**Мастер-класс для педагогов «Кинезиология как метод активного развития дошкольников»**

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

**Задачи:**

1. Знакомство с кинезиологией, как одним из методов активного развития детей и взрослых.

2. Знакомство и отработка некоторых кинезиологических упражнений.

**1. Теоретическая часть**

Добрый день, уважаемые коллеги!

У каждого из вас наверняка есть приемы, которыми вы пользуетесь 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**.

Выдающийся педагог Василий Александрович Сухомлинский говорил: «Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли».

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.

Итак, что же такое «кинезиология»?

«Кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис» (kinesis), что означает «движение». (Имеется в виду мышечное движение.) и «логос» (logos), которое обычно переводят как «наука». То есть это гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Это гимнастика мозга. Известно, что всего лишь 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого

Итак, головной мозг. Он у нас состоит из двух полушарий. Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

В период до 7 лет у девочек, до 8,5 лет у мальчиков происходит развитие нервных связей в правом полушарии головного мозга. Происходит формирование таких функций мелкой моторики, пространственной координации. Все восприятие у детей этого возраста, - в основном, визуальное, сенсорное, мышечное, обонятельное и осязательное.

Следовательно, обучение и развитие детей данного возраста должно идти через образы и схемы. Основной упор необходимо делать на развитие координации тела, музыкального и двигательного ритма, зрительное и сенсорное восприятие. Нейропсихологи не рекомендуют проводить обучение знакам ребенка до пятилетнего возраста через произвольное запоминание. Более того, раннее начало обучения ребенка счету, чтению, письму может явиться причиной нарушения развития нервных сетей в правом полушарии.

Дело в том, что энергия мозга конечна. Если ребенок развивается в правом полушарии, а его начинают обучать знакам (функция лобных отделов левого полушария), то он перестанет «выстраивать» связи в правом полушарии и начнет развитие в левом. Так возникают минимальные мозговые дисфункции (ММД). Желание родителей вырастить из ребенка вундеркинда, может обернуться формированием ММД. Особенно это относится к мальчикам.

Итак, 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. 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.

Для успешного выполнения занятий необходимо выполнение ряда условий:

* занятия проводятся регулярно (желательно в утренние часы);
* занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
* от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
* упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
* упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

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. Этот комплекс повышает интеллектуальные возможности человека, снимает эмоциональное напряжение и развивает мозг и ребенка и взрослого!

Каждое упражнение можно выполняются 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.

Кинезиологические упражнения.

1. «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте 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.

2. «Кулак—ребро—ладонь».

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет упражнение вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь», произносимыми вслух или про себя.

3. «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 в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. «Ухо—нос- хлопок».

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

5. «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 обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

6. «Велосипед».

Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

7. «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. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

Все упражнения можно выполнять в разной последовательности. 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.