

Мастер-класс для родителей «Кинезиологические упражнения как инструмент укрепления здоровья»

Цель: Ознакомить родителей с направлением «кинезиология» для развития моторных, когнитивных и мыслительных способностей детей

Уважаемые родители! Вашему вниманию предоставляется мастер-класс «Кинезиологические упражнения как инструмент укрепления здоровья».

В современном мире многие дети дошкольного возраста подвержены влиянию смартфонов, планшетов и интернета. Научные и познавательные мультфильмы, эрудированные программы и игры формируют у ребенка определенный ряд знаний, но, в то же время, не позволяют развиваться образно-логическому мышлению. Вследствие того, что ребенок только смотрит и не проговаривает вслух, у него наблюдается примитивность и бедность речи. Постоянно растущее число детей с нарушениями физического и психического развития ставит передо мной задачу поиска эффективных форм и методов работы, для улучшения образовательной ситуации и укрепления здоровья малышей.

Формами такой работы могут стать кинезиологические упражнения, которые можно проводить как в дошкольном учреждении, так и в домашних условиях.

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через определенные двигательные упражнения. Истоки кинезиологии можно найти как в известных философских системах древности (древнекитайская система Конфуция, древнеиндийская йога), так и прогрессивных современных течениях. Всем известно, что мозг человека состоит из двух полушарий: правое полушарие – гуманитарное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие мира; левое полушарие – математическое, логическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ.

Работа мозга складывается из деятельности двух полушарий, связанных между собой системой нервных волокон, называемых мозолистым телом. При нарушении работы данных связей наблюдается сбой в пространственной ориентации, ребенок плохо воспринимает информацию на слух или визуально.

Кинезиологические упражнения позволяют:

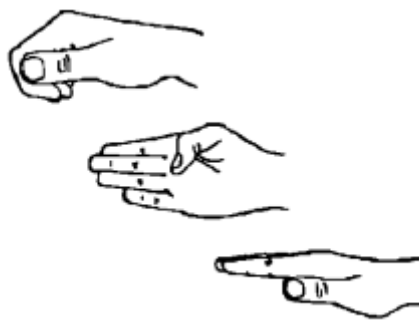
- активизировать межполушарное взаимодействие;
- сформировать новые нейронные связи;
- синхронизировать работу двух полушарий;
- развивать мелкую моторику;
- развивать компоненты речи.

Оптимально выполнять данные упражнения с небольшой группой детей или индивидуально в домашних условиях. Занятие проводится в комфортной, спокойной обстановке. Ежедневно задания усложняются, объем, время и темп выполнения должен постоянно увеличиваться. Результат зависит от систематических ежедневных повторений в течении 45-60 дней.

Рассмотрим вместе с вами картотеку кинезиологических упражнений, которая составлена по методическим разработкам Сиротюк А.Л. «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста. Вы можете выполнять эти упражнения со своими детьми в любой ситуации, когда необходимо занять ребенка. Главное условие - подобрать упражнения от простого к сложному и регулярно их выполнять.

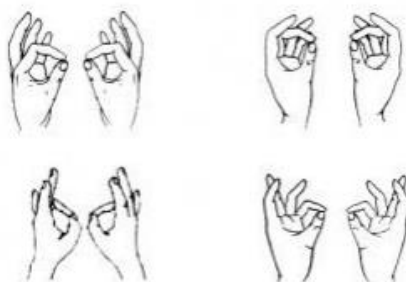
1. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз.



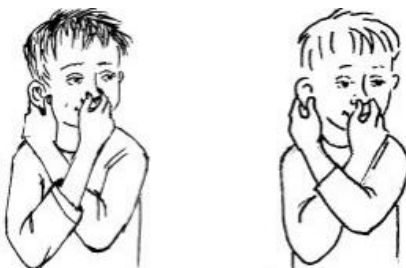
2. Упражнение «Колечко»

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 обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



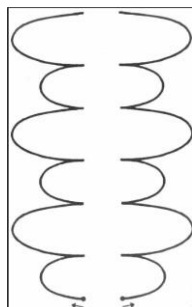
3. Упражнение «Ухо-нос»

Знакомое с детства упражнение. Лево́й рукой возьмитесь за кончик носа, а право́й рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».



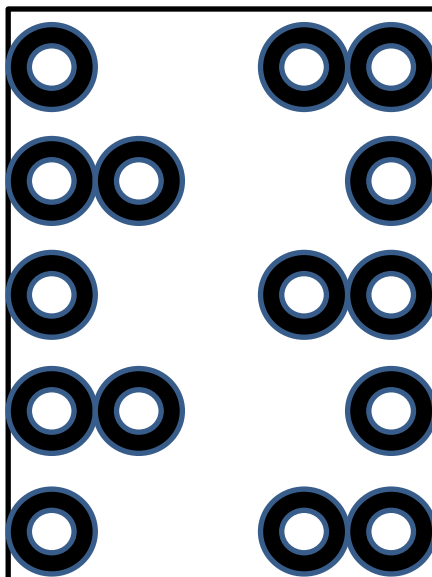
4. Упражнение «Пройди по дорожке»

Перед ребенком лист бумаги с нарисованными кривыми линиями. Необходимо обвести линии указательными пальчиками двух рук. Учитываем синхронность выполнения и скорость.



5. Упражнение «Ловкие пальчики»

На листе бумаги рисуем ряд кружков, как показано на рисунке ниже. Одновременно опираемся пальчиками двух рук на кружки и проходим по листу в двух направлениях несколько раз. С каждым разом скорость прохождения увеличивается.



Вывод. Представленные выше упражнения- это только минимальное количество рекомендуемых к ежедневному выполнению действий. Помните, что от ваших занятий с ребенком, от общения с ним зависит его дальнейшее развитие как умственное, так и психологическое.