**ГМО педагогов-психологов МКДОУ г. Кизляра**

**МКДОУ «Детский сад № 2 «Березка» городского округа «город Кизляр»**

**МАСТЕР КЛАСС**

**«ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА ДОУ»**

**Подготовила: педагог-психолог**

**Садикова Зурият Садиковна**

**г. Кизляр, 2019г.**

**Тема: «ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА ДОУ»**

**Цель:** Познакомить педагогов – психологов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими упражнениями, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников.
2. Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками, их широкому применению в совместной деятельности с ребенком.

**Оборудование:** карточки для определения доминирующего полушария (по И. П. Павлову), фломастеры, чистые листы бумаги, проектор, ноутбук, экран, колонки, презентация.

**Методика проведения:**

Здравствуйте уважаемые коллеги!

Рада видеть вас на мастер-классе «Применение кинезиологических упражнений в работе педагога – психолога ДОУ». Разрешите представиться - Садикова Зурият Садиковна, педагог- психолог детского сада №2 «Березка».

**Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Слово кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос»- наука, т. е наука о движениях. Таким образом, кинезиология – научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях.

Всем известно, что человеческий мозг, состоит из двух полушарий. 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 построении программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации.

Люди с доминирующим левым полушарием обладает логическим складом ума.

А творческие личности – это люди с доминирующим правым полушарием.

Я предлагаю вам сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у вас. Для этого мы воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий - тест И. П. Павлова.

Разложите карточки по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что- то общее.

Оценка результатов

Если вы разложили карточки по 1 варианту, а именно

1-я группа карточек - «карась», «орел», «овца».

2-я группа карточек – «бегать», «плавать», «летать».

3-я группа карточек – «шерсть», «перья», «чешуя».

То у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы разложили карточки по 2 варианту, а именно:

1-я группа карточек - «карась», «плавать», «чешуя».

2-я группа карточек – «орел», «летать», «перья».

3-я группа карточек – «овца», «бегать», «шерсть».

То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.

Одновременное выполнение 1,2 варианта теста. Смешанный тип.

При несформированности взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему. Для совместной работы обеих полушарий требуется их функциональная связь. А пик работоспособности мозга приходятся на те мгновения, когда мышление обеих полушарий синхронизируется.

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу полушарий головного мозга, тем самым повысить стрессоустойчивость, снизить повышенную утомляемость, улучшить развитие познавательных процессов и социальной адаптации детей.

Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело можно развить через кинезиологические упражнения.

В комплексы кинезиологических упражнений включают: упражнения для развития мелкой моторики, дыхательные упражнения, растяжки, глазо- двигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения на релаксацию и массаж.

Эти упражнения можно проводить как отдельный комплекс занятий, но оптимальный вариант - это включение разнообразных кинезиологических упражнений в коррекционно – развивающую деятельность, в виде динами- ческих пауз, пальчиковых гимнастик, так и перед занятиями, как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Я предлагаю вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной. Эти упражнения необходимо проводить ежедневно. Ребенок выполняет вместе с взрослым, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, затем двумя руками.

**Упражнение «КОЛЕЧКО»**

Поочередно и как можно быстрее перебирай те пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**Упражнение «Кулак - ладонь**

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 по переменно, не соскальзывая на одновременные.

ВОТ ЛАДОШКА, ВОТ КУЛАК.

ВСЕ БЫСТРЕЙ ДЕЛАЙ ТАК.

**Упражнение «КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола: выполняется сначала правой рукой, потом - левой, потом двумя руками вместе.

Количество повторений 8 – 10 раз.

**Упражнение «ЛЕЗГИНКА»**

Левую руку сложите в кулак, большой палец оставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь мизинцу левой руки. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6 – 8 раз.

**Упражнение «УХО – НОС»**

Левой рукой взяться за кончик носа, правой рукой взяться за правое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

Все эти упражнения развивают мелкую моторику детей.

**Дыхательное упражнение «ДЕНЬ - НОЧЬ».**

Вдохнуть, закрыв глаза. Выдохнуть, открыв глаза. Поморгать глазами.

**Упражнение на развитие дыхания «СВЕЧА»**

А теперь, давайте присядем и представим, что перед вами большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу (упражнение повторить 3 раза)

А теперь, представьте перед собой 5 маленьких свечей. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями воздуха (упражнение повторить 3раза).

Эти упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм Сердца, пульсация сосудов) развивает самоконтроль и произвольность.

**Упражнение «ДЕРЕВО»**

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить 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.

РАСТЯЖКИ- нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

**«КОЛЕНО- ЛОКОТЬ»**

Стоя, поднять согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой (упражнение повторить 8- 10 раз).

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

**Упражнение «ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ( ленивая ) ВОСЬМЕРКА»**

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, чуть согнутую в локте, сожмите пальцы в кулак большой палец поднимите вверх . Нарисовать в воздухе горизонтальной плоскости цифру 8. Рисовать начинать с центра за большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой. А теперь, соедините пальцы в замок снова рисуем восьмерку обеими руками.

Восьмерки активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания.

**Упражнение «ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»**

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Можно рисовать не на бумаге и на соли. Преимущества рисования солью в том, что оно происходит непосредственно пальцами по соли, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует ребенка, а также способствует развитию межполушарных связей. Манипулируя сыпучим материалами, ребенок избавляется от негативных эмоций, снимаются стрессы, внутренние зажимы. Также соль обладает лечебным и дезинфицирующим эффектом, при рисовании, вдыхая пары соли, идёт профилактика заболеваний носоглотки, конъюнктивита и щитовидной железы.

Когда дети рисуют обеими руками одновременно, ведущая рука не берет инициативу, за каждую руку отвечает своя половина головного мозга и работают не одинаково оба полушария, работают сообща.

Эти упражнения улучшают общее психофизиологическое состояние и развивают мелкую моторику. После этих упражнений рука у правшей левая, у левшей правая становится рабочей в обычной жизни.

**Упражнение «ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКЕ»**

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Хочу вас пригласить совершить путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако Похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно разложились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица?

Здесь высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место, как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо покатало . Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Подтянитесь, выпрямитесь, будьте добрыми, свежими и внимательными.

Сегодня мы с вами познакомились с методами, которые направлены на развитие межполушарного взаимодействия, синхронизации головного мозга. Эти упражнения очень хорошо развивают все психические процессы детей и взрослых.

Таким образом, после систематических занятий у многих детей наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению эмоциями. Дети стали более активными, энергичными, улучшилась концентрация внимания, речь и координация пальцев.

Обучая ребенка этим простым упражнениям, наши дети готовы к меняющимся условиям, они готовы к этому жестокому миру, и могут быстро принимать решения.

Я думаю ощутимый эффект будет в конце года.

**Рефлексия:** Уважаемые коллеги! Я хочу предложить вам, подвести итог нашего мастер-класса. Перед вами солнце, а на столе лежат облака и ручки. Вы напишете небольшое пожелание на облаке и прикрепите его рядом с солнцем, если вам понравилось и все понятно. Если вам не понравился мастер-класс или что-непонятно, то вы клеете облако прямо на солнце.

В заключении хочу привести высказывание знаменитого французского философа, писателя и педагога эпохи Возраждения Мишеля де Монтеня «Мозг хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг хорошо наполненный».

**Список использованной литературы:**

1. Сиротюк А. Л. «СборниКоррекция развития интеллекта дошкольников», М.: ТЦ «Сфера», 2001
2. Куражева Н. Ю. «Цветик-семицветик. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников», С.-Петербург, «Речь», 2016
3. Шанина Г. Е. «Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков» Учебное пособие, М.:, ВНИИФК, 1999
4. Ресурсы сети Интернет