

Управление образования администрации
Нижнесергинского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр «Радуга»

Мастер-класс для педагогов «Кнопка мозга»

Составитель: Колосова Л.В.
педагог –психолог, высшая категория

Михайловск
2025

Мастер-класс для педагогов «Кнопка мозга»

Цель: Ознакомление педагогических работников с методиками кинезиологии, направленными на интеллектуальное и физическое развитие дошкольников.

Задачи:

Теоретический раздел: Изучение основ кинезиологии как эффективного инструмента активизации процессов роста и развития у детей и взрослых.

Практическое занятие: Освоение и выполнение ряда упражнений, применимых в образовательной среде для улучшения здоровья и познавательной активности дошкольников.

1. Теоретический раздел.

Сегодня мы делимся лучшими практиками, которые дают результаты, помогают реализовывать поставленные цели и задачи. Вашему вниманию я хотела бы представить результаты применения на занятии с дошкольниками кинезиологических упражнений.

На наших занятиях мы часто встречаем детей, которым приходится преодолевать определенные трудности. У них могут быть особенности в мышечном тоне, что затрудняет удержание равновесия и вертикального положения тела. Они могут быть очень активными и непоседливыми, или, наоборот, испытывать скованность в движениях. Это сказывается и на мелкой моторике – например, им сложно уверенно держать карандаш. Кроме того, таким детям бывает трудно концентрировать внимание и удерживать информацию в памяти.

Образовательная кинезиология была разработана специально для того, чтобы помочь этим детям справиться с подобными вызовами, улучшить их двигательные навыки и когнитивные способности.

Термин «кинезиология» происходит от греческих слов *kinesis* – «движение» и *logos* – «наука, слово». Это направление возникло на стыке разных практик и дисциплин: телесно-ориентированной психотерапии, психологии личности, общей психологии, психосоматической медицины, нейропсихологии, нейрофизиологии и физиологии движения. Кроме того, используется опыт некоторых древних восточных практик (йога, китайская медицина).

То есть кинезиология направлена на развитие умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Г.Лурия, Н.С.Лейтеса доказали взаимосвязь манипуляций рук и движений вообще с высшей нервной деятельностью и развитием речи.

Основателями Образовательной кинезиологии являются американские педагоги Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга». «Гимнастика Мозга» посвящена естественному развитию личности человека.

Каждое из упражнений Гимнастики Мозга направлено непосредственно на возбуждение определенного участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения, благодаря чему новое учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременно лучше запоминаемым.

Речь идет о кинезиологических упражнениях – комплексе движений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия, улучшение координации, памяти, внимания и речи.

Почему кинезиология так важна для дошкольников?

В этом возрасте мозг ребенка активно развивается, и именно кинезиологические упражнения помогают ему "наладить связь" между левым и правым полушариями. Это, в свою очередь, способствует:

1. Улучшению памяти и внимания: Ребенок легче запоминает информацию, становится более сосредоточенным на задачах.
2. Развитию речи: Упражнения стимулируют речевые центры, помогая малышу говорить более четко и выразительно.
3. Повышению обучаемости: Улучшенная координация и концентрация делают процесс обучения более эффективным.
4. Снижению утомляемости: Правильные движения помогают снять напряжение и повысить выносливость.
5. Развитию мелкой моторики: Многие упражнения задействуют пальчики, что важно для подготовки руки к письму.
6. Эмоциональному развитию: Играя и выполняя упражнения, дети учатся справляться с трудностями, развивают уверенность в себе и получают положительные эмоции.

Как это работает?

Кинезиологические упражнения основаны на принципе, что каждое движение тела связано с определенной областью мозга. Выполняя синхронные движения руками, ногами, головой, мы активизируем работу обоих полушарий, создавая новые нейронные связи. Это похоже на то, как мы "тренируем" мышцы, только здесь мы "тренируем" мозг!

2. Практическая часть. Знакомство и отработка приемов.

Хочу вам показать комплексы упражнений для дошкольников.

- Самомассаж направлен на воздействие биологических активных точек. Особенно эффективным является массаж кистей, пальцев рук и ушных раковин
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают у ребенка самоконтроль и произвольность
- Упражнение на развитие мелкой моторики – стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухомоторную координацию.
- Растяжка нормализует гипертонус и гипотонус мышц
- Телесные движения – снимают мышечные зажимы, ребенок начинает чувствовать свое тело, развивают межполушарное взаимодействие.
- Упражнение на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения

Самомассаж:

Упр. «Обезьянка»

Цель: улучшение мозгового кровообращения путём воздействия на активные точки головы.

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

-ото лба к макушке

-ото лба до затылка

-от ушей к шее.

Обезьянка как-то раз

Помыть голову собралась.

Шампунь душистый взяла,

И за дело принялась.

Мыла, мыла, терла, терла,

Пена белая пошла.

Шерстку мягкую взбивала,

Чистоту себе искала.

Водой прохладной смывала,

И полотенцем вытирала.

Теперь блестит ее макушка,

Как новая игрушка!

Упр. «Догонялки». Подушечки пальцев ударяют по голове, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы.

Веселая сороконожка

Бежала по дорожке.

Левой ножкой, правой ножкой,

Спешила по дорожке!

Шустрая сороконожка,

Мчалась по своей дорожке.

Топала, топ-топ, вперед,

Левой ножкой, правой ножкой,

Не сбиваясь с ритма, вот!

Словно маленький пароход!

Упр. «Расческа»

Я красивой быть хочу.

Возьму расческу и расчешусь.

Упр. Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

Массаж волшебных точек ушек №3

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Теперь к ушам мы перейдем,
Их мы немного разотрем,
И лучше слышать мы начнем
(Ухо зажимаем между указательным и большим пальцем)
Сначала сверху, посередке,
Мы мочку нежно разотрем.
Давайте уши мы потянем,
И убедимся, что же станет.
(Вращательными движениями массируем каждую складку)
Сначала вверх, как обезьянки,
И вниз, как у слона.
Вот здорово!
Еще немного покрутить,
И уши можно отпустить!
(Мягко и медленно потянуть вверх, вниз, в сторону. Кругообразные движения вперед, назад).

Дыхательные упражнения

Почему дыхательные упражнения так важны для детей?

- Укрепляют легкие и иммунитет: Глубокое дыхание насыщает организм кислородом, что помогает ему бороться с инфекциями и делает ребенка более выносливым.
- Успокаивают и снимают стресс: Когда ребенок волнуется или расстраивается, его дыхание становится поверхностным и частым. Дыхательные упражнения помогают замедлить дыхание, успокоить нервную систему и вернуть малышу равновесие.

- Улучшают концентрацию и внимание: Правильное дыхание насыщает мозг кислородом, что положительно сказывается на способности ребенка сосредоточиться и учиться.
- Развивают речь: Некоторые упражнения помогают укрепить мышцы, участвующие в артикуляции, что способствует более четкому произношению звуков.
- Формируют правильную осанку: Глубокое дыхание помогает раскрыть грудную клетку и улучшить осанку.

Упр. "Надуваем шарик" (для глубокого вдоха и выдоха):

Как играть: Попросите ребенка представить, что у него в животике есть большой воздушный шарик. На вдохе он должен медленно надувать этот шарик, чтобы живот стал круглым, как у пухлого медвежонка. На выдохе шарик медленно сдувается, живот становится плоским.

Упр. "Бабочка летит" (для плавного выдоха):

Как играть: Представьте, что вы с ребенком – бабочки. На вдохе мы набираем воздух, а на выдохе плавно выдыхаем, как будто хотим, чтобы наша бабочка долго-долго летела. Можно дуть на легкие перышки, мыльные пузыри или бумажные снежинки, чтобы увидеть, как далеко они улетят.

Упр. "Паровозик пыхтит" (для ритмичного дыхания):

Как играть: Представьте, что вы – маленький паровозик. На вдохе мы набираем пар, а на выдохе издаем короткие, ритмичные звуки "пых-пых-пых", как будто едем по рельсам. Можно делать это вместе, имитируя движение паровозика.

Упр. «Топор»

Вариант 1.

Ил.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы рук сцеплены в «замок». Дети быстро поднимают руки - делают вдох носом; затем наклоняются вперед, медленно опускают «тяжёлый топор», произносят: «Ух!» (на длительном выдохе). Повторение до 5 раз.

Стукнул он сто раз подряд –

Щепки в стороны летят.

На поклоны быстр и скор.

Угадали? Здесь ТОПОР.

Упр. «Греем ручки»

И.п.: сидя на стуле.

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети,

Ручки, ручки потирают, (Дети потирают «озябшие» руки, делают вдох носом).

Ручки, ручки согревают. (Дети произносят: «Ха-а-а!» на продолжительном выдохе). Повторение 3-4 раза.

Упр. "Ветер шумит в деревьях" (для удлиненного выдоха):

Как играть: Представьте, что вы стоите в лесу, и сильный ветер шумит в кронах деревьев. На вдохе мы набираем воздух, а на выдохе медленно и протяжно выдыхаем, издавая звук "ш-ш-ш", как будто ветер колышет листья. Чем дольше выдох, тем сильнее ветер!

Упр. "Свечка" (для сильного и направленного выдоха):

Как играть: Представьте, что перед вами стоит маленькая свечка. На вдохе мы набираем воздух, а на выдохе стараемся плавно и сильно подуть, чтобы "погасить" свечку одним выдохом. Важно, чтобы выдох был не резким, а контролируемым.

Упражнение на развитие мелкой моторики.

Упр. Моем руки

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда! (энергично потираем ладошку о ладошку)

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело! (сжали в кулак пальцы, а затем с силой выпрямляем пальчики, как бы стряхивая воду)

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро. (энергичными движениями «вытираем» поочередно руки)

Упражнение на развитие Телесных движений

Упр. «Медвежье» покачивание.

И. п.: стоя; руки полусогнуты, пальцы растопырены и напряжены;; Дети выполнив поочерёдные «загребающие» движения руками к себе, чтобы каждая рука пересекала среднюю линию тела. Дети делают «медвежьи» -покачивания из стороны в сторону не менее 8 раз."

Медведи косолапые,

бурые мохнатые

Упр. "Дерево": Попросите ребенка встать на одну ногу, другую ногу согнуть в колене и поставить стопу на внутреннюю сторону бедра. Руки можно поднять вверх, как ветви дерева. Это упражнение помогает развивать баланс и координацию.

Упр. "Прыжки через лужи": Разложите на полу несколько мягких подушек или ковриков, представляя, что это лужи. Дети должны прыгать с одной "лужи" на другую, стараясь не наступить на пол. Это упражнение развивает ловкость и силу ног.

Упр. "Солнышко": Пусть дети встанут прямо, поднимут руки вверх и потянутся, как будто они солнечные лучи. Затем они могут опуститься и сделать наклон, как будто собирают цветы.

.

Релаксионные упражнения

Релаксация (от лат. relaxation — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

«Холодно - жарко»

И.п.: сидя, по команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съёживаются. По команде «жарко» дети расслабляют мышцы рук, ног.

Где ты, солнце, в самом деле?

Мы совсем окоченели.

Без тебя вода замёрзла,

Без тебя земля промёрзла...

Выйди, солнышко, скорей!

Приласкай и обогрей!

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Волшебный сон»

(Дети ложатся на пол, на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.)

Ведущий обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет тихая, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему и будите все слышать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: « Открыть глаза! Встать!»

Внимание... Наступает «Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают...(2раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2раза)

Дышится легко...ровно...глубоко...
Напряжение улетело...
И расслаблено все тело...(2 раза)
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко...ровно...глубоко...
Губы теплые и вялые,
Но нисколько не усталые...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...(2 раза)
Нам понятно, что такое...
Состояние покоя...(2 раза)
Долгая пауза (до конца медленной музыки)
Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Дети продолжают лежать
закрытыми глазами. Ведущий обращается к детям:
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!

Литература:

1. Деннисон П., Деннисон Г. «Программа „Гимнастика мозга“», пер. С. М. Масгутовой, М., 1997.
2. «Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками», авторы: Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына.
3. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998
4. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999
5. <https://nadya-ds35-schel.edumsko.ru/folders/post/3075055>