

Развернутый план-конспект мастер-класса

- Тема мастер-класса: «Кинезиология-эффективная и доступная технология всестороннего развития ребёнка»
- Педагог-мастер: Юсовских Елена Борисовна
- Продолжительность мастер-класса: 20 минут
- Цель мастер-класса: ознакомление педагогов с инновационными методами интеллектуального развития детей в рамках организации воспитательно-образовательного процесса.
- Задачи мастер-класса:
 - Актуализировать знания педагогов о строении головного мозга, функциональном предназначении правого, левого полушарий, мозолистого тела, представить диагностику полушарного развития.
 - Познакомить участников мастер-класса с технологией применения кинезиологических упражнений в работе с обучающимися.
 - Способствовать повышению уровня мотивации и профессиональной компетентности педагогов в области применения инновационных методов.
- Оборудование: мультимедийная доска
- Раздаточный материал: листы бумаги, карандаши
- Ход мастер-класса:

Вводная часть : Добрый день, уважаемые коллеги! Меня зовут Юсовских Елена Борисовна ,я воспитатель ГБДОУ №87. Я очень надеюсь, что сегодня у нас с вами получится интересный и, главное, полезный разговор.

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 **дошкольного возраста.**

Сегодня я хочу познакомить вас с одним из **методов активного развития дошкольников - кинезиология**.(СЛАЙД 1) Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения или иначе, гимнастика для мозга. И именно эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

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.

Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий. Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают

логическим складом ума. А творческие личности – это люди с доминирующим правым полушарием.

Основная часть: Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы. Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия (мозолистого тела) повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, развивают мелкую моторику рук. А самое главное, они доступны в рамках учебного процесса.

В работе с детьми я использую следующие кинезиологические методы:

1. Растяжки (СЛАЙД 2) – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение), гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

Гипертонус – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

2. Дыхательные упражнения. (СЛАЙД 3)

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма

(активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

3. Глазодвигательные упражнения. (СЛАЙД 4)

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения. Еще используем вот такие схемы(СЛАЙД 4)

+ТРЕНЖЕРЫ(СЛАЙД+ 4)

4. Телесные упражнения.(СЛАЙД 5) 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.

5. Тренировка тонких движений пальцев рук (СЛАЙД 6) стимулирует общее развитие речи. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

6. Массаж(СЛАЙД 7). 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.

7.Графические диктанты (СЛАЙД 8)

8. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.(СЛАЙД 9)

9.Зеркальное изображение (СЛАЙД 10)

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся ежедневно
- каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд. Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать три или более раз для другой стороны
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

Практическая часть

1. Диагностики доминирующего полушария.

Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у вас.

Еще в 1981 году ученые из СССР придумали тест, который позволяет с невероятной точностью определить доминирующее полушарие мозга человека

Возьмите карандаш и бумагу после прохождения каждого задания будем отмечать результат, записывая его на бумаге.

1. Переплетите пальцы

Сложите руки вместе и переплетите пальцы. Большой палец какой руки оказался сверху?

Если левой руки, то поставьте на листе букву «Л», если правой руки — букву «П». Тут нет ошибки. Каждое полушарие мозга управляет противоположной стороной тела, поэтому, если доминирует правая рука, то это левое полушарие, и наоборот.

2. Проба Розенбаха

Возьмите в руку карандаш и вытяните его перед глазами.. Теперь посмотрите на кончик карандаша и «*прицельтесь*». Закройте сначала один глаз, затем другой. При закрытии какого глаза изображение смещается сильнее?

Если при закрытии правого глаза изображение смещается сильнее, то поставьте на листе букву «Л», если левого — «П». Если изображение смещается одинаково, то поставьте «ноль».

3. Поза Наполеона

Встаньте и скрестите руки на груди. Кисть какой руки лежит сверху?

Если кисть левой руки — ставьте «Л», если правой — «П».

4. Аплодисменты

Похлопайте в ладоши и обратите внимание на то, какая рука при этом оказалась у вас сверху.

Если левая ладонь — ставьте букву «Л», если правая — букву «П».

5. Положите ногу на ногу

Присядьте, закинув ногу на ногу. Какая нога оказалась сверху?

Если правая — поставьте букву «Л», если левая — букву «П».

6. Подмигните

Каким глазом вы подмигнули? Если правым — «Л», левым — «П».

7. Вращение

Встаньте на ноги и немного поворачивайтесь вокруг своей оси. В какую сторону вы вращались? Против часовой стрелки — «Л», по часовой — «П».

8. Штрихи

Возьмите листок. Теперь каждой рукой, не считая, нарисуйте в ряд несколько вертикальных штрихов. Затем посчитайте штрихи. Какой рукой вы нарисовали больше штрихов?

Если левой рукой нарисовали больше, пишите букву «Л», если правой — букву «П». Если линий одинаковое количество, то пишите «ноль».

9. Окружность

Любой рукой нарисуйте окружность и завершите ее стрелкой. Если линия идет против часовой стрелки — поставьте «Л», по часовой — «П».

А теперь посчитайте какое именно полушарие преобладает у вас.

В левом полушарии находится центр речи, поэтому «левополушарные» люди любят поговорить, левое полушарие способно понимать только буквальный смысл слов, оно

не воспринимает музыку, «*левополушарные*» люди могут не узнать вас на улице. Эти люди любят углубляться в детали, они скрупулезны, сначала выделяют детали, а по деталям формируют представление о предмете в целом. Левое полушарие запоминает логические связи, графики и системы.

Правое полушарие отвечает за интонацию, эти люди говорят мало, но уделяют особое внимание интонации, чувствительны к юмору и понимают метафоры. Правое полушарие дает возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории. «*Правополушарные*» сначала «*схватывают*» образ целиком, а потом выделяют детали.

Сегодня я предлагаю вам разучить несколько простых, но действенных кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление. Эти упражнения необходимо проводить ежедневно. Ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность. Если не получается выполнять упражнения сразу двумя руками, то начинать нужно с ведущей руки. Задача: научиться делать с высокой скоростью, быстро переключаться с одного на другое. Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты. Так вот роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушарий, передавать информацию из одного полушария в другое.

Упражнения на развитие мелкой моторики

1. **«Кулак - ребро – ладонь»** — последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).
2. **«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»

- 3. «Здравствуй»** - пальцами правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.
- 4. Колечки.** Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
- 5. Цепочка.** Пальцы, сложенные в колечки, «плетут» цепочку.
- 6. Упражнение «Зайка-колечко-цепочка».** Зайка – указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. Колечко – указательный и большой пальцы соединены в кольцо. Цепочка – колечки правой и левой руки соединить в цепочку. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторить 3-5 раз.
- 7. Упражнение «Зайчик-коза-вилка».** «Зайчик» - указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. «Коза» - средний и безымянный пальцы согнуты, указательный и мизинец подняты вверх. «Вилка» – указательный, средний и безымянный пальцы подняты вверх, мизинец и большой палец согнуты. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторите 6-8 раз.
- 8. Лягушка.** Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.
- 9. Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
- 6. «Дом-ежик-замок»**

Растяжки

1. “Снеговик”

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко присаживается и изображает лужицу воды.

Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «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.

3. “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. Сделайте 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.

3.“Дыхание”

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

- 1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;
- 2 – плавный выдох через нос.

Телесные упражнения

1. «Ухо – нос» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

2. “Перекрестное марширование”

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем, шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

3. «Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

4. «Винни Пух». Одна рука гладит себя по животу по часовой стрелке, а другой горизонтально поднимать и опускать над головой, слегка задевая голову. Затем меняем 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.

2. “Глаз – путешественник”

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогам.

3. “Глазки”

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

4. “Глазки”

Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

5. «Слово и цвет» Самое ,на мой взгляд ,шикарное задание.(конечно,оно даётся для уже читающих детей)

В презентации я представляю фото моих ребят(СЛАЙД 11)

Заключительная часть Кинезиологические упражнения

«оживляют» и оптимизируют образовательный процесс, снижают утомляемость детей. Я надеюсь, что сегодняшний мастер-класс поможет вам в работе с детьми ,даст вам волю фантазии и ваши детки будут развиваться более всесторонне.

Если вам понравился мастер-класс-покажите знак «здорово» ,если вы будете использовать данный материал ,покажите знак «Окей» ,а теперь поменяйте несколько раз знаки между собой !!!! И я увижу

как за этот короткий период нашего мастер класса ваш мозг стал работать обоими полушариями, а ведь это только начало...

- Проверка реализации поставленных задач в достижении цели мастер-класса :

Осуществляется с помощью следующих примеров:

- Педагоги ,за столь, короткий период ,начинают показывать нужный результат.
- Обсуждают данную тему .
- Педагоги неоднократно повторяют материал. предложенный на мастер-классе.