**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 «Ласточка»**

**Мастер-класс для педагогов на тему: «Кинезиологические упражнения для развития детей старшего дошкольного возраста»**

**Подготовил:** Раздобурдина Е.В.,

Воспитатель

высшей квалификационной категории

пгт. Кесова Гора, 2024 г.

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

Задачи:

1. Теоретическая часть - знакомство с **кинезиологией**, как одним из [методов активного развития детей и взрослых](https://www.maam.ru/obrazovanie/metodicheskie-razrabotki).

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

***Добрый день, уважаемые коллеги!***

У каждого из вас наверняка есть любимые упражнения, которые вы используете в своей работе.

И сегодня, я надеюсь, вы пополните свою рабочую копилку новыми упражнениями, которые так же станут для вас любимыми и полезными в [работе с детьми](https://www.maam.ru/obrazovanie/pedsovety) старшего **дошкольного возраста**.

Сегодня я хочу познакомить вас с одним из **методов активного развития дошкольников - кинезиология.**

Б. Акунин говорил: «Из всех наслаждений, отпущенных человеку, самое изысканное — шевелить мозгами». Мы с вами тоже будем сегодня *«шевелить мозгами»*

Для начала предлагаю **активизироваться**.

Упражнение: *«Массаж ушных раковин»*: помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Сделали? Хорошо. А сейчас продолжим.

Итак, что же такое *«****кинезиология****»*? В переводе на русский язык *«****кинезиология****»* обозначает гимнастика мозга или наука о **развитии** головного мозга через определённые двигательные упражнения. Это гимнастика мозга.

Итак, 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 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)*.

Мозолистое тело *(межполушарные связи)* находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

**2 часть.** **Практическая часть**.

Именно комплексы **кинезиологических** упражнений - система быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому ребенку. Эта простая гимнастика **развивает** и правое и левое полушарье головного мозга одинаково. Эти упражнения даже самого неспособного ребенка делают успешным.

В начале своей работы я стала применять самые легкие упражнения еще в средней группе и старалась не только обучать детей, как учиться самой. Давалось в этом возрасте больше дыхательных упражнений и пальчиковых игр. Ведь у детей средней группы еще очень слабая общая и мелкая моторика и координация. Но чтобы заинтересовать детей, я проводила занятия с применением **кинезиологических** упражнений в игровой форме. Это давало больше эффекта, чем простое механическое заучивание положения рук и многократного его повторения

Уже к старшей группе был накоплен пусть хоть небольшой, но багаж умений применения **кинезиологических упражнений**. И вот тогда и начиналась основная плодотворная работа в комплексе. Я уже старалась на занятиях добиваться того, чтобы дети не просто выполняли **кинезиологические упражнения**, а осознанно подходили к каждому движению.

В подготовительной группе те же упражнения, но вносилась какая-то *«изюминка»*. То ли это было выполнение под музыку, то ли под новые стихи. И старые упражнения звучали по-новому

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для **развития мелкой моторики**, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус *(неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение)* и гипотонус *(неконтролируемая мышечная вялость)*.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, **развивают** самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка **развивают** межполушарное взаимодействие.

Сейчас переходим непосредственно к упражнениям гимнастики мозга, с элементами автономной **кинезеологической** гимнастики космонавтов.

Новая форма двигательной **активности**, которую сейчас используют космонавты и в космосе, и на Земле. Это доступная форма гимнастических упражнений без использования спортивного инвентаря, позволяет **развивать**мышечную силу на уровне атлетизма, хорошую суставную подвижность *(гибкость)* и координацию движений, тренирует сердце и дыхательную систему, обладает **профилактическим** и лечебным действием. Секрет этого феномена заключается в том, что все ее упражнения выполняются на уровне предельного мышечного напряжения. Главное условие упражнений — самосопротивление.

Уважаемые коллеги, прошу выйди ко мне желающих. Я хочу показать вам комплекс **кинезеологических** упражнений по гимнастике мозга, который можно выполнять, как и детям, так и взрослым. Этот комплекс повышает интеллектуальные возможности человека, снимает эмоциональное напряжение и **развивает** мозг и ребенка и взрослого!

Уважаемые коллеги прежде, чем приступить к выполнению **кинезеологических упражнений**, нужно попить воды.

Ведь вода помогает **активизировать работу мозга**. Стакан воды способен ускорить работу головного мозга на 14%. Пить нужно небольшими глотками выпить полстакана - стакан воды. Вода — это универсальный растворитель, электролит, который помогает передавать по нервной системе электрические сигналы от различных частей тела к мозгу, чтобы их работа была согласованной.

Итак, вы выпили стакан воды, и мы приступаем к нашим **кинезеологическим упражнениям**! Каждое упражнение можно выполнять от 30 секунд, до 2 минут, в зависимости сколько у вас времени. Но возможно это будет экспресс гимнастика, если у вас времени совсем немного, то и за 5- 7 минут можно значительно улучшить свое состояние. И вы с новыми силами будете готовы к новому этапу своей работы. А если это ребенок, то он может полностью подготовиться к занятиям в школе или к образовательной деятельности в детском саду.

1. *«Кнопки мозга»*

Встаньте удобно, с середины лба нащупайте точки, на которые нужно нажать пальцами, и круговыми движениями, мы медленно начинаем массировать эти точки, сначала в одну, а затем в другую сторону. *(20-30 раз)*

2. *«Кнопки земли»*

Находим точки ниже ключиц, кладем на них пальцы левой руки, правой рукой находим пупочную область, кладем правую руку и одновременно начинаем круговые движения (двумя руками-20- 30 раз, и тоже самое правой рукой.

3. Следующие упражнение называется *«Сова»* относящихся к растяжкам

Правую руку кладем на левое плечо, нажимаем ниже, голову отворачиваем вправо и начинаем поворачивать голову в лево, дотрагиваясь подбородком до руки. Кроме того сова ищет мышку и произносит звук *«ух»*.2- 3 оборота будет достаточно для одной и для другой стороны. Меняем руки. Это упражнение усиливает кровоток.

4. Упражнение которое соединяет два полушария головного мозга- это *«Перекрестные шаги»*.

Мы вытягиваем руки перед собой и сначала делаем параллельные шаги, затем меняем руки и ноги и делаем перекрестные шаги.

Посмотрите, как это будет выглядеть.

Параллельные шаги *(6 раз)*

Перекрестные шаги*( 6 раз)*

Если у детей и взрослых при выполнении этих упражнений что- то не получается. Значит нет гармоничной работы правого и левого полушария. Каждое полушарие живет своей жизнью.

5. Перекрестные движения с элементами танца *«Цыганочка»*

Правую руку завести за спину и коснуться левой ступни и наоборот*(6 раз)*

6. «Маятник» Качаем сначала правой ногой по диагонали, затем левой Ноги не сгибаем. 6 раз.

Затем правой ногой вбок, затем левой.

7. Упражнение *«Крылья ангела»* Руки вытянуть на уровне груди **развернуть** прямые руки тыльной стороной друг другу. Через середину руки в стороны, затем вернуться в и. п. *(6 раз)* Затем правой и левой рукой поочередно.

Упражнения растяжки «автономной гимнастики космонавтов

8. Указательным пальцем правой руки тяните на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполните то же для другой руки.

9. Пальцами правой руки с усилием нажимайте на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполните то же для другой руки.

10. Указательным пальцем правой руки с усилием нажимайте на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторите то же для другой руки.

11. Следующие упражнение необходимо, для детей и для взрослых это

« Массаж межчелюстной».

Круговыми движениями правой и левой рукой массируем межчелюстные точки. *(20-30 раз)*

Релаксационные **кинезеологическое упражнение***«Крюки»*

Уважаемые коллеги, хочется отметить, что все упражнения можно выполнять в разной последовательности.

Потому что каждое упражнение имеет свой эффект и не важно в какой последовательности вы его выполните.

Эти упражнения дают как мгновенный эффект, так и накопительный.

В заключение процитирую слова одного **педагога**: человек тогда станет родителем, когда научит цыпленка танцевать. Другими словами, во всем важна последовательность, терпение, кропотливость, регулярность и положительный эмоциональный настрой. Чего я вам всем и желаю в вашей профессиональной деятельности.

Спасибо за внимание!