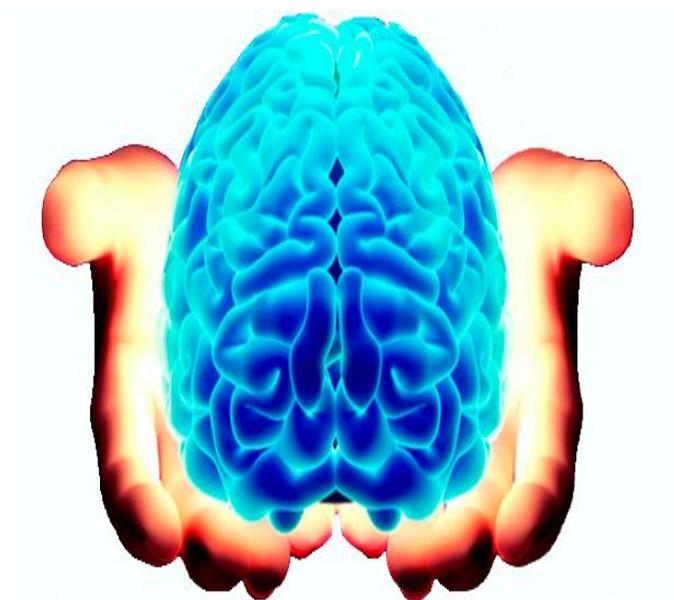


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «СОЛНЫШКО»**

**Мастер-класс для родителей  
«Кинезиология - зарядка для мозга»**



Педагог-психолог: Горюнова М.Г.

г. Приморско-Ахтарск

**Цель:** познакомить родителей с комплексом кинезиологических упражнений для развития мелкой моторики рук (комплекс № 1), доступных для проведения с детьми в домашних условиях, совместно с родителями.

**Задачи:**

1. Дать представление родителям о кинезиологии, как здоровьесберегающей технологии;
2. раскрыть требования к выполнению кинезиологических упражнений;
3. повысить мотивацию родителей на выполнение со своим ребенком кинезиологических упражнений;
4. формировать культуру здорового образа жизни среди семей воспитанников ДОУ.

**Форма проведения:**

мастер-класс для родителей «Кинезиология - зарядка для мозга» проводился дистанционно в режиме онлайн (передача информации: ознакомление, инструкция выполнения и показ самих упражнений через мессенджер WhatsApp).

Был создан авторский **видеоролик** с подробным объяснением и показом комплекса кинезиологических упражнений (кинезиологические упражнения для развития мелкой моторики рук, комплекс 1), доступных для проведения с детьми в домашних условиях совместно с родителями; презентация для родителей.

**Актуальность проблемы.**

Современный мир меняется стремительно: запросы общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, обладать гибкостью мышления, быстрой ориентацией и адаптацией к новым условиям, творческим подходом к решению больших и малых проблем. В последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями, трудностями в адаптации, в эмоционально-волевой сфере. Эта ситуация ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм, приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Для преодоления имеющихся у детей нарушений необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы.

По мнению нейрофизиологов, кинезиологов, определяющую роль в возникновении речевых нарушений играют нарушения функциональной

асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. То есть одной из причин является «координационная неспособность» к обучению, неспособность правого и левого полушария к интеграции.

Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс является использование кинезиологии. Она позволяет привести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность, способствуют развитию важнейших психических функций: памяти, внимания, речи, мышления.

## **Основная часть**

Уважаемые родители, здравствуйте!

Семья и дошкольные учреждения - два важных института социализации детей. Для всестороннего развития ребенка необходимо наше взаимодействие и сотрудничество.

Детский сад и семья должны стремиться к созданию единого пространства для развития ребенка, ведь мы - одна команда, объединенная одной общей целью - развитием личности наших детей.

Предлагаю вашему вниманию новую для нас дистанционную форму взаимодействия, мастер-класс по теме «Кинезиология - зарядка для мозга».

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Как известно, 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.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Развитию мозолистого тела (межполушарного взаимодействия) способствуют систематическое выполнение кинезиологических упражнений.

Специальные кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта. Кинезиология способствует развитию мелкой моторики и относится к здоровьесберегающей технологии. Одной из главных задач нашего детского

сада является укрепление и сохранение здоровья детей, а так же сотрудничество и просвещение родителей для достижения максимального результата. К тому же кинезиология не требует никаких материальных и методических затрат - руки всегда рядом и постоянно в дошкольном возрасте требуют нагрузки в движении.

### **Использование кинезиологических упражнений позволяет:**

- Повышать концентрацию и умственную работоспособность;
- синхронизировать работу полушарий головного мозга;
- снижать усталость, утомляемость и раздражительность;
- стимулировать развитие слуха и речи;
- улучшать внимание, мышление; развивать восприятие, пространственные представления, воображение.
- улучшать психоэмоциональное состояние.

### **Виды кинезиологических упражнений:**

- **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 и повышают энергетизацию организма
- **Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.
- **Комплекс кинезиологических упражнений для развития мелкой моторики рук** способствуют развитию межполушарного взаимодействия. Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, произвольность внимания и самоконтроль, улучшают мыслительную деятельность.
- **Телесные упражнения** способствуют развитию межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

### **Чем полезны кинезиологические упражнения?**

- ✓ Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Учёными доказано положительное влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие

речи, мышления, памяти, внимания, восприятия. Развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

✓ Дети, которым удаются изолированные движения пальцев – говорящие дети.

✓ Занятия гармонизируют работу головного мозга, позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширяют границы его возможностей.

Чем интенсивнее кинезиологическая тренировка, тем значительнее положительные изменения.

### **Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений**

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов. Педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.

2. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.

3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.

4. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений - 45-60 дней.

5. Кинезиологические упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребёнку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

6. Продолжительность занятий с детьми среднего и старшего возраста — 10–15 мин. Периодичность — ежедневно. Время занятий — утро, день. Все упражнения педагог должен выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

### **Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:**

- ✓ ускорение темпа выполнения;
- ✓ выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);

### **Комплекс кинезиологических упражнений для развития мелкой моторики рук (комплекс № 1)**

#### 1 упражнение «Колечки»

(данное упражнение развивает межполушарное взаимодействие, снимается синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи).

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Проба 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 упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

(Развивает межполушарное взаимодействие (мозолистое тело), произвольность внимания и самоконтроль).

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. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе.

\*При усвоении программы педагог (родитель) предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



### 3 упражнение «Ухо-нос»

(Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности).

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.



### 4 упражнение «Коза-кулак»

(Развивает межполушарное взаимодействие (мозолистое тело), произвольность внимания и самоконтроль).

Одной рукой делаем «козу» - жест в виде поднятых вверх указательного пальца и мизинца (остальные пальцы прижаты к ладони) , другую руку сжимаем в кулак. Одновременно меняем положение рук «с точностью до наоборот»



### 5 упражнение «Зеркальное рисование»

(Способствует улучшению взаимодействия деятельности обоих полушарий головного мозга, заметно увеличивая эффективность работы всего мозга; расслабляет глаза и руки).

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.



**«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». (В.А. Сухомлинский)**

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод - кинезиологические упражнения для дошкольников имеют колоссальную пользу.

При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются. Кроме того, такие упражнения помогают общему оздоровлению организма. А как они нравятся детям! Ежедневное выполнение этих упражнений принесут колоссальную пользу вашим детям.

### **Литература**

1. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. -М.,2000.
2. Галкина В.Б., Хомутова Н.Ю. Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции речи.Дефектология. 2005г, №3
3. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей : Учебное пособие. М., 2010.
4. Васильева Л.В. Прикладная кинезиология
5. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие/РГПУ. – Рязань, 2000.– 48 с.

