**«Моя педагогическая находка» -**

**Секрет талантливых дошколят – образовательная кинезиология, как метод развития мозговой деятельности»**

Добрый день уважаемые коллеги!

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

**Задачи:**Теоретическая часть - знакомство с кинезиологией, как одним из методов здоровьесберегающей технологии.

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

Ход мастер – класса:

Уважаемые коллеги! Прежде чем мы будем говорить о главном, выполним с вами задание, которое называется *«Воздушный шар»* *(Слайд 1)*

Посмотрите на экран. Перед вами воздушный шар, который летит над землей. Еще есть человек в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас ярко светит солнце, над вами голубое небо. С собой в путешествие вы возьмете 9 ценностей. (Деньги, здоровье, работа, любовь, счастье, красота, дружба, отпуск, карьера). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, уберите 3 ценности *(потом еще 3, затем 2)*.

В вашем списке должны остаться те ценности, без которых вы не представляете своей жизни. Какую ценность вы оставили? Поднимите руки, у кого осталось в списке здоровье?

Свой мастер-класс я хочу начать со слов писателя, педагога Януша Корчака: *«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».*

**Актуальность**

Сегодняшнее время век компьютеризации, это мир, наполненный обилием компьютеров, различных гаджетов, и все это способствует снижению двигательной активности человека. Современный мир не требует от детей физических усилий и, поэтому, моторные навыки ослабляют: дети плохо держат карандаш, кисточку, ножницы, отчего и происходят постоянные зажимы кисти, что ведет к нарушению даже эмоционального состояния. А все это в дальнейшем сказывается на восприятии и усвоении любого обучающего материала и на здоровье. Отсутствие физической нагрузки тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, выносливость, возникают проблемы с речевым развитием.

**Кинезиология** ([др.-греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%22%20%5Co%20%22%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) Κίνησις кинезис- «движение» + [λόγος](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%81) логос- «знание»)

Впервые описал действие мышц и осуществил их геометрический анализ один из основателей науки о движении человека – Аристотель (384–322 гг. до н.э.). Продолжение этих исследований находим в работах философов и ученых Галена (132–201), Галилея (1564–1643), Ньютона (1642–1727) и Борели (1608–1679).

**Кинезиология или***«Гимнастика для мозга»*— наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Основная идея ее построения — это активизация деятельности двух полушарий головного мозга.

Всем известно, что человеческий мозг состоит из двух полушариев. Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. А другое полушарие просто «отдыхает», а из-за «бездействия» чахнет.

Исследования физиологов показывают, что правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и **кинестетическое 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. С помощью определенных движений и развивается межполушарное взаимодействие.

Применение данной методики развивает тело, позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, зрительно-моторную координацию, формирует пространственную ориентировку, развивает мелкую и крупную моторику, позволяет снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Специальные **кинезиологические** упражнения обладают оздоравливающим и антистрессорным эффектом, улучшают мыслительную деятельность ребенка, помогают выдерживать нагрузки, проявлять волевые качества.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Упражнения строятся таким образом, что в основе их лежит игра, ведь игра является ведущей деятельностью дошкольника.

Методы и приёмы:

Растяжки *(нормализуют гипертонус и гипотонус)*.

Дыхательные упражнения (улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, восстанавливают и формируют правильное дыхание).

Глазодвигательные упражнения (позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие способствуют профилактике глазных заболеваний).

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

Упражнение для развития мелкой моторики *(стимулируют речевые зоны головного мозга)*.

Массаж ушных раковин, лица *(воздействует на биологически активные точки)*.

Упражнения на релаксацию *(способствуют расслаблению, снятию напряжения)*.

Форма проведения:

Используются фронтально, в подгруппе, индивидуально в образовательной деятельности, в коррекционно-развивающих занятиях, в режимных моментах, в свободной деятельности ребенка.

Условия организации деятельности:

Упражнения проводятся регулярно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах, коррекционно - развивающей деятельности.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа.

Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

Уважаемые коллеги, прошу выйди ко мне 7 человек.

Предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого мы 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.

*Слайд 8*.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 полушариев, передавать информацию из одного полушария в другое.

Я предлагаю вам выполнить вместе со мной комплекс **кинезеологических** упражнений по гимнастике **мозга**.

Итак, чтобы наш **мозг** активизировался вначале комплекса всегда выполняется *«Массаж ушных раковин»* : сперва помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину, теперь потяните уши слегка в сторону, вверх. В конце упражнения разотрите уши руками.

**1 упражнение  «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее нужно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Попробуем в прямом порядке *(от указательного пальца к мизинцу)* и в обратном *(от мизинца к указательному пальцу)* порядке.

 ***Ожерелье мы составим, Маме мы его подарим.***

**2 упражнение называется «Зайчик, колечко, цепочка**».

**3 упражнение – Кулак – ребро – ладонь.**  Три положения руки на плоскости стола: кулак, ребро, ладонь. Они последовательно сменяют друг друга. Выполняем сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз.

**Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),**

**Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).**

**4 упражнение «Заяц, коза», «О,кей, круто», «Червячок,яблоко», «Лезгинка»** *-* **Любим ручками играть, и лезгинку танцевать**.

**«Ухо-нос»**

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

**, «Гладит, постукивает», «Гладит, похлопывает» и т.д**

Таких простых, но очень действенных упражнений очень много. Я подготовила для вас небольшие буклеты, в которых вы найдете некоторые кинезиологические упражнения, они помогут вам в вашей работе с детьми и пригодятся для вас самих.

**5 упражнение** У вас на столах лежат шаблоны с геометрическими фигурами.

**Следующее** Шаблоны с цифрами.

Дети очень любят вот такое задание

**6 упражнение** Одной из форм кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно.

Такое рисование очень увлекательно и полезно

Во-первых, с его помощью можно познакомить ребенка с симметрией,

во-вторых, оно развивает мелкую моторику, пространственное мышление, воображение.

в-третьих, повышает способность ребенка к самоконтролю, сосредоточению.

Кроме того, рисование двумя руками является отличной зарядкой для мозга, так как задействуются оба полушария одновременно.

**7 Упражнение** Перед вами лист бумаги, приклейте его скотчем к столу, чтобы он не скользил. Берём 2 карандаша и ставим в центр картинки. Необходимо обводить одновременно 2 руками. Именно это и даёт полезный эффект. В данный момент у вас включается и правое, и левое полушарие, а значит мозг развивается.

**8 упражнение** Можно использовать мяч, встаем в пары

1. Берем мяч в правую руку, и перекатываем партнеру в руку,
2. Держим мяч в правой руке, будем мячом рисовать квадрат, перекатываем мяч с правой руки в левую, передаем партнеру левой рукой, правой рукой принимаем.
3. Берем два мяча, принимающий держит руки прямо, переющий руки скрещивает

**9 упражнение** У вас на столах стоят корзиночки с мелкими предметами (игрушки, бобовые –фасоль, крупа) Ваша задача брать предметы двумя руками и перекладываем в другую емкость.

Занятия **кинезиологией** не требуют материальных затрат, вписываются в структуру занятий, а главное - дети выполняют их с большим желанием и удовольствием.

Сегодня я вам представила только часть этих упражнений.

Уважаемые коллеги, на этом мой мастер класс закончен, я благодарю вас за внимание и участие в мастер-классе, надеюсь что он был для вас информативен, полезен и интересен, и данную методику будете использовать в своей работе. Пусть вы и ваши детки всегда будут здоровы!

Спасибо за внимание!