

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Моховский детский сад

«Кинезиология, ключ к развитию способностей ребенка»

Подготовила: Чудакова Ольга Юрьевна

Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе.

Задачи:

1. Знакомство с кинезиологией, как одним из методов активного развития речи детей.
2. Активизировать самостоятельную работу педагогов, дать им возможность заимствовать элементы педагогического опыта для улучшения собственного.
3. Обобщение и обмен педагогическим опытом путем прямого и комментированного показа.

**Подготовительно – организационная часть.**

Уважаемые коллеги, я рада вас приветствовать.

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.

**Психологический настрой.**

Уважаемые коллеги, чтобы зарядиться положительными эмоциями, сядьте, пожалуйста, поудобнее, давайте закроем глаза и представим, что наступило лето и мы попали на лесную полянку. Ведь где как не в лесу можно прекрасно отдохнуть.

Представьте себе, что вы на полянке, вокруг вас много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще у реки стоит скамейка, присядьте на неё. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: прошёл дождь, пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения и чувства, захватите их с собой. Открываем глаза.

**Основная часть.**

Как говорил Б.Акунин: «Из всех наслаждений, отпущенных человеку, самое изысканное – шевелить мозгами». Мы с вами и будем сегодня «шевелить» мозгами.

Итак, что же такое «кинезиология»? в переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определенные двигательные упражнения.

Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина,

педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой мозг в активном состоянии. Известно, что старение организма начинается со старения мозга.

Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения, (т. е. наука о головном мозге).

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Многие проблемы ребенка, возникновение которых приписывается социальным факторам плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т. п., могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина, которой низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Формой такой работы может стать кинезиологические упражнения.

### **Как проводить упражнения?**

Упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз. Время проведения 3-5 минут, в общей сложности это может составлять до 25-30 минут в день.

Для постепенного усложнения упражнений, можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Сейчас хочу познакомить вас с комплексом кинезиологических упражнений по гимнастике мозга, который можно. Этот комплекс повышает интеллектуальные возможности человека, снимает эмоциональное напряжение и развивает мозг, действует на развитие речи ребенка.

#### **1. Упражнение «Ухо – нос - хлопок»**

Левой рукой взяться за кончик носа, правой рукой взяться за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».

## **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 в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

## **3. Упражнение «Столик»**

Накрыть ладонью левой руки вертикальный кулак правой руки, затем поменять руки.

## **4. Упражнение «Кулак – ребро - ладонь»**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

После каждого упражнения опустили руки вниз встряхнуть и дальше...

### **Признаки, по которым видны достижения детей:**

- 1) У ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- 2) У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- 3) Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
- 4) Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
- 5) Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

### **Заключительная часть.**

В завершении я предлагаю вам помедитировать.

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

Сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили нового.

Ну а теперь давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

Мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание.

Творческих всем успехов!