

Мастер класс с родителями в средней группе «Гномики» на
тему: Кинезиологические упражнения в оздоровлении
дошкольников.



Выполнили педагог-психолог:
МБДОУ ЦРР – «Детский сад № 226»
Шуберт Ольга Юрьевна,
воспитатель
Казанцева Светлана Викторовна

2024-2025 уч.г.



Познакомить родителей с новой современной здоровьесберегающей технологией - кинезиологией.



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



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

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение.



Головной 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.



Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон(МОЗОЛИСТОЕ ТЕЛО). МОЗОЛИСТОЕ ТЕЛО - необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга.

Как же добиться межполушарного взаимодействия? Межполушарное взаимодействие можно развивать при помощи комплекса специальных упражнений которые называются «Кинезиология» (от греческого «кинезис» - движение «логос» - наука. Кинезиологические упражнения обеспечивают эффективное взаимодействие полушарий.

Что включают игровые кинезиологические комплексы?



- **Растяжки** нормализуют гипертонус и гипотонус опорно-двигательного аппарата;
- **Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие;
- **Телесные движения** развивают межполушарное взаимодействие, снимают непровольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- **Массаж** воздействует на биологически активные точки;
- **Релаксация** способствует расслаблению, снятию напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы;
- **Пальчиковые нейроигры** и нейропсихологические игры и упражнения направлены на развитие межполушарных взаимодействий
- **Упражнения по методике Val-a-vis x** с кинезиологическими мешочками, кинезиологическими мячами способствуют развитию когнитивной сферы
- **Зеркальное рисование** направлено на развитие межполушарных взаимодействий, развитие мелкой моторики

Кинезиологические упражнения



1 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 попеременно, не соскальзывая на одновременные.

2 упражнение – «Блинчики» . Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3- блинчик заворачиваем - превращаем в кулачок.

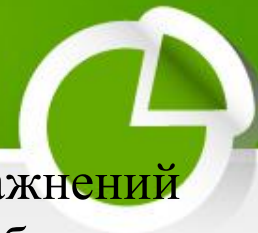
Кинезиологические упражнения



3 упражнение «Чайничек» Кисти перед грудью, левая кисть собрана в кулак, правая ладонь кладется горизонтально на кулак. Одновременно меняем положение рук, сначала без хлопка, затем с хлопком.

4 упражнение «Колечки» Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно. а затем двумя руками вместе.

Зеркальное рисование



Это рисование двумя руками одновременно. Этот цикл упражнений состоит из симметричных рисунков, которые надо обводить одновременно двумя руками. Рисование одновременно двумя руками позволяет улучшить у ребенка память, внимание, пространственные представления, мелкую моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Во время выполнения этих упражнений эффективно развивается межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Кроме того, происходит тренировка периферического поля зрения, необходимого для быстрого чтения. При правильном выполнении этих упражнений расслабляются мышцы глаз, что способствует укреплению зрения ребенка.

Рисовать надо карандашами или фломастерами. Для правильного выполнения задания надо стремиться фиксировать взгляд на центральной линии рисунка, стараясь боковым зрением охватить его целиком.

Используемые материалы и оборудование



Фотогалерея





Фотогалерея (ср. гр.)





Спасибо за внимание!