

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития
детей №12 «Сказка» города Ставрополя

Круглый стол для специалистов ДООУ на тему:
«Использование кинезиологических приёмов в работе педагогов»

Воспитатель:
Кузьмина София Андреевна

Ставрополь, 2023 г.

Цель: Повышение профессиональной компетентности педагогов по использованию нетрадиционных форм развития мелкой моторики в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, как одной из форм здоровьесберегающей технологии.
2. Разучить с участниками пальчиковые игры, дать им возможность заимствовать элементы педагогического опыта для улучшения собственного.
3. Закрепить умения участников применять полученные знания в практике.

Оборудование: мультимедийная презентация, буклеты.

Ход мероприятия:

Всем известно и не вызывает сомнений польза утренней гимнастики для организма человека, она помогает телу быстро перейти из энергосберегающего режима сна в режим активного бодрствования. Однако не только тело нуждается в «разогреве», но и мозг нуждается в настройке и подготовке к эффективной работе.

Существует так называемая «Гимнастика мозга», упражнения которой активизирует полноценную работу левого и правого полушария, помогают управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью. Данная гимнастика способствует лучшему восприятию информации.

Программа «Гимнастика мозга» была разработана в 1970-х гг. американским ученым Полом Денисоном.

Прежде чем перейти непосредственно к упражнениям, рассмотрим, как работает наш мозг, не вдаваясь в теоретический обзор. Для этого условно разделим его на 4 части: левую и правую, переднюю и заднюю. Левое полушарие мозга отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие мозга - левой, то есть.

Распределение активности между полушариями постоянно чередуется. Максимальная же эффективность работы мозга достигается в моменты одновременной активности обоих полушарий.

Гимнастика мозга состоит из 26 упражнений, каждое из которых направлено на восстановление, активацию, тренировку различных сенсомоторных навыков, оптимальное состояние которых непосредственно влияет на высшие когнитивные способности (способности к обучению).

Все упражнения разделены на 4 группы. Приведем пример упражнений из каждой группы, которые можно выполнять с детьми 4 – 7 лет.

Первая группа

Упражнения движения, пересекающие среднюю линию тела

Данные упражнения помогают использовать оба полушария гармонично, что способствуют улучшению координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, способствуют улучшению слуха и зрения.

Так как главным требованием выполнения данных упражнений является точность выполнения, а упражнения довольно сложные, я буду показывать упражнение зеркально, чтобы было легче.

1. Упражнение «Перекрестные шаги»

Встаньте прямо. Одновременно поднимите правую руку и левую ногу, локонько касаясь локтем руки колена. При этом корпус двигается как можно меньше. Затем верните руку и ногу в исходную позицию и поднимите левую руку и правую ногу. Повторяйте эти движения ритмично как будто вы идете.

2. Упражнение «Ленивая восьмерка»

Вытяните правую руку вперед, при этом большой палец направлен вверх. Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки горизонтальную восьмёрку на уровне глаз. Движение начинайте влево вверх. Сделайте это 3 раза, затем сделайте то же самое другой рукой. После этого соедините ладони «в замок» (при этом большие пальцы окажутся перекрещенными).

Вторая группа

Упражнения, повышающие энергию тела

Данные упражнения улучшают внимание, способность к спокойному думанию в процессе работы, восприятию информации.

1. Упражнение «Кнопки мозга»

Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы. Массируйте левой рукой основание ключицы круговыми движениями, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменяя руки.

Третья группа

Упражнения, растягивающие мышцы тела

Данные упражнения направлены на улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение энергии в руках и пальцах, улучшение дыхания и состояние спокойствия.

1. Упражнение «Сова»

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через правое плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко выдохните, расслабляя мышцы. Посмотрите через левое плечо вдохните и распрямите плечи. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой

2. Упражнение «Заземлитель»

Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох – выпрямите правое колено. Во время упражнения плотно прижимайте руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса.

Четвертая группа

Упражнения, углубляющие позитивное отношение, поднимающие настроение

Данные упражнения активизируют работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями.

1. Упражнение «Крюки»

Упражнение состоит из двух частей. Первая часть:

Скрестите лодыжки. Вытяните вперед руки, поверните ладони тыльной стороной друг к другу, и скрестите запястья. Теперь переплетите пальцы обеих рук и притяните «замок» к груди описывая полукруг через низ.

Оставайтесь в этом положении около минуты, дышите медленно и глубоко, глаза можно закрыть. Когда делаете вдох, касайтесь твёрдого нёба кончиком языка, и расслабляйте язык на выдохе.

Вторая часть: расплетите «замок» и соедините их кончики пальцев снова перед грудиной. Продолжайте глубоко дышать и поднимать кончик языка к твёрдому нёбу при вдохе.

2. Упражнение «Шляпа мышления»

Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, начиная с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха.

Упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в обучении, и решить проблему неуспешности ребенка. Высшим достижением педагога, работающего по данной методике, было бы обучение этим упражнениям ребенка, чтобы он мог выполнять их самостоятельно дома. Но поскольку речь идет о детях дошкольного возраста, то необходимо научить родителей применять эту методику дома вместе с ребенком.