

Мастер-класс для педагогов ДОУ

*Педагог-психолог Коптелова Н.С.
МАДОУ Дзуреченский детский сад
«Семицветик»*

Тема: Использование кинезиологии в работе педагогов.

Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе.

Из опыта работы по использованию комплекса упражнений из цикла «Гимнастика для мозга» на занятиях в ДОУ.

В каждой группе детского сада, в каждом классе встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе педагогам, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Но чтобы разобраться, как работать с такими детьми, нужно понять, почему они себя так ведут.

Сегодня мы попробуем вместе это сделать.

Для начала предлагаю немного размяться, отдохнуть.

Упражнение «Потягивание».

Сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки. Поднимите правую руку вверх. Лево́й рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаюсь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой! Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса.

Головной мозг. Он у нас состоит из двух полушарий. Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов *правое полушарие* головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное 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 системой нервных волокон (мозолистое тело).

Т.к. в большинстве случаев одно из полушарий является, доминирующим. И от этого преобладания зависят особенности поведения человека, тем не менее следует помнить, что мозг работает как единое целое. С помощью мозолистого тела (межполушарные связи) которое находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга.

Как же добиться межполушарного взаимодействия?

Межполушарное взаимодействие можно развивать при помощи комплекса специальных упражнений «Гимнастика для мозга или если выразаться научным языком «Кинезиология» (от греческого «кинезис» - движение, «логос» - наука), что обеспечивает эффективное взаимодействие полушарий.

Цель кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие познавательных процессов;
- Развитие речи;

Комплекс специальных кинезиологических упражнений был разработан и апробирован доктором философии Полом Деннисоном – основателем образовательной кинезиологии. Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению". В 1987 г. результаты Гимнастики мозга были оценены экспериментально. Каждый ученик делал упражнения Гимнастики мозга по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании. В России Гимнастики мозга впервые появилась в 1988 г.

Это система которая способствует раскрытию возможностей, заложенных в нашем теле. Упражнения облегчают восприятие и понимание учебных материалов и помогают освоению новых навыков детьми любого возраста.

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения, которые могут использоваться на любом занятии. Они занимают немного времени, принося несоизмеримую пользу.

Все упражнения данной системы — перекрестные. Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, (правое отвечает за левое полушария, и наоборот).

Приведу пример небольшого комплекса упражнений, который может быть использован как воспитателем или учителем на уроке, так и родителями дома. 5-7 минут занятий повышают умственную энергию, усиливают мотивацию к учебе и к тому же имеют оздоровительный эффект:

Упражнение «Колечко» поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Упражнение «Ухо – нос» левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот» (Приложение 1).

(Далее по буклету)

Уважаемые коллеги, используйте эти простые упражнения в вашей практике, наслаждайтесь движениями сами и вдохновляйте своих учеников. Удачи Вам и здоровья!

Литература:

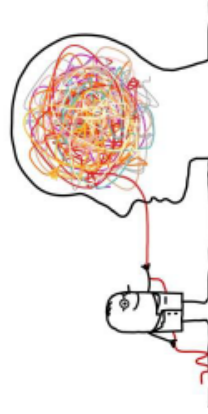
1. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинесиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей..
3. Вайтсайд Д., Стокс Г. Единый мозг. Коррекция дислексических нарушений способности к обучению и интеграция головного мозга.

- ✚ **«Да – нет».** Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед - назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.
- ✚ **«Плечики».** Поднимать плечи вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

Основные приемы, включающие мозговую активность, специалисты рекомендуют не только детям, но и взрослым. Упражнения для мозга повышают не только интеллект, но и пробуждают скрытые способности человека.

С ПОМОЩЬЮ КИНЕЗИОЛОГИИ МОЖНО:

- снять острый стресс;
- вернуть человеку уверенность в себе, поддержать его авторитет;
- выбрать оптимальную для человека профессию;
- решить проблемы общения внутри семьи, между супругами, с детьми и со старшим поколением;
- разрешить конфликты на работе;
- избавиться от комплексов в общении с противоположным полом;
- выяснить причины хронической усталости, депрессии, бессонницы, плаксивости, апатии;
- разрешить давние проблемы со здоровьем, хроническими заболеваниями;
- помочь детям с обучением в школе, вернуть усидчивость, скорректировать поведение;
- подобрать индивидуальную диету, составить индивидуальный список полезных для здоровья человека продуктов;
- рассчитать режим физических тренировок и позволить степень нагрузок и многое другое.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга» / Пер. канд. психол. наук СМ. Масгутовой. Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997. Ч. 1 и 2.
2. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М.: СпортАкадемПресс, 2003.
3. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. - М.: Академия, 2002.
4. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. М.: АРКТИ, 2008.
5. Сиротюк А. Л., Развитие интеллекта дошкольников. М., 2002 г.
6. Светлова И. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. - М., 2003.



Составитель:

Педагог-психолог: Н.С. Коптелова
т. 89125859780
mail: nadezda-kop@mail.ru

МАДОУ
«Двуреченский детский сад
«Семицветик»

Кинезиологические упражнения в работе педагогов



*«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,
чем мозг, хорошо наполненный»*

Мишель де Монтень

п. Ферма, 2018

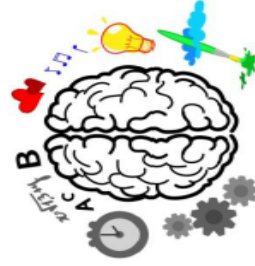
КИНЕЗИОЛОГИЯ - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Истоки этой науки можно проследить в Древней Греции, в индийской йоге, в фольклорных пальчиковых играх в Древней Руси. Все эти системы основаны на основах кинезиологии: специальные движения поддерживают и усиливают активность мозга, с изнашиванием которого начинаются отклонения во всех видах здоровья. Результаты научных исследований показали, что трудности первоклассников в усвоении чтения и письма обусловлены недостаточным по возрасту уровнем развития левого полушария, а гиперфункция правого полушария препятствует развитию логико - аналитических способностей левого.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы.

Далее приведены кинезиологические упражнения, направленные на:

- Развитие межполушарных связей
- Синхронизации работы полушарий
- Развитие мелкой моторики
- Развитие способностей
- Развитие памяти, внимания
- Развитие речи, мышления

Продолжительность занятий зависит от возраста (от 5-10 до 20-35 минут в день). Заниматься необходимо ежедневно, длительность занятий по одному комплексу упражнений 45-60 дней. Перерыв 2 недели.



Упражнения для развития межполушарного взаимодействия улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

«**Уши**». Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

«**Колечко**». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке - от мизинца к указательному пальцу.

«**Кулак-ребро-ладонь**». Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром - выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

«**Лезгинка**». Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз).

«**Ягушка**». Положить руки на стол одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

«**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.

«**Ухо - нос**». Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

«**Симметрические рисунки**». Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)

Кинезиологические упражнения. Эти упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Занятия, направленные на преодоление патологических синкинезов, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

«**Рубим запястью**». Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

«**Домики**». Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

«**Барaban**». Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1-2, 1-2-3 и т.д. Затем тоже сделать левой рукой.

«**Столбики**». Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

«**Циркачи**». Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

«**Лучики**». Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.

«**Маятник**». Свободные перемещения глаз из стороны в сторону.

«**Поглаживание лица**». Приложить ладони ко лбу. Сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шее.

«**Кисточки**». Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4-6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.