

Семинар-практикум для педагогов на тему

«Кинезиологические упражнения в работе с детьми дошкольного возраста»

Подготовила
Ерослаева Д.А., педагог-психолог

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов по использованию здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

- 1) познакомить педагогов с методом кинезиологии;
- 2) рассказать о роли межполушарного взаимодействия в интеллектуальном и речевом развитии детей;
- 2) разучить с участниками семинара кинезиологические упражнения.

Теоретическая часть

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Это – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

Основная цель кинезиологии: развитие межполушарных взаимодействий, способствующих активизации мыслительной деятельности.

Задачи

- развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.
- 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 настроения

Кинезиологические упражнения необходимо включать в профилактические и развивающие программы, направленные на подготовку к школе.

Применение метода кинезиологии позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Кинезиологические упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Благодаря кинезиологии организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается.

«Гимнастика мозга» напоминает обычную зарядку, достаточно проста в исполнении, может использоваться в любое время. Она занимает немного времени, принося несоизмеримую пользу. Использование кинезиологических упражнений 5 – 10 минут в день помогут ребёнку в процессе любой деятельности.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и накапливающийся эффект. Конечно, лучший эффект от этих упражнений будет, если выполнять их ежедневно.

Каждое упражнение по тренировке мозга выполняется не более 2-х минут. Их можно делать в различных сочетаниях. Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей.

Для результативности проводимой работы необходимо учитывать определенные условия:

- упражнения проводятся утром;
- упражнения проводятся ежедневно;
- обстановка на занятии доброжелательная;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

Комплексы упражнений включают в себя следующие методы и приемы:

- упражнения для развития мелкой моторики;
- телесные упражнения;
- дыхательные упражнения;
- глагодвигательные упражнения;
- массаж;
- упражнения на релаксацию

При регулярном использовании кинезиологических упражнений, в связи с улучшением интегративной функции мозга, у многих детей наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями.

Практическая часть

1. Упражнения для развития мелкой моторики.

«Колечко»

Ожерелье мы составим

Маме мы его подарим

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 в обратном порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо, затем одновременно отпустить руки и поменять их положение.

«Лезгинка»

Любим ручками играть и лезгинку танцевать.

Левая рука сложена в кулак, большой палец оставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой руки. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

«Кулак – ребро – ладонь»

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

«Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д.). Главное, чтобы ребенок смотрел во время рисования на свою руку.

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

2. Телесные упражнения.

«Перекрестное марширование»

*Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.*

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

«Дерево»

*Мы растем, растем, растем
И до неба достаем.*

Сидя на корточках, спрятать голову в колени. Колени обхватить руками. Это – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги. Затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер – раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

«Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад. Одновременно с вращением глаз вправо, влево, вниз. Время выполнения – 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Крюки»

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони между собой, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. Дыхательные упражнения.

«Дышим носом»

*Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.*

1) правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий продолжительный вдох;

2) как только вдох окончен, открыть правую ноздрю и делать тихий продолжительный выдох с максимальным высвобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

«Дыхание»

*Тихо-тихо мы подышим.
Сердце мы свое услышим...*

1) медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 секунды;

2) плавный выдох через нос.

4. Глазодвигательные упражнения.

«Глазки»

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

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

Зорче глазки чтоб глядели,

Разотрем их поскорее.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

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

5. Массаж.

«Пунктирное» движение

Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Прodelайте то же для другой руки.

«Пи́ла»

Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для другой руки.

«Ладошки»

Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прodelайте то же для правой руки.

«Поглаживание»

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для правой руки.

«Буравчик»

Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменяйте руки.

6. Упражнения на релаксацию.

Для успокоения можно делать упражнения на релаксацию.

Их полезно предлагать детям, которые чем – то расстроены, не могут успокоиться после драки, ссоры; педагогам после тяжелого дня.

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у детей дошкольного возраста легко корригируются речевые нарушения, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается

значительный прогресс в способности к обучению, а также управлению своими эмоциями.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Рефлексия

Таким образом, следует подытожить положительный эффект кинезиологических упражнений для детского физического и психического здоровья.

- Оптимизация деятельности мозга.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.

Упражнение на релаксацию «Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает 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 в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.