

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 139 «Чебурашка»

# Семинар-практикум для воспитателей

*Кинезиология, как эффективная  
здоровьесберегающая технология  
образовательного пространства*

**Подготовила:  
Ст. воспитатель  
Прохорова А.Г.**

Семинар – практикум для педагогов  
«Кинезиология, как эффективная здоровьесберегающая технология образовательного пространства»

*Цель:* ознакомление педагогов с наукой – кинезиологией, ее положительным влиянием на организм человека.

*Задачи:*

1. Создать психологический настрой, способствующий сплочению участников мероприятия.
2. Способствовать повышению компетентности педагогов в вопросах использования кинезиологических упражнений в занятиях с детьми.
3. Отработать навыки проведения кинезиологических упражнений с педагогами.

*Категория участников:* педагоги

*Оборудование:* мяч, памятки

*Время проведения:* 1 час

*Содержание*

1. Приветствие. Активизирующее упражнение "Здравствуйте".
2. Информационное сообщение о науке кинезиологии
3. Виды кинезиологических упражнений
4. Условия для выполнения кинезиологических упражнений
5. Практикум
6. Подведение итогов

*Ход занятия*

*1. Приветствие. Активизирующее упражнение "Здравствуйте".*

*Для того, чтобы обойти болезни стороной, увеличить жизненную силу, повысить мощность организма и в разы поднять уровень здоровья, необходимо систематически и постоянно пребывать в движении. Движение – это жизнь, полная приятных открытий!!!*

*Упражнение «Здравствуйте» (с мячом).*

«Здравствуйте» - это пожелание «здоровствования», «здоровья» тому, кого приветствуем. Поздороваться можно по-разному. Ваша задача – поздороваться друг с другом так, чтобы приветствие ни разу не повторилось.

Мы начинаем: «Привет», «здравствуй» и т.д. (участники придумывают свои приветствия: добрый день, вечер, утро, салют, здравия желанию, по-английски, приветствую вас..., передавая мяч, произносят слова приветствия)

*2. Информационное сообщение о науке кинезиологии*

Сегодня мы поговорим о замечательной науке – кинезиологии. Если вы заботитесь о здоровье и долголетию, стремитесь поднять свою жизнь на новый качественный уровень, мечтаете избавиться от постоянных стрессов и негатива, хотите научиться правильно расслабляться, узнать, какие упражнения помогут взрослым и детям синхронизировать работу полушарий головного мозга и активизировать мыслительную деятельность — кинезиология вам поможет!

Дословно в переводе с греческого кинезиология — это наука о движениях, наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Каждый орган в нашем теле связан с конкретной мышцей, любое нарушение в организме отражается в мышечной слабости — в изменении походки, поз, выражении лица и прочее. Так заболевание влияет на тонус мышц. Но есть и обратное действие: стимулируя мышцу, сигнализирующую о болезни, можно излечиться, применяя кинезиологические упражнения.

Итак, с помощью кинезиологии можно:

- снять острый стресс;
- вернуть человеку уверенность, поддержать его авторитет;
- снять хроническую усталость, депрессию, бессонницу, плаксивость, апатию;
- разрешить давние проблемы со здоровьем, хроническими заболеваниями;
- помочь детям в обучении и развитии, вернуть усидчивость, скорректировать поведение;
- исправить речевые нарушения, проблемы с моторикой, координацией движений;
- устранить двигательные расстройства;
- выявить скрытые способности детей и значительно расширить границы деятельности и возможностей головного мозга.

Чем занимается кинезиология?

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом» (Иммануил Кант).

«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого» (Мэрилин Зденека. «Развитие правого полушария»).

Ученые утверждают, что оба полушария головного мозга могут эффективно развиваться через специальные действия - кинезиологические упражнения. Синхронизируя работу полушарий, тем самым мы улучшает

мыслительную деятельность, способствует улучшению памяти и внимания, облегчает процесс чтения и письма. Развитие интеллекта и логическое мышление у детей могут искажаться из-за нарушения межполушарной передачи информации. 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).

Работы Н.С. Лейтеса, А.Н. Леонтьева, В.Н.Бехтерева доказали положительное воздействие манипуляций рук на развитие речи детей и на функциональность высшей нервной деятельности в целом. Совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот.

Итак, кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения, после этого обучать каждого ребенка.

### *3. Виды кинезиологических упражнений*

Кинезиологические упражнения бывают следующих видов:

- 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. Именно на выполнении телесных упражнений можно делать упор во время занятий.

- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять. Для проблемных детей, имеющих поведенческие и эмоциональные отклонения (такие как недисциплинированное поведение, агрессивность, импульсивность, тревожность, застенчивость, замкнутость, демонстративность), а также задержку психического развития, иногда - расстройства аутистического спектра, можно использовать занятия, состоящие из разных видов кинезиологических упражнений. В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяются растяжки. Они заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц. Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которые ему скажут, применяются дыхательные кинезиологические упражнения. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма. Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением глазодвигательных действий и телесных упражнений. Они помогают снять у детей мышечные зажимы, а также способствуют лучшему взаимодействию двух полушарий. После активного развития следует расслабиться, для этого применяются упражнения, приводящие к релаксации. Снимается напряжение мышц, и ребенок расслабляется.

#### *4. Условия для выполнения кинезиологических упражнений*

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- упражнения необходимо проводить ежедневно;
- детей с раннего возраста учить выполнять упражнения от простого к сложному;
- занятия проводить в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

При проведении занятий необходимо учитывать тот факт, что в дошкольном возрасте цель достигается успешнее, если присутствует игровая мотивация.

Дошкольники не могут быть активны и инициативны в условиях суровых требований регламента. Поэтому авторитарный стиль общения не просто нежелателен, а недопустим. Обстановка должна быть доброжелательной, тон педагога – ровным, спокойным, любые замечания – поддерживающими, конструктивными. Стараться избегать фраз: «неправильно», «не так». Целесообразнее: «давай внимательно посмотрим», «попробуем сделать еще раз» и т.д.

В процессе занятий не следует допускать чрезмерного напряжения и переутомления. Напоминаем первые признаки такого состояния: двигательное беспокойство, покраснение лица, потливость, задержка дыхания (работа на вдохе), жалобы на головную боль, боль в животе, неадекватные реакции и т.п. Паузу на занятиях нужно делать сразу, как только дети начали отвлекаться.

При выполнении заданий, учитывать индивидуальные различия детей, темперамент (помнить, что есть медлительные, активные, импульсивные дети). Не торопить их при выполнении заданий, позволить каждому ребенку самому выбрать оптимальный темп деятельности. Но и не давать расслабляться. Установку всех заданий делать не на скорость, а на качество.

Оценивая работу, необходимо обязательно отметить, что сделано правильно, хорошо, обратить внимание на ошибки и объяснить, как их нужно исправить.

При выполнении графических заданий необходимо следить за соблюдением правильной посадки, положением фломастера, карандаша и бланка с заданиями, учитывая различия у праворуких и леворуких детей.

В ходе каждого занятия найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Использовать прием оптимистического прогнозирования: не акцентировать внимание на неудачах, ребенок должен быть уверен в том, что все трудности и проблемы преодолимы.

## 5. Практикум

А сейчас перейдем непосредственно к выполнению упражнений. Готовы? Тогда повторяйте и не вздумайте путаться!

1. Упражнение «Кулачок-ладошка». Ставим одну руку в кулачок, а другую в ладошку. Сверху у нас всегда кулачок, внизу ладошка. И теперь меняем.
2. Упражнение «Капитанская». Одна рука под козырьком, большой пальчик спрятан. Вторая показывает, что у нас все хорошо - «во!». И теперь меняем. Через несколько занятий можно усложнить, добавив хлопок.
3. «Голова-живот». Одновременно одной рукой гладить живот, другой – касаться головы.
4. Упражнение «Все ОК!» Одна рука показывает значок победителей. Другая показывает, что у нас все «ОК!». Меняем позиции рук.
5. Упражнение «Веселые пальчики». Делаем хлопок в ладоши. На одной руке показываем мизинец, на другой указательный палец. Снова делаем хлопок в ладоши и меняем положения пальчиков.
6. «Заяц-лисичка». Одна рука показывает указательный и средний палец. Остальные пальцы прижаты друг к другу («это заяц»). Другая рука показывает указательный палец и мизинец. Большой, средний и безымянный палец соединяются друг с другом («мордочка лисички»). «А это лисичка. У лисички

зубки острые, лисичка у нас хищная. Она может зайчика скушать. Зайчик и лисичка не должны встречаться. Они меняются».

7. Упражнение "Ухо — нос" (ведущие показывают, а гости повторяют) под музыку.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, затем поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

8. Кинезиологическое упражнение «во!». Одна ладошка показывает вперед, большой палец прижат к ладони. На другой руке большой пальчик поднят вверх («во!»), затем меняем положение рук. Усложняем с хлопком.

9. Упражнение "Лобно-затылочная коррекция"

Данное упражнение хорошо использовать при возникновении чувства тревоги, неуверенности, волнения (или даже стресса). Итак, выполняем так называемый лобно-затылочный хват. Одну ладонь положите на лоб, другую — на затылок... Сконцентрируйтесь... Сделайте несколько глубоких ровных вдохов и выдохов... Спокойно озвучите про себя свою проблему. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом... Посидите так пару минут... Если хочется зевнуть, это значит, что тело уже избавляется от напряжения...

Как работает это упражнение: когда рука прикасается ко лбу, происходит приток крови, она начинает лучше циркулировать по лобным долям мозга. В этом участке мозга происходят анализ, осознание и оценка проблемы, и определяются пути выхода из такой ситуации. На затылке расположена зона, которая воспринимает зрительно те образы, которые потом хранятся в нашей памяти. Прикладывание к этой области ладони стимулирует кровообращение. Человек как бы стирает подобным образом проблемы, образы, негативные ситуации. Благодаря глубокому дыханию, в кровь поступает кислород, воздух вентилируется — и из организма улетучивается негатив. Упражнение дает желаемый результат.

Что ж, вы молодцы! Давайте поблагодарим друг друга «Аплодисментами по кругу» Естественно, мы не просто «похлопаем в ладоши и поулыбаемся друг другу, а потренируемся в выполнении одного из кинезиологических упражнений. Его цель: снять напряжение (если оно у вас еще есть), снять усталость (если она у вас еще наблюдается). Действуем по принципу «снежного кома»: тот, на кого я посмотрю, начинает хлопать вместе со мной - и он же должен «пригласить взглядом» следующего игрока и добавить еще один какой-либо доброжелательный жест. И так по «цепочке». Таким образом, с помощью взгляда приглашаются в игру все по очереди, и каждый участник от себя повторяет предыдущие движения и добавляет свое.

*б. Подведение итогов.*

Кинезиологические упражнения можно выполнять и взрослым и детям, они бодрят, тонизируют, снимают усталость, тяжесть в голове, помогают справиться с нежелательной в определенный момент сонливостью, обостряют внимание и память, а также значительно повышают способность концентрироваться на выполняемой работе.

Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация движений. А наша с вами задача помочь детям освоить эти замечательные упражнения.

Благодарю за внимание, удачи в освоении и использовании замечательных кинезиологических упражнений.