выбирает упражнения для среднего возраста, вторая- для старшего.

Кинезиологические упражнения выберите самостоятельно. Здесь расположены карточки - упражнения для облегчения подбора. На подготовку пять минут.

Кинезиологическая физминутка «Колечко» (Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем двумя руками сразу.)

Упражнение «Флажок-рыбка-лодочка» («Флажок» - ладонь ребром, большой палец вытянут вверх. «Рыбка» - пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец. «Лодочка» – обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторите 6-8 раз.)

Кинезиологическая физминутка «Кулак-ребро-ладонь» (Три положения на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.)

Кинезиологическая физминутка «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. Повторите 6-8 раз.)

Предлагаю вам, уважаемые коллеги, самостоятельно выполнить несколько упражнений для рук, используя речевое сопровождение.

И в завершении мастер – класса улыбнёмся и подарим друг другу хорошее настроение. А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем спасибо! Благодарю вас за работу и предлагаю комплекс с рекомендациями по выполнению кинезиологических упражнений.

Комплекс кинезиологических упражнений:

1. Упражнение «Колечко»- поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно

указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем двумя руками сразу.

2. Упражнение «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. 7 Повторите 6-8 раз.,

3. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.

Лягушка (*кулак*) хочет (*ребро*) в пруд (ладошка,
Лягушке (*кулак*) скучно (*ребро*) тут (*ладонь*).

4. Упражнение «Ухо-нос-хлопок» Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля. Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук *«с точностью до наоборот»*. Ухо, носик мы возьмем, хлоп - опять играть начнем.

5. Упражнение «Перекрестные шаги» (упражнение помогает быстрее включиться в любой вид деятельности).

Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его. Выполнять 4-8 раз. Дышите в обычном темпе. (Можно выполнять под музыку).

6. Упражнение «Думающий колпак» Возьмите правое ухо правой рукой, левое - левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные спереди. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха. Повторите 3 раза и более.

7. Упражнение «Двойной рисунок».

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: - навстречу друг другу; - вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот; - разводя в разные стороны.



8. Упражнение «Ленивые восьмёрки».

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

