бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска

«Детский сад № 72 общеразвивающего вида»

Семинар – практикум с элементами тренинга для воспитателей по теме:

**«КИНЕЗИОЛОГИЯ».**

|  |  |
| --- | --- |
|  | подготовила  педагог-психолог Лаптева Е.В. |

Цели:

1. Познакомить и обучить педагогов методике «Кинезиология» (психического, интеллектуального, личностного, физического и творческого развития дошкольников, представляющей собой систему специальных движений, физических и дыхательных упражнений, психотехнических приемов, приемов позитивного мышления).
2. Способствовать повышению психолого-педагогической компетентности педагогов.

1. **Приветсвие. Игры-энергизаторы.**

**Цели:**

а) эмоциональный «отогрев», снять напряжение участников тренинга путем вовлечения их в групповое физическое действие;

б) способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

**«ЗДРАВСТВУЙ, ЗДРАВСТВУЙ, МИЛЫЙ, ДРУГ!» (мр3)**

Движения по тексту. Выбирают пару каждый раз новую.

**«ПОСЧИТАЕМ ЕГОРОВ»**

Наберем (плавно, без рывков) воздух до естественной границы вдоха, а затем на одном дыхании без перерывов и монотонно начнем считать Егоров: один Егор, два Егора, три Егора, четыре Егора. На сколько Егоров хватило дыхания? Попробуем еще раз!

1. **Мини-лекция.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Скажи – я забуду.*  *Покажи – я замечу.*  *Дай сделать – и я пойму!*  *Китайская пословица* |

Кинезиология (с греческого – наука о движении) - наука о развитии головного мозга через движение или это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения. Существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги: доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В период с 1970-е по 1990-е гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика мозга». Огромная польза и привлекательность «Гимнастики мозга» состоит в ее простоте и практичности. Система увлекательных расслабляющих или повышающих энергию тела физических и дыхательных упражнений поддерживает и развивает нейрофизиологические связи между телом и мозгом. В процессе таких занятий удается эффективно выявлять причины и корректировать широкий круг проблем, связанных с обучением, профессиональной деятельностью, взаимоотношениями, устранением последствий стресса, сохранением здоровья и активности в любом возрасте.  
Программа может быть использована для работы со взрослыми и детьми, начиная с 4-х лет.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг  в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое 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).

**Мозолистое тело** необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. 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 и тела. 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. А теперь представьте себе с какими трудностями столкнётся будущий школьник с «тусклыми мозгами», так как учёба в школе требует в первую очередь концентрации внимания, хорошей краткосрочной памяти и правильной речи.

Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.     Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения позволяют получить доступ к скрытым ресурсам развития человека.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающий эффект для повышения умственной работоспособности.

Упражнения имеют относительную классификацию: растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

**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.

При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы!

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения   целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии. Эти упражнения помогают молодым людям подготовиться к обучению, а пожилым - сохранить активное мышление и память. Но, пожалуй, самые значительные успехи в развитии наблюдаются у детей и взрослых с диагнозами «учебной неспособности», «гиперактивного расстройства с нарушением внимания», «отставания эмоционального развития», синдром Дауна.

**Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии».**

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения.

1. **Практическая часть *(выполнение упражнений педагогами)*.**

**«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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

*Ожерелье мы составим,*

*Маме мы его подарим.*

**«Глаз – путешественник».** Развесить в разных углах и по стенам в группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

**«Ухо—нос».**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».

**«Зеркальное рисование».**Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**«Лезгинка».**Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Пра­вой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**«Кулак—ребро—ладонь».**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. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («ку­лак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**Точечный массаж.**

Точечный массаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Такой элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Делая массаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом.

В массаже задействованы 7 биологически активных точек, с которыми детям удобно работать.

1. Начало надбровных дуг.
2. Переносица.
3. Крылья носа.
4. Углы нижней челюсти.
5. Мочки ушей.
6. Ладони.
7. Спина *(качание спины)*.

Оптимальное количество круговых движений - 16. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся детьми механически, все движения сопровождаются словами.

1-я точка: ***«В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли»***.

2-я точка: ***«Пальчиками нашли мосток, по нему мы скок – поскок»***.

3-я точка: ***«Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим»***.

4-я точка: ***«Вот мы к шее прикоснулись и пошире улыбнулись»***.

5-я точка: ***«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть»***.

6-я точка: ***«Руки надо растереть, чтобы больше не болеть»***.

7-я точка: ***«И про спинку не забыть, чтобы сильными нам быть»***.

Заканчивая точечный массаж, дети говорят: ***«Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми»***. Эта установка для них на весь день.

***«Успокойся»*.** *Себя мы успокоим сами.*

*Мы постоим с закрытыми глазами.*

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимая кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох.

***«Внимание»*.** (упражнения для развития абстрактно-логического мышления)

*Чтоб внимательными быть,*

*Нужно на ладонь давить.*

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении — выдох. Тоже с правой рукой.

**Для результативности необходимо учитывать определенные условия:**

* занятия проводятся утром;
* занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
* занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
* от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
* упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
* упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
* все упражнения повторяются по 10 раз;
* длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

1. **Рефлексия.** Педагогам предлагается записки с вопросами по данной теме и ответить на них. Поделиться своими впечатлениями об узнанном.

Примерные вопросы:

Кинезиология - наука о развитии головного мозга через … (движение).

Старение организма начинается со старения …. (мозга).

**Правое полушарие головного мозга - …** (гуманитарное, образное, творческое).

**Левое полушарие головного мозга – ….** (математическое, знаковое, речевое, логическое).

Для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое

необходимо …  **(мозолистое тело**).

**Кинезиология относится к технологии …. («здоровьесберегающей технологии»).**

Человеку для закрепления мысли необходимо … (движение).