Управление образования Администрации города Губкинского

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Звёздочка»

(МБДОУ «Звёздочка»)

629840, Российская Федерация, Ямало-Ненецкий автономный округ, городской округ город Губкинский,

г. Губкинский, улица Железнодорожная, дом 4 «Б», тел. (34936) 67-336, 67-385 (факс),

e-mail: zvezdochka@mogub.yanao.ru, сайт: https://zvezdochka.yanao.ru

Мастер-класс для педагогов

**«Кинезиология как средство стимулирования**

**познавательной деятельности дошкольников»**

Подготовила:

Воспитатель

Шайдуллина

Лилиана Римовна

г. Губкинский -2023 г

Сегодня я предлагаю вам совместно обсудить тему «Кинезиология как средство стимулирования познавательной деятельности дошкольников» и поучаствовать в выполнении игровых упражнений, которые, я думаю, пополнят ваш педагогический багаж и будут интересны вашим воспитанникам.

Для обозначения темы нашей с вами работы, напомню вам, уважаемые коллеги, что же такое кинезиология…

**Итак,в**  переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения.

**Почему говорим об этом?**

У современных детей , хорошо владеющего гаджетами, как правило, страдает образно-логическое мышление, и как следствие, речь их достаточно бедна. Почему? Они, в большинстве своём, смотрят в экран, и в основном, молча. И в детони обычно не проявляют познавательной активности при любых формах организации культурных практик, склонны к отвлечениям.

Одним из способов стимулирования детей я вижу в использовании кинезологических упражнений и игр в своей работе.

Их цель - активизировать межполушарное воздействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формировать новые нейронные связи между полушариями головного мозга. В конечном итоге, они улучшают мыслительную деятельность, развивают основные психические процессы: память, внимание, мышление и речь дошкольника.

Задачи :

Развитие межполушарной специализации.

•Синхронизация работы полушарий.

•Развитие общей и мелкой моторики.

•Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.

•Развитие речи.

•Формирование произвольности.

•Снятие эмоциональной напряженности.

•Создание положительного эмоционального настроя

Если хотим достичь результата при использовании этих форм работы, необходимо соблюдать условия

Для результативности **развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:**  
- упражнения по кинезиологии проводятся ежедневно перед или вовремя занятий, на утренней гимнастики, 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 и для другой стороны;  
- от детей требуется точное выполнение движений;  
- упражнения могут проводится стоя или сидя за столом;  
- упражнения могут проводится в любой последовательности.  
**К комплексу таких упражнений относятся:**  
- растяжки;  
- дыхательные упражнения;  
- глазодвигательные упражнения;  
- телесные упражнения;  
- упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук;  
- упражнения на релаксацию.  
А теперь предлагаю вам всем включиться в работу и попробовать выполнить ряд кинезиологических упражнений:

**Упражнение «Дорожка»**  
Соединять большой палец левой руки и указательный палец правой руки, большой палец правой руки указательный палец левой руки, и менять местами указательные и большие пальцы.  
**Упражнение «Знакомство»**  
Соединяем все пальчики, ладошки положить друг к другу. Большой палец правой руки с большим пальцем левой руки, указательный палец правой руки с указательным пальцем левой руки и т.д. поочередно, начиная с большого пальца разводим и соединяем пальчики.  
**Упражнение «Разные колечки»**  
Поочередно, соединять в кольцо на правой руке большой палец и указательный, на левой руке большой палец и мизинец. Одновременно меняем положение пальцев на правой и левой руке  
**Упражнения телесные.**  
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.  
**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.  
**“Перекрестное марширование”**  
Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой (или локтем) по противоположной ноге (коленке). Сделать шесть пар движений. Затем,шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать шесть пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.  
**Массажные упражнения.**

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.  
Выполняя кинезиологические упражнения - «Кулак – ребро - ладонь», «Ухо - нос», «Лезгинка», «Зайчик - колечко» и др., у детей развиваются умственные способности и укрепляется физическое здоровье. Они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что способствует развитию и коррекции проблем психики, мышления, речевого развития.  
  
*Воспитанники с удовольствием выполняют упражнения слушая кинезиологические сказки.*  
Жил-был на свете зайчонок, он был белый и пушистый и звали его Снежок  
*Упражнение «Зайчик», попеременно на правой руке, на левой руке показывать фигуру зайчика*  
Он очень любил прогуливаться по своему саду.  
*Упражнение «Дорожка»  
Соединять большой указательный пальцы, и менять местами*  
В саду росли высокие деревья, и низкие кустарники  
*Упражнение: «Деревья, кустарники»  
Пальцы сомкнуты вместе, Кулак, развести пальцы в стороны*  
и вот однажды, Снежок вышел из своего дома, и долго гулял….  
*Упражнение «Дорожка»*  
Соединять большой указательный пальцы, и менять местами  
он увидел, что на полянке бегает черный зайчонок.  
  
*Упражнение «Зайчонок».*  
Упражнение «Зайчик», попеременно на правой руке, на левой руке показывать фигуру зайчика  
Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться.  
  
*Упражнение «Знакомство»*  
Соединяем все пальчики. Большой палец правой руки с большим пальцем левой руки, указательный палец правой руки с указательным пальцем левой руки и т.д. поочередно, начиная с большого пальца разводим и соединяем пальчики.  
Зайчонка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки.  
  
*Упражнение «Разные колечки»*  
Поочередно, соединять в кольцо большой палец и указательный, большой палец и мизинец.  
Усложнение: Одновременно меняем положение пальцев на правой и левой руке.  
  
И тут Снежок нашел на траве колечко  
*Упражнение «Колечко»*  
Поочередно, соединяя в кольцо большой палец с указательный, затем со средним, затем с безымянным, и с мизинцем.  
  
Он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.  
Тогда Уголек стал его примерять  
И тут колечко упало и покатилось по тропинке – Зайчата за ним  
  
*Упражнение «Лезгинка».*  
Правую руку сжать в кулак, левую ладонь подвести к кулаку правой руки.  
  
И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. **Ребенок**: Зайчата решили ее развеселить и показали ей интересную игру  
*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.  
  
Лягушка развеселилась и поблагодарила Зайчат. А потом сказала, что ей пора в пруд  
*Упражнение «Кулак – ребро - ладонь».*  
Смена трех положений руки на плоскости стола:  
кулак- положить на стол руки сжатые в кулак;  
ребро- положить на стол руки, боком, ладонями друг к другу;  
ладонь - положить на стол руки ладонями вниз.  
Зайчата попрощались с ней и тоже отправились домой  
  
*Упражнение «Прямоугольник».*  
По дороге они весело танцевали Кинезиологические упражнения можно проводить и под веселую музыку.  
Уставшие они улеглись на коврике и уснули.  
  
*Упражнение «Крюк Деннисона»*  
Сесть на стул  
Скрестить ноги, положив левую на правую.  
Руки развернуть ладонями наружу, вытянуть перед собой, сцепить пальцы в замок так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки.  
Вывернуть руки, и положить их на грудь  
Выполняя данные упражнения со своими детьми, я отметила, что у них развиваются интеллектуальные и творческие способности, способность к обучению, усвоению и восприятию информации. По моим наблюдениям у воспитанников улучшилась память, внимание, пространственные представления. Систематическое проведение упражнений способствовали формированию мелкой и крупной моторики, у воспитанников снизилась утомляемость.  
Кинезиология является здоровьесберегающей технологией. Ее проведение не требует никаких затрат, она настолько проста в применении , что ее можно использовать в любой ситуации. Родителям воспитанников понравилось применять данные упражнения, особенно когда необходимо занять ребенка, например, при долгом ожидании транспорта. Данную технологию можно применять с любого возраста, главное условие необходимо подбирать упражнения от простого к сложному и регулярно их выполнять.  
Данная технология позволяет расширить границы возможностей головного мозга.