

## Мастер-класс для педагогов «Кинезиология на все случаи жизни»

*Цель мастер — класса:*

Познакомить педагогов с современной здоровьесберегающей технологией — с кинезиологией.

*Задачи:*

привлечь педагогов к результативному воспитательно-образовательному процессу;

заинтересовать их в обучении приёмам и методам работы с детьми.

Ход мастер – класса

Прежде, чем начать свой мастер – класс, я предлагаю вам, уважаемые коллеги, зарядиться положительными эмоциями, а для этого мы с вами отправимся в лес. Ведь где как не в лесу можно прекрасно отдохнуть. Сядьте, пожалуйста, удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще у реки стоит скамейка, присядьте на неё. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: прошёл дождь, пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения и чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами на протяжении всего мастер – класса. А сейчас хорошо отдохнувшие, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс по теме «Кинезиология на все случаи жизни».

Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. «Замок» и «Ключи» (затрагиваемая проблема — необходимость в индивидуальном подходе к ребенку, в знаниях психологических закономерностей детского развития; методы воспитания).

Сопроводительный текст:

- Посмотрите на предложенные предметы (демонстрируется замок) и скажите, что это.
- Замок (родители).
- Правильно, замок. Какой это замок?
- Замок — как замок. Самый обычный. Железный. Закрытый и т.д. (родители).
- Но только замок закрыт. Что же нужно для того, чтобы открыть этот замок?
- Ключ (родители).
- Хорошо. Вот и связка ключей (демонстрируется второй рисунок). Любым ли ключом можно открыть предложенный замок?
- Нет (родители).
- Возможно, даже в этой связке нет нужного нам ключа. Для каждого замка существует свой ключ, с помощью которого можно открыть предложенный замок. Для чего же я все это говорю? С чем же можно сравнить замок и ключи.
- Замок – это ребенок, а ключи – методы воздействия на ребенка, методы воспитания, формы и приемы взаимодействия с ним (родители).
- Для того чтобы ребенок открылся нам, необходимо правильно подобрать тот единственный ключик, т.е. метод взаимодействия с ним. Возможно, ли замок открыть другим способом, не применяя ключи?
- Да, возможно (родители).
- Конечно же, возможно. Например, с помощью, ножовки, лома, топора, хитроумной отмычки. Эти методы можно отнести к варварским, т.к. их

применение обязательно приводит к поломке замка. То же самое происходит и с ребенком, его психикой, когда в отношении него применяются неправильные, варварские методы воспитания и воздействия.

Один из методов решения этих задач, который меня заинтересовал, является метод кинезиологии.

*Кинезиология* – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. И именно эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий (тест Павлова).

Разложите данные слова по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Оценка результатов:

Если Вы разложили слова по 1 варианту, а именно:

1-я группа – «карась», «орел», «овца».

2-я группа – «бегать», «плавать», «летать».

3-я группа – «шерсть», «перья», «чешуя».

То у вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы разложили слова по 2 варианту, а именно:

1-я группа – «карась», «плавать», «чешуя».

2-я группа – «орел», «летать», «перья».

3-я группа – «овца», «бегать», «шерсть».

То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.

Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты. Так вот роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушариев, передавать информацию из одного полушария в другое.

Существует ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

Я предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной.

*1 упражнение – «Лягушка»*

Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе.

Происходит смена положения рук.

Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут,

А пруд зарос травой,

Зеленой и густой.

*2 упражнение – «Заяц-коза-вилка»*

«Заяц»: средний и указательный пальцы вытянуты вверх, при этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони.

«Коза»: указательный палец и мизинец вытянуты вверх, при этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони.

«Вилка»: вытянуты вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставлены врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони.

*3 упражнение – «Лезгинка»*

Левую руку сложить в кулак, большой палец оставьте в сторону, кулак

разверните пальцами к себе. Пальцами правой руки с 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.

#### *4 упражнение – «Ухо-нос-хлопок»*

Левая рука — взяться за кончик носа, правая рука — взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Таких простых, но очень действенных упражнений очень много. Я подготовила для вас небольшие буклеты, в которых вы найдете некоторые кинезиологические упражнения, они помогут вам в вашей работе и пригодятся для вас самих.

#### *5 упражнение – «Ловкие пальчики»*

6 упражнение — А теперь у всех у вас есть резинки, мы сначала потренируемся одной рукой, потом двумя руками. Надеваем резинку на большой и указательный палец, теперь меняем палец в резинку вставляем в средний палец, а указательный вытаскиваем, безымянный, потом меняем пальцы, потом левой рукой и потом двумя руками.

Еще одной формой кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно. Перед вами лист бумаги, возьмите в обе руки по фломастеру. Я буду говорить, что вам нарисовать (круг, многоугольник, зайца) Обратите внимание на ваши рисунки. Надеюсь, вы лишний раз убедились, что одно из полушарий у вас, все — таки, доминирует, так как вам не удалось добиться полной симметрии в рисунке. Постоянные занятия симметричным рисованием помогут вам. Рисуем обеими руками одновременно симметричные зеркальные рисунки – и у вас работают оба полушария гармонично!

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Наш мозг активно заработал, проснулся. Предлагаю вам поиграть в игру. Для этого мне надо 4 человек и делимся на две команды. В пакетах находятся предметы. Сейчас вы достанете предмет из пакета. И вам в течение 30 секунд обсудить в команде и придумать различные варианты использования этого предмета, они могут быть необычными и через 20 секунд вы это назовете это тоже некий мозговой штурм.

Если Ваш ребенок отказывается писать, читать, заниматься рисованием, лепкой, обожают сидеть с планшетом, компьютером или перед телевизором – это не его вина. Просто когда нет энергии творчества, энергии самореализации, очень сложно что-то требовать от ребенка. Именно для получения этой энергии и нужны кинезиологические упражнения, они нужны не только детям, но и нам взрослым, так как наш мозг, мы тоже должны тренировать.

И в завершении я хочу вам пожелать, чтобы самым лучшим отдыхом была для вас работа; лучшим днем был день – «сегодня»; самым большим даром — любовь, а самым большим богатством – здоровье!

Я надеюсь, что информация, полученная на мастер — классе, вам пригодится. Спасибо за внимание.