

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 216 «Кораблик детства»

Мастер-класс для родителей

КИНЕЗИОЛОГИЯ

Провела: Любимова А.А.,

Краснодар 2022

Цель мастер-класса:

Познакомить родителей с кинезиологическими играми и упражнениями в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими упражнениями, способствующими умственному, речевому и физическому развитию дошкольников.
2. Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов работы по применению кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками.
3. Создать кинезиологические планшеты.

Ход мастер-класса:

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение. Применяя в практике кинезиологические упражнения мною и педагогами были отмечены следующие результаты:

- снизилась тревожность, дети стали спокойнее и увереннее;
- развивается устная речь;
- формируется логическое мышление;
- улучшаются коммуникативные навыки;
- улучшаются внимание, память, воображение.
- ребенок развивает усидчивость, концентрацию и творческое мышление.

Итак, приступаем. Сейчас я вам покажу, а вы повторите за мной упражнения для развития мелкой моторики.

«Колечко»

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«Обратные колечки»

Сложный вариант. 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.

Выполнять движения можно на поверхности колен или стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем

положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала правая (затем левая, после обеими руками).

«Кулак – ребро – ладонь»

Сжать кисть руку в кулак, выпрямить ладонь и поставить ребром, перевернуть выпрямленную ладонь

«Ухо – нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

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

«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок можно лечь на пол, изображая лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Сорви яблоки»

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 подними 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.

А теперь приглашаю Вас к изготовлению кинезиологических планшетов, нам понадобится клей, ножницы, воздушный пластилин и любой бросовый материал. (см. Схему в приложении1)

Наш мастер класс подошел к концу. Хотелось, чтобы вы, уважаемые участники, поделились своими впечатлениями таким образом:

- а) понравился мастер - класс похлопайте в ладоши;
- б) те, кому было затруднительно что - то выполнять потопайте ногами;
- в) а те, кто хотел бы дома вместе с родителями, братьями, сестрами выполнять такие веселые и полезные упражнения прокричите «Хочу!»

Занятия кинезиологией не требуют материальных затрат, и дети выполняют их с большим желанием и удовольствием.

Всем известно, что старение организма начинается со старения нашего мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, тренируя его мы не позволяем стариться всему телу.

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