

Ход мастер-класса

5 мин 

Введение

Педагог-психолог: Добрый день, уважаемые коллеги! Давайте поздороваемся с помощью движения пальцев и выполним кинезиологическое упражнение.

Упражнение «Здравствуйте»

Пальцы правой руки поочередно здороваются с пальцами левой руки, похлопывая друг друга подушечками.

Педагог-психолог: Здравствуй, солнце!
Здравствуй, небо!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, пальчик, мой дружок!
Садик – это общий дом.
Всем привет: мы тут живем!

40 мин 

Основная часть

Педагог-психолог: Предлагаю познакомиться с одним из способов активного развития дошкольников – кинезиологическими упражнениями. Это двигательные упражнения, которые стимулируют развитие умственных способностей.

Упражнение-активизатор: «Массаж ушей»

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Педагог-психолог: Познавательная деятельность детей, их координация, ориентация в пространстве, адекватность эмоциональных реакций зависят от того, как взаимодействуют

между собой правое и левое полушария головного мозга, то есть от сформированности мозолистого тела – сплетения нервных волокон, которое соединяет правое и левое полушария. Межполушарное взаимодействие можно укреплять при помощи кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, память, внимание. Чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее изменения.

Начинайте занятия с детьми с двух диагностических кинезиологических упражнений. Если при выполнении этих упражнений что-то не получается, значит, гармоничной работы полушарий нет. Попробуем их выполнить.

«Перекрестные шаги»

Вытягивайте руки перед собой и сначала делайте параллельные шаги. Затем меняйте руки и ноги и делайте перекрестные шаги. Параллельные шаги 6 раз и перекрестные шаги тоже 6 раз.

Упражнение «Буквы»

Если участники услышат звук «А», нужно вытянуть вперед правую руку. Если они услышат звук «О», нужно поднять вверх левую руку. Если услышат звук «У» – вытянуть вперед обе руки.

Педагог-психолог: Заниматься кинезиологическими упражнениями надо от 10 до 30 минут в день в зависимости от возраста ребенка. Упражнения каждого комплекса можно выполнять по порядку при освоении, и в разной последовательности при отработке комплекса. Каждое упражнение самостоятельно и имеет свой эффект. Эффект от упражнения может быть как мгновенным, так и накопительным.

После каждого комплекса нужен недельный перерыв. В старших группах после освоения комплекса, чтобы поддерживать интерес детей, проводите кинезиологические упражнения в игровой форме. Это продуктивнее, чем простое механическое заучивание движения

и многократное повторение. В подготовительной группе проводите те же упражнения, но постепенно усложняйте их: выполняйте упражнения под стихи, музыку, сказки. Знакомые упражнения звучат по-новому.

Кинезиологическое упражнение «Ладшки»

Педагог-психолог: Произнесите английскую потешку «Три мудреца...» (перевод С. Маршака). В такт произносимому тексту меняйте местами лежащие на коленях ладони. Можно перемещать ладони с одного плеча на другое.

Три мудреца в одном тазу
Пустились по морю в грозу.
Будь попрочнее старый таз
Длиннее был бы мой рассказ.

Педагог-психолог: Кратко расскажу о видах кинезиологических упражнений и для чего они нужны. Упражнения-растяжки нормализуют гипертонус – неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение, а также гипотонус – неконтролируемую мышечную вялость.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Глазодвигательные упражнения помогают расширить поле зрения, улучшить восприятие. При выполнении телесных движений снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для развития мелкой моторики стимулируют речевое развитие и мышление. Упражнения для релаксации помогают расслабить ребенка, снять напряжение. Их лучше выполнять под спокойную музыку.

10 мин 

Заключение

Предложите педагогам выполнить упражнения.