

Мастер-класс
Кинезиологические упражнения – «гимнастика для мозга»
(мастер-класс для педагогов)

Цель мастер - класса: демонстрация применения кинезиологических упражнений для развития речи и интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста и распространение опыта работы в данном направлении.

Задачи: 1. Познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими упражнениями, способствующими речевому развитию дошкольников.

2. Практическое овладение кинезиологическими упражнениями для последующего применения в воспитательно – образовательном процессе.

Оборудование: карточки для определения доминирующего полушария (по Павлову), карандаши и чистые листы бумаги.

Категория слушателей: педагоги ДООУ, учителя – логопеды, родители

Оборудование: презентация, раздаточный материал: набор карточек: по 9 штук для каждого со словами: («карась», «орел», «овца», «бегать», «плавать», «летать», «шерсть», «перья», «чешуя»), по листу белой бумаги и по 2 простым карандаша для каждого участника; памятки с кинезиологическими упражнениями.

Ход мастер-класса:

«Рука – это вышедший наружу мозг человека» И. Кант

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев» В.А. Сухомлинский

Актуальность использования метода кинезиологии в работе с детьми дошкольного возраста.

Происходящие изменения в обществе и принятые стандарты дошкольного образования выдвинули новые требования к системе образования. Дошкольное учреждение призвано создать условия для интеллектуального, творческого, эмоционального, физического развития ребенка и осуществить его подготовку к школе.

Постоянно растущее число детей с нарушениями речевого развития ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов развития детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Формами такой работы могут стать кинезиологические упражнения, учитывая то, что все нейропсихологические коррекционно–развивающие и формирующие программы построены на двигательной активности.

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Это наука о движении мыслей, чувств, мышц тела человека. Она существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Методологическая основа

Методологическую основу данных упражнений составляют научно-практические исследования ученых:

- ✓ Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина) о связи интеллектуального развития и пальцевой моторики;
- ✓ Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова о влиянии манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Упражнения подобраны на основе следующего программно-методического обеспечения:

- ✓ Развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика мозга» Пола Деннисона;
- ✓ Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» А. Л. Сиротюк.

Применение кинезиологических упражнений в работе с детьми способствует решению задач:

- ✓ Развивать межполушарное взаимодействие мозга;
- ✓ Синхронизировать работу полушарий мозга;
- ✓ Развивать мелкую моторику;
- ✓ Развивать компоненты речи;
- ✓ Развивать все психические процессы.

Система работы

Данные упражнения могут использовать воспитатели, учителя-логопеды, педагоги-психологи, а также родители в работе с детьми.

Оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Правила:

- ❖ Упражнения необходимо проводить ежедневно.
- ❖ Детей с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному (пальчиковые игры)
- ❖ С пяти лет – комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга.
- ❖ Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти.
- ❖ Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Методы и приемы

Растяжки.

Телесные упражнения.

Глазодвигательные упражнения.

Массаж.

Упражнение для развития мелкой моторики.

Ожидаемый результат

Данные кинезиологические упражнения позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей деятельности его мозга, развивают мелкую моторику и психические процессы, вызывают у детей положительные эмоции.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

1. Кинезиологические упражнения использую как динамические паузы и на этапах автоматизации и дифференциации звуков.
2. Составлена картотека кинезиологических упражнений.
3. Проведён мастер-класс для педагогов ДОУ
4. Подготовила практическое занятие для родителей.
5. Разработаны памятки,
6. Подобраны раскраски для зеркального рисования.

Практическая часть

Роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушарий, передавать информацию из одного полушария в другое.

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

✓ **Растяжки** – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

1) «Снеговик»

2) «Дерево»

3) «Тряпичная кукла и солдат»

✓ **Телесные упражнения** – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы.

1) «Перекрестное марширование»

2) «Перекрестные шаги»

3) «Колено – локоть»

4) «Прыжки»

5) «Топор-пила»

Детям предлагается правой рукой изображать пилящие движения, а левой рукой одновременно – рубящие. Затем поменять движения рук.

6) «Я хороший»

Детям предлагается правой рукой гладить себя по голове сверху вниз, а левой рукой одновременно гладить себя по животу круговыми движениями. Затем поменять движения рук.

7) «Капитан»

Представьте, что перед вами есть цель. Одну руку подставляем ко лбу козырьком, а другую выставляем перед собой «все супер» рука в кулак, большой палец вертикально. Меняем руки, затем усложняем через хлопок. Можно добавить ходьбу на месте.

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

«Слон» Одно из наиболее интегрирующих упражнений, так как оно активизирует все каналы восприятия: аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется людям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации и настройке внимания. Также улучшается память, навыки чтения и понимания прочитанного, услышанного. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скосолапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаз следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с

движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

«Глаз – путешественник» Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

«Глазки»

«Горизонтальная восьмерка»

✓ **Массаж** – воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

Массаж ушных раковин.

«Пила».

✓ **Упражнение для развития мелкой моторики** – стимулируют общее развитие речи, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

1) «Колечко» (Поочередно 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.)

«Оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции /можно подключить проговаривание слогов с заданным звуком, счет от 1 – 10 и обратно, называть дни недели, времена года.../.

«Кошка» (Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к столу. Повтор 3-5 р.)

Кулачок — ладошка.

Я иду, как кошка.

«Лягушка» (Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая — ладонью на столе)

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут,

«Фонарик» (Пальцы одной руки сжаты, пальцы другой руки выпрямлены.)

Фонарик погас!

Фонарик зажёгся!

«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.)

Мы лезгинку танцевали и нисколько не устали.

«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 по 8-10 раз.)

«Ухо — нос» (Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»)

*Села на нос мне, на правое ухо —
Лезет назойливо черная муха.
Снова на нос, но на левое ухо-
Кыш, улетай от меня, Цокотуха!*

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

«Змейка»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.

«Зеркальное рисование».

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры. При выполнении этого задания расслабляются руки и глаза, способствует синхронизации работы полушарий головного мозга, что позволяет более эффективно корректировать отклонения в развитии речи детей.

Обратите внимание на ваши рисунки. Надеюсь, вы лишний раз убедились, что одно из полушарий у вас, все - таки, доминирует, так как вам не удалось добиться полной симметрии в рисунке. Постоянные занятия симметричным рисованием помогут вам. Рисуем обеими руками одновременно симметричные зеркальные рисунки – и у вас работают оба полушария гармонично!

Рефлексия

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологических упражнений способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на развитие интеллекта, улучшает состояние физического здоровья, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников

Я надеюсь, что информация, полученная на мастер - классе, вам пригодится.

Если, материал, представленный на мастер – классе был Вам полезен и интересен, нарисуйте, используя приём зеркального рисования БАБОЧКУ, если он Вам знаком – ЁЛОЧКУ, если неинтересен – КВАДРАТ.

Спасибо за внимание.

Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума. А творческие личности это люди с доминирующим правым полушарием.

Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого мы сейчас 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:

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.

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.

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 полушарий, передавать информацию из одного полушария в другое.

Неподвижный ребёнок не обучается!

Литература

1. Буденная, Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие./ Т.В. Буденная.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.-64 с.

2. Сиротюк, А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников./ А.Л. Сиротюк. — М.: ТЦ Сфера, 2001. — 48 с.

3. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей. - М., 2000.

4. Ястребова, А.В., Лазаренко, О.И. Занятия по формированию речемышлительной деятельности и культуры устной речи у детей./ А.В. Ястребова, О.И. Лазаренко.- М.: Аркти, 2001.- 144 с.

5. Ястребова, А.В., Лазаренко, О.И. Хочу в школу. Система упражнений, формирующих речемышлительную деятельность и культуру устной речи детей./А. В. Ястребова, О. И. Лазаренко.- М.: Аркти, 1999.-136 с.