


**МДОБУ «Детский сад комбинированного вида «Южный»  
г. Всеволожска**



**Мастер-класс для инструкторов по  
физической культуре:  
«Использование кинезиологической  
гимнастики в работе с детьми  
дошкольного возраста»**

**Подготовила: инструктор по  
физической культуре  
Самарина Светлана Анатольевна**

# Мастер-класс

**Цель мастер-класса:** повышение профессиональной компетентности педагогов по использованию кинезиологической гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста.

## **Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса с наукой кинезиология, функциями правого и левого полушария, этапами развития головного мозга.
2. Разучить с участниками мастер-класса кинезиологические упражнения, дать им возможность заимствовать элементы педагогического опыта для улучшения собственного.
3. Закрепить умения участников мастер-класса применять полученные знания в практике.

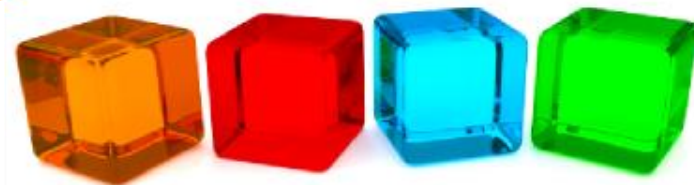


# Кинезиология

**Кинезиология** - наука о развитии головного мозга через движение.

В переводе с греческого **КИНЕЗИС** – движение, **ЛОГОС** – наука.

**Кинезиологическая гимнастика** - универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения.



# Функции полушарий

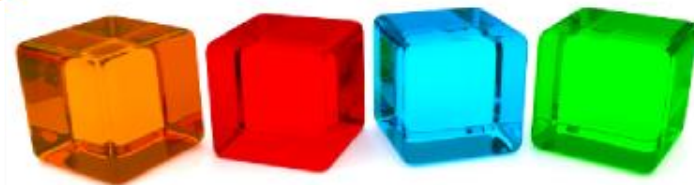


# Головной мозг

**Правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое - отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие

**Левое полушарие головного мозга** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

**Мозолистое тело** находится между полушариями головного в теменно-затылочной части, оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.



# Этапы развития головного мозга:

**Первый этап: от 0 до 2-3 лет** - развитие ствола головного мозга

**Второй этап от 3 до 7-8 лет** – развитие правого полушария, формирование ведущей руки, ноги, глаза, уха

**Третий этап от 7 до 12-15 лет** – становление межполушарного взаимодействия, развитие левого полушария





# Задачи кинезиологической гимнастики:

развитие межполушарного взаимодействия, связей;

- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой и крупной моторики;
- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие памяти, внимания;

развитие речи;

- развитие мышления;
- упражнения способствуют стрессоустойчивости организма;
- перспективного формирования учебных навыков и умений



# Рекомендации по применению:

кинезиологическую гимнастику можно проводить в любое время;

- ежедневно, без пропусков;
- проводить в доброжелательной обстановке;
- требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед занятием;

продолжительность гимнастики зависит от возраста и может составлять

от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день;

- каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте;
  - упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании;
- можно применять упражнения в индивидуальной работе, динамических паузах;
- усложнение и наращивание темпа заданий.





# Упражнения кинезоилгической гимнастики делятся на четыре группы:

## Первая группа: ДВИЖЕНИЯ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ

включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу мелкой, крупной моторики.

Используются в вводной, основной части занятия. Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга.

Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться.

Можно выполнять сидя или стоя.

### 1. Упражнение «Перекрестные шаги»



# Первая группа: ДВИЖЕНИЯ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ

## 1. Упражнение «Перекрестные шаги»



**Используются в основной части занятия**

**Одни из наиболее интегрирующих упражнений, так как они активизируют все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический.**



# Первая группа: ДВИЖЕНИЯ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ

**2. Упражнение “Мельница”** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.  
Время выполнения 1-2 минуты.  
Дыхание произвольное.



# Первая группа: ДВИЖЕНИЯ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ

**3. Упражнение «Слон».** Особенно рекомендуется детям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку «скосолапьте», расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

**Используются в основной части занятия**



# Первая группа: ДВИЖЕНИЯ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ

## 3. Упражнение «Слон».





## Вторая группа: УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ

Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

- 1. Упражнение «Сова».** 1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).
2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносятся звук «УХ».
3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.

Используются в основной части занятия





# Вторая группа: УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ

## 1. Упражнение «Сова».



## **Вторая группа: УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИИ**

**2. Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»** Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь.

Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева.

**Используются в основной части занятия**



# Вторая группа: УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИИ

## 2. Упражнение “Тряпичная кукла и солдат”





## Вторая группа: УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИИ

### 3. Упражнение “Помпа икр ног”.

Возьмитесь за спинку стула, слегка отойдите от стула на расстояние вытянутых рук. Наклонитесь вперед, выдох, оттяните правую ногу назад и прижмите пятку к полу. Выпад на левое колено. Сделайте глубокий вдох

и поднимите пятку. Повторите трижды по отношению к каждой ноге.

Старайтесь как можно дальше оттягивать ногу назад, делая глубокий выпад на

противоположное колено. **Используются в основной части занятия**



## Вторая группа: УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИИ

### 4. Упражнение “Энергетическая зевота”.

Представьте себе, что вы зеваете.

Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон.

Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

**Используются**  
**в**  
**основной части**  
**занятия**



# Третья группа: УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА

**Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.**

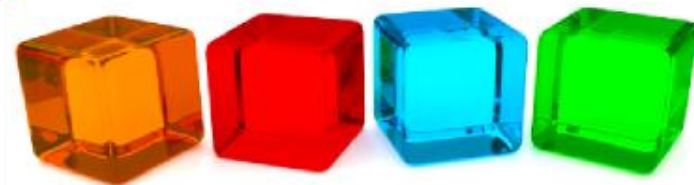
## 1. Упражнение «Думающий колпак».

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.
2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.
3. Повторите 3 -5 раз.

## 2. Упражнение “Кнопки баланса”.

Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. “Вдохните” энергию. Минутой позже надавите в углублении за левым ухом и “выдохните” энергию.

**Используются в основной части занятия**





# Третья группа: УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА

## 1. Упражнение «Думающий колпак».



# Третья группа: УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА

## 2. Упражнение “Кнопки баланса”.



## **Четвертая группа: УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕВРАЩАЮЩИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ В ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ**

**После выполнения упражнений ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.**

- 1. Упражнение “Крюки”** Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу.

**Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.**





# Четвертая группа: УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕВРАЩАЮЩИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ В ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ

## 1. Упражнение «Крюки»



# Четвертая группа: УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕВРАЩАЮЩИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ В ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ

## 2. Упражнение «Крюки Деннисона»

Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении.



# Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

## 1. Упражнение «Лезгинка»

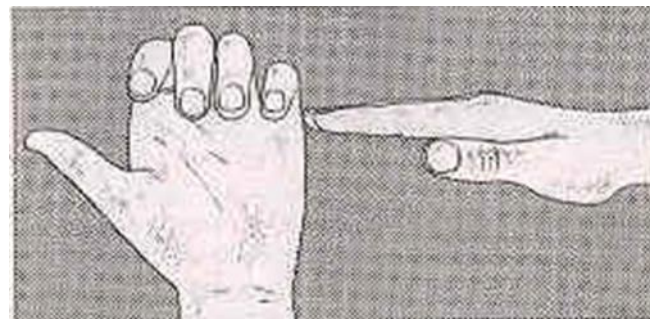
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

## 2. 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"





# Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

## 1. Упражнение «Лезгинка»



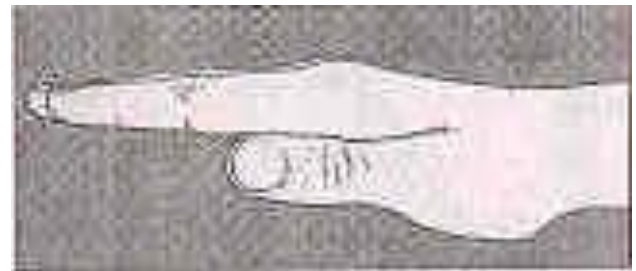
## 2. Упражнение «Ухо-нос-хлопок»



### 3. Упражнение «Кулак –ребро –ладонь»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, потом –левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз



### 4. Упражнение «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.. Проба выполняется в прямом и в обратном порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



# Четвертая группа: УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕВРАЩАЮЩИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ В ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ

## 3. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»



## 4. Упражнение «Колечко»

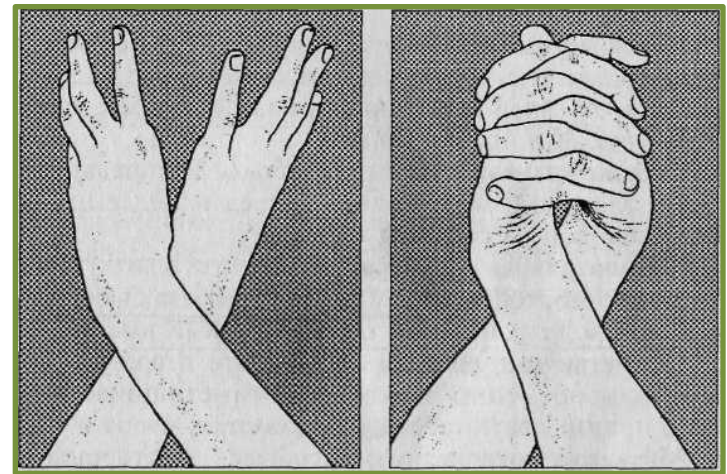
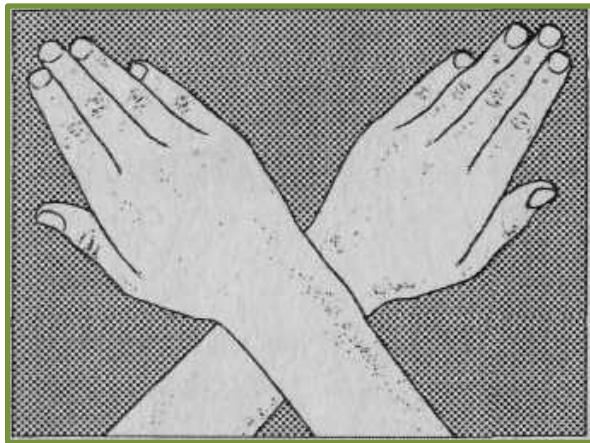




# 1. «Змейка».

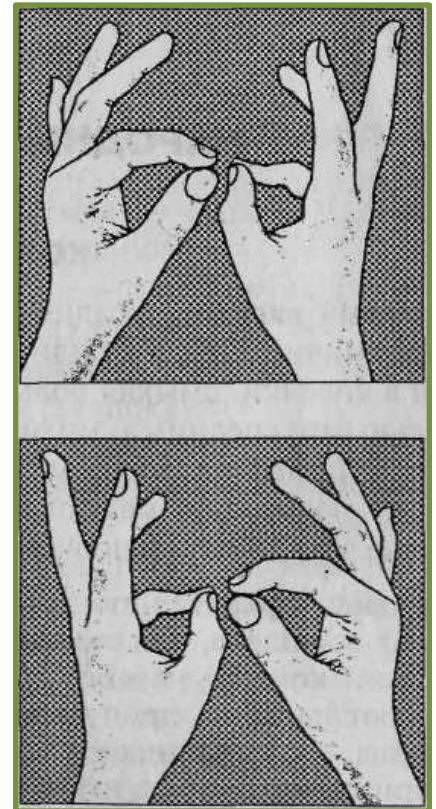
## 1. Упражнение «Змейка»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук



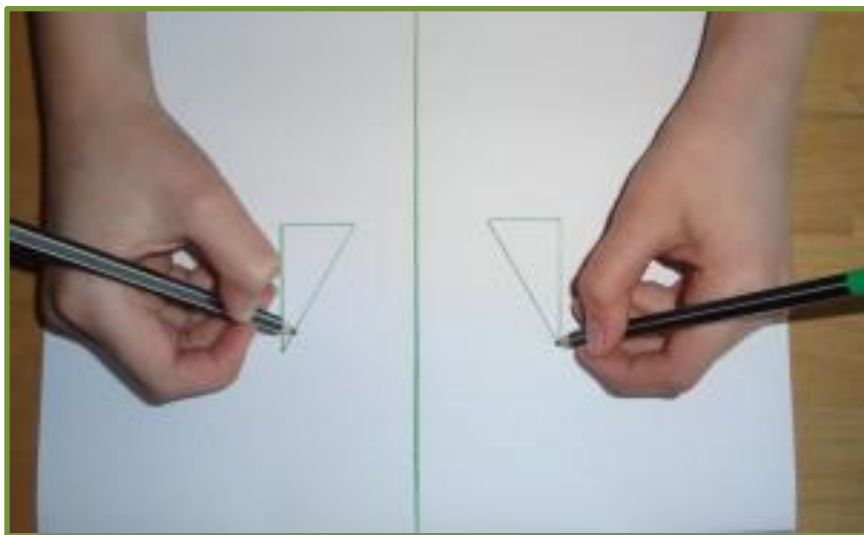
## 2. Упражнение «Обратные Колечки»

Самый сложный вариант игры — обратные колечки. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения. Затем следуют движения в противоположном направлении.



### 3. Упражнение «Зеркальное рисование».

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.





# Интернет ресурсы:

<http://kineziology.ru/>

<http://kineziology.jino.ru/>

[http://narmed.ru/articles/kin\\_menu/](http://narmed.ru/articles/kin_menu/)

<http://www.kinesio.ru/index.html>

<http://www.logoped-sfera.ru/2007/05/286>

<http://festival.1september.ru/articles/312042/>

<http://pedlib.ru/Books/3/0318/>

## Список используемой литературы:

1. Шереметева Г. Б. Кинезиология Целебное прикосновение – М.: Амрита-Русь, 2009.- 96с.
2. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003. – 156 с.
3. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина май-июнь).
4. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997 г.

