Мастер-класс для педагогов

«Кинезиология как метод активного развития дошкольников»

Кинезиология - это наука о движении, а точнее кинезиология - наука о

развитии головного мозга через движение. Это гимнастика мозга.

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие

наслаждение движения и упражнения. Они занимают немного времени,

принося несоизмеримую пользу.

Это система, которая способствует раскрытию возможностей, заложенных

в нашем теле.

Все упражнения данной системы - перекрестные. Перекрестность- главный

принцип гимнастики мозга — означает подключить оба полушария мозга.

Цель кинезиологических упражнений:

° Развитие межполушарного взаимодействия;

° Синхронизация работы полушарий;

' Развитие мелкой моторики;

° Развитие познавательных процессов;

° Развитие речи;

Предлагаю вашему вниманию кинезиологические упражнения, которые

уже полюбились деткам.

Растяжки

1. «Дерево»

Исходное положение - сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить

их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и

превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите

туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул

ветер — вы раскачиваетесь, как дерево.

2. «Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение - стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку

как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь.

Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки.

Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка

согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы

очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и

абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети

попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не

почувствуете, что они уже вполне расслабились.

Дыхательные упражнения

1. «Свеча»

Исходное положение - сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит

большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть

свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте

глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Ныряльщик»

Исходное положение - стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при

этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и

вынырнуть - открыть нос и сделать выдох.

Телесные упражнения

1. «Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой

рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать,

касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить

касаниями по противоположной ноге.

2. «Крюки».

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно.

Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в

замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были

направлены вниз.

3. «Замок».

Стоя, правую руку согнуть в локте и завести за спину сверху, а левую руку

завести снизу за спину и соединить с правой в замок. То же сделать левой

рукой.

4. «Кивки головой».

Покиваем головой, чтобы был в душе покой.

Кивать головой вверх - вниз сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми.

5. «Повороты шеи».

Ты головку поверни, за спиной что посмотри.

Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно.

Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи.

Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

Упражнения для развития мелкой моторики

1 . «Ухо-нос».

Ухо, носик мы возьмем, хлоп — опять играть начнем.

Левой рукой взяться за кончик носа, правой — за противоположное ухо, затем

одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

2. «Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать

лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок

смотрел во время "рисования" на свою руку).

3. «Ожерелье»

Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем

последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в

прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца

к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой

отдельно, затем вместе.

4. «Домик».

Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой

руки сусилием нажать на пальцы левой руки.

Глазодвигательные упражнения

1. «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.

2. «Глазки»

Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

Самомассаж

1 .«Ладошка».

Мы ладошку разотрем, силу пальчикам вернем.

Костяшками пальцев двигать вверх - вниз по ладони.

2.«Уши».

Ушки мы вперед потянет, назад потянем мы потом.

Так и эдак повернем, лучше слышать мы начнем.

Массировать уши сверху вниз большим и указательным пальцами.

Кинезиологическая сказка «Два котенка».

(способ организации детей - сидя за столами)

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (дети

показывают правый кулачок).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение

упражнения «Кошка» (последовательно менять два положения руки: кулак,

ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе) со

словами: «Кулачок - ладошка, так гуляет кошка»).

В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) и

низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).

И вот однажды Снежок вышел из своего дома прогуляться(выполнение

упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок—ладошка, так гуляет

кошка») и увидел, что на полянке бегает черный котенок (выполнение

упражнения «Кошка»левой рукой со словами).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться(выполнение

упражнения «Кошка» в быстром темпе).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за

другом (выполнение упражнения «Кошка» с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве кольцо (упражнение «Кольцо»: поочередно

соединяя в кольцо большой палец с последующими со словами:«Раз, два, три,

четыре, пять — весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на

правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (Упражнение «Кольцо»: из большого и

указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать,

не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами:«Мизинец,

безымянный, средний, указательный, большой -ой, ой, Ой!»).

И тут кольцо упало и покатилось по тропинке - котята за

ним (упражнение «Кошка»).

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко

плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котята решили ее развеселить и показали ей интересную

игру (упражнение «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а

левая — ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:«Мы играли

в ладушки - жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть

начнем»).Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала,

что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд(упражнение «Лягушка»:

смена трех положений руки кулак-ребро—ладонь, со словами:«Лягушка хочет в

пруд, лягушке страшно тут!»).

Котята попрощались с ней и тоже отправились

домой(упражнение «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают

Звезды(упражнение «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая —

пальцы в стороны — смена позиций).

Вот они и дошли до дома, уставшие они улеглись на коврике (вытянуть

пальцы из кулачка) и уснули.