**Мастер-класс для педагогов**

**«Использование кинезиологических упражнений в образовательном процессе дошкольников»**

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

**Задачи:**

* привлечь педагогов к результативному воспитательно-образовательному процессу;
* заинтересовать их в обучении приёмам и методам работы с детьми.

**Ход мастер класса**

Добрый день, уважаемые коллеги! Я предлагаю вам познакомиться с  методикой использования  кинезиологических упражнений  в работе с дошкольниками.

Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. Один из методов решения этих задач, который меня заинтересовал, является метод кинезиологии.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. И именно эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий. Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим.

Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик *(тест Павлова).*

Разложите карточки по 3 на 3 столбика так, чтобы в каждой группе было что-то общее. Все разложили?

Давайте посмотрим свои результаты:

Если Вы разложили карточки таким образом (слайд) то у вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы разложили карточки по 2 варианту (слайд), то у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.

Данный способ диагностики, поможет выявить наклонности ваших детей.

Никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты.

Существуют комплексы кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

Комплексы кинезиологических упражнений, составляются на основе определенных методов и приемов. Вы их видите на слайде.

При выполнении упражнений с детьми, рекомендуется использование музыкального и стихотворного сопровождения, так как ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы).

Я предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной и в сегодняшний зимний морозный день окунуться в лето. Выходите из-за столов.

В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяются растяжки. (слайд)

Я предлагаю Вам выполнить упражнение на растяжку.  
 **Упражнение на растяжку «Дерево».** Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Мы растём, растём, растём

И до неба дорастем.

(Выполняем два раза.)

Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которые ему предлагают, выполняются дыхательные упражнения (слайд)

**«Ныряльщик**». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы нырять.

Нос тихонько отпускаем

С вами плавать продолжаем.

(Повторяем 2 раза)

Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением глазодвигательных упражнений (слайд)

**Упражнение «Бабочка»** (восьмерка, следим за полетом бабочки).Дальше выполняются телесные движения. Они включают в себя упражнения на развития мелкой и крупной моторики.

Давайте выполним **упражнение «Кулак – ладонь»,** повторяйте за мной

**Данное упражнение можно делать и сидя за столами.**

**Упражнение *«*Лягушка».** Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.

Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,  
Лягушке скучно тут,  
А пруд зарос травой,  
Зеленой и густой.

Для развития крупной моторики мы можем использовать **упражнение «Перекрестные шаги».** Давайте попробуем пошагать по кругу. Начинаем с правой руки, левой ноги. (Марш по кругу)

К перекрестным упражнениям относятся так же и ***«Рок-н-рольные упражнение»***.(слайд)

После активного развития следует расслабиться. (слайд)

**Релаксация с элементами самомассажа: «Теплые капельки».** Звучит шум дождя, приятная мелодия. Воспитатели стоят с закрытыми глазами. Педагог говорит спокойным голосом: «Идет теплый дождик, на лужах пляшут пузырьки, теплые капельки дождя падают вам на лицо. Капельки катятся по шее, по рукам, ногам, впитываются в землю. Как приятен теплый дождик!» А теперь откройте глаза, расскажите о своих ощущениях.

Я приглашаю вас вернуться на места.

Сегодня я вам представила один из комплексов кинезиологических упражнений. Ознакомиться с другими комплексами вы можете на моем сайте.

Кинезиологические упражнения я использую в работе с детьми в качестве динамических пауз, как организующее звено или во второй половине дня (слайд)

Когда дети уже без труда выполняют все кинезиологические упражнения, можно приступить к более сложному заданию – попросить детей «рассказать руками» сказку или маленькую историю.

Пример такой сказки со схемами кинезиологических упражнений, Вы найдете в буклете.

Уважаемые участники мастер-класса, я надеюсь, что представленный мной материал был полезен и сможет пригодится вам в работе с детьми.

