

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 5 станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район

Мастер-класс:
«Веселая кинезиология»
для родителей и детей подготовительной группы



Разработчик: Ершова Ольга Борисовна
воспитатель МБДОУ №5
первая квалификационная категория

ст. Крыловская
2024г

Мастер - класс для родителей воспитанников по теме: «Веселая кинезиология» является одним из мероприятий в процессе систематизации работы воспитателя по формированию культуры здоровья у всех участников образовательных отношений.

На данное мероприятие были приглашены родители воспитанников подготовительной к школе группы №1,2 вместе с детьми заинтересовавшиеся данной темой.

Цель: знакомство родителей воспитанников с ролью кинезиологических упражнений в развитии детей дошкольного возраста.

Задачи:

Познакомить родителей с кинезиологией, как здоровьесберегающей технологией.

Раскрыть требования к выполнению кинезиологических упражнений.

Повысить мотивацию родителей на выполнение со своим ребенком кинезиологические упражнения в условиях семьи через их практическое выполнение на мастер - классе.

Формировать культуру здорового образа жизни среди семей воспитанников ДОУ.

Ход мастер – класса.

Дети с родителями собираются к назначенному времени.

Здравствуйте уважаемые родители и ребята!

Прежде чем начать наш мастер- класс предлагаю поприветствовать друг друга, используя упражнение «Наши помощники».

Я очень надеюсь, что наш мастер - класс будет всем понятен, полезен и доставит удовольствие.

Здорово, вот мы и поприветствовали друг друга.

Знакомство с целью мастер - класса

Сейчас взрослым нужно быть очень внимательными, слушать то, что я расскажу и понять суть нашей встречи.

Воспитатель рассказывает родителям о науке кинезиологии, как здоровьесберегающей технологии, которая используется в работе с детьми в условиях групповых и индивидуальных занятий. Внимание воспитатель уделяет на требования при выполнении упражнений: четкость исходного положения и точное выполнение движений и приемов. Упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному. Вначале ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность. Пальчиковые упражнения сначала выполняются правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Сегодня, я предлагаю всем вместе познакомиться с рядом кинезиологических упражнений, которые вы можете повторять дома.

Кинезиологические упражнения

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

«Колечко1»

Инструкция: последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«Колечко2»

Обратные колечки – самый сложный вариант.

Инструкция: левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Кулак – ребро – ладонь»

Инструкция: выполнять движения можно на поверхности стола, колен. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала правая (затем левая, после обеими руками):

- сжимать кисть руки: в кулак,
- выпрямлять ладонь и ставить ребром на колено,
- переворачивать выпрямленную ладонь над коленом.

«Ухо – нос»

Инструкция: левой рукой взять за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Продолжаем дальше, упражнения на растяжку. Эти упражнения сопровождаются рассказом.

«Сорви яблоки»

Инструкция: исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**Следующая группа кинезиологических упражнений –
дыхательные.**

«Задуть свечу»

Инструкция: представьте, что перед вами стоит 5 свечек. Вам нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

«Салют»

Инструкция: исходное положение: стоя с прямой спиной руки сжаты в кулаки и локтях по бокам вверх. На вдохе выпрямляйте руки вверх и раскрывайте ладонь - пальцы в стороны (выстрел салюта). Выдыхайте, опускайте руки в и.п.

Глазодвигательные упражнения.

«Глаз – путешественник»

Инструкция: исходное положение – сидя можно стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, который я назову (в разных местах музыкального зала заранее размещены букетики цветов разного цвета).

После такой интенсивной работы, обязательно надо не много отдохнуть – упражнение на релаксацию.

Тонус и релаксация

«Дирижер».

Инструкция: встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Рефлексия встречи

- Хотелось что бы вы, уважаемые участники, поделились своими впечатлениями таким образом:

- Ребята, те, кому:

а) было легко похлопайте в ладоши;

б) те, кому было затруднительно что - то выполнять потопайте ногами;

-Вы, уважаемые взрослые можете поделиться вслух, о своих впечатлениях, открытиях и пожеланиях. Спасибо.

- Для того, что бы вы помнили о нашем мастер - классе, а самое важное - о пользе кинезиологических упражнений - возьми эти буклеты (раздаточный материал).

Тренируйте мозг и оставайтесь молодыми, красивыми, и растите детей здоровыми.

Спасибо за внимание!