

*Ващенко Елена Павловна,  
педагог-психолог,  
МБДОУ "Улыбка",  
с. Николаевка*

## **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Направление:** повышение профессиональной культуры педагога по работе с детьми и родителями.

**Тема:** « Кинезиологические игры и упражнения для активного развития дошкольников ».

**Цель:** познакомить педагогов с новой современной здоровьесберегающей технологией - кинезеологией и кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе ДОУ в целях умственного и физического оздоровления дошкольников.

### **Задачи:**

1. Теоретическая часть.

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

2. Практическая часть.

-Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов работы по применению кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками

-Изготовление кинезиологического тренажера для детей дошкольного возраста.

Ход мастер-класса

(+презентация)

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги!

Сегодня я хочу познакомить вас с одним из методов современного развития дошкольников - кинезиология. Я надеюсь, сегодня вы пополните свою рабочую копилку новыми упражнениями, которые станут для вас полезными в работе с детьми дошкольного возраста.

Итак, что же такое «кинезиология»? Кинезиология (кинезис — движение, логос — учение) — наука о движении, научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях. Движения тела, помогающие определить состояние души. В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения.

По исследованиям физиологов 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).

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу полушарий головного мозга, тем самым повысить стрессоустойчивость, снизить повышенную утомляемость, улучшить состояние физического здоровья и социальной адаптации детей.

Все упражнения данной системы — перекрестные. Перекрестность и синхронность — главный принцип гимнастики мозга.

Я предлагаю вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной.

### Перекрестные движения с элементами танца «Цыганочка»

Правую руку завести за спину и коснуться левой ступни и наоборот (6 раз) (все возрастные группы)

Упражнение «Слон» из серии глазодвигательных упражнений.

Это упражнение формирует у детей математические навыки, умение у детей и взрослых концентрироваться.

Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на большой палец вытянутой руки. Рисуем ленивую горизонтальную восьмерку всем телом. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстоянии. Повторяем эти же движения другой рукой. Обратите внимание, что, когда мы делаем это упражнение, мы все равно видим внешний план. Если ребенок дошкольник может фиксировать свое внимание на одном деле, он все равно замечает, что делается вокруг.

Так как наш мозг умеет запоминать все движения, мы можем выполнять это упражнение даже мысленно.

Упражнение «Крылья ангела».

Руки вытянуть на уровне груди развернуть прямые руки тыльной стороной друг к другу. Через середину руки в стороны, затем вернуться (6 раз). Затем правой и левой рукой поочередно. (средняя/старшая/подготовительная)

«Кнопки баланса»

С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки со стороны ладони. Кулак пытайтесь разжать. Выполните то же для другой руки. (старшая/подготовительная группа)

Упражнение “Лягушка”

Руки лежат на столе. Правая ладошкой вниз, левая собрана в кулак. (вторая младшая)

- **Авторская интерактивная игра** (с применением сети интернет и интерактивной доски).

(ответы на вопросы участников, помощь в проведении упражнений)

**- Изготовление кинезиологического тренажера для детей дошкольного возраста.**

**- Самоанализ.**