

**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. Плотнo 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».

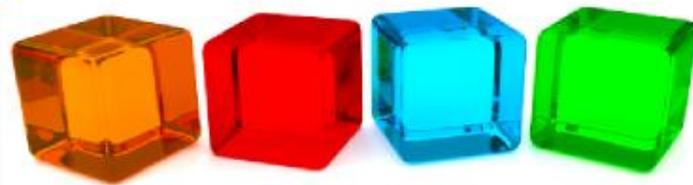


## Вторая группа: УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ

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»

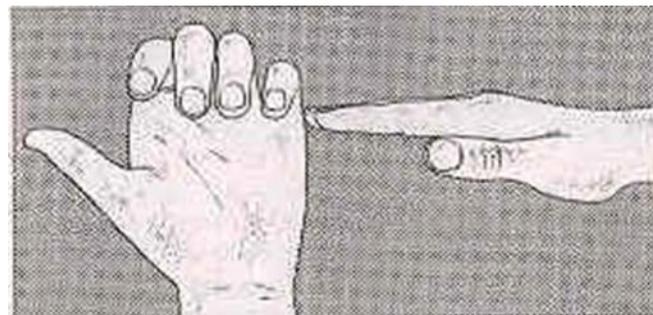
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

## 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»



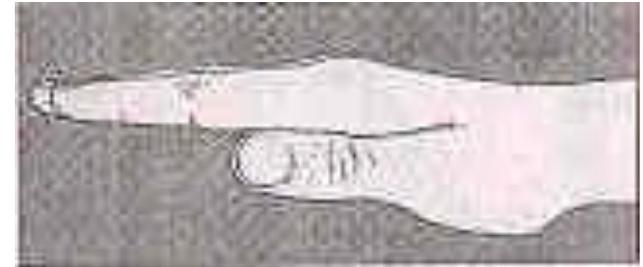
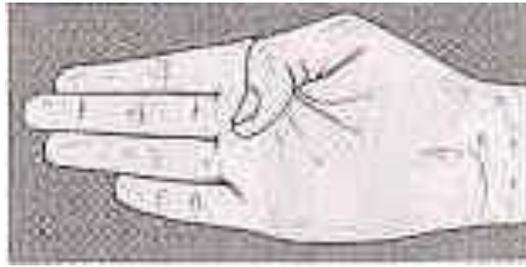
## 2. Упражнение «Ухо-нос-хлопок»



### 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.

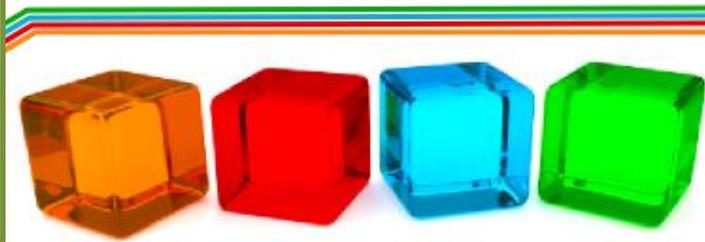


# Четвертая группа: УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕВРАЩАЮЩИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ В ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ

## 3. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»



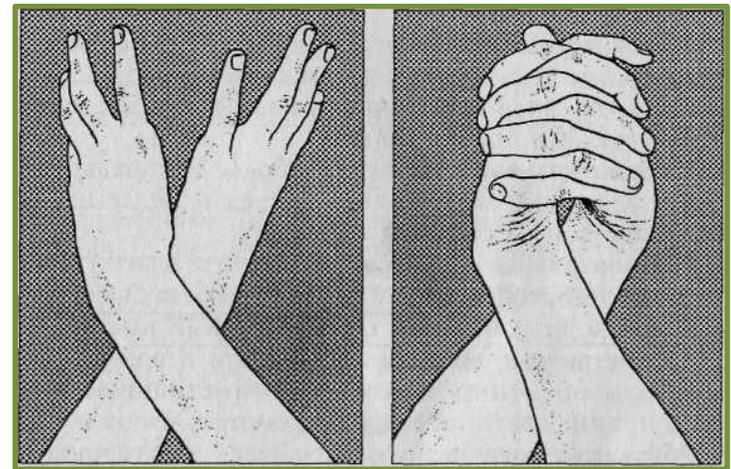
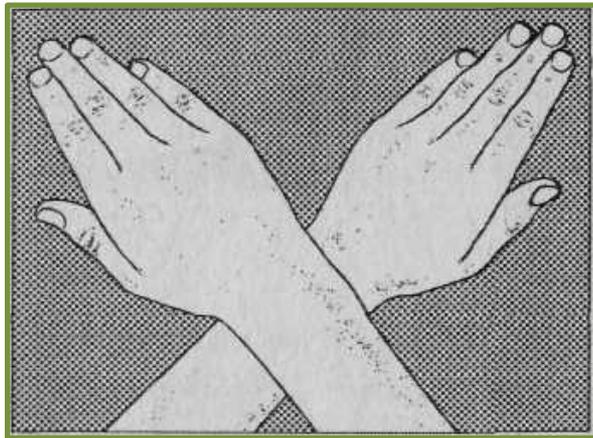
## 4. Упражнение «Колечко»



# 1. «Змейка».

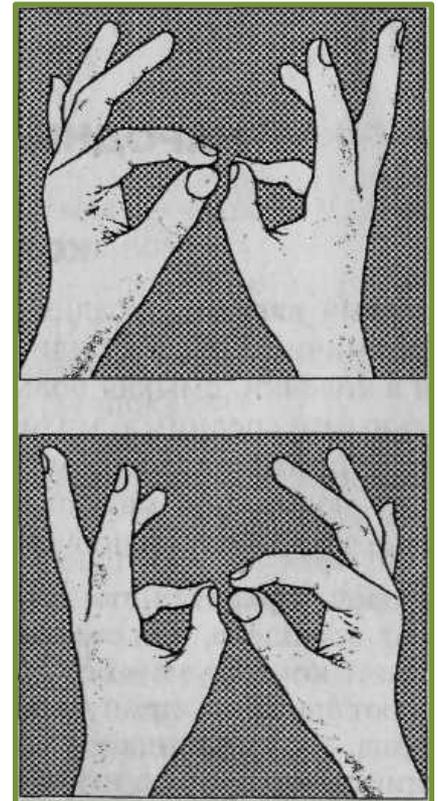
## 1. Упражнение «Змейка»

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



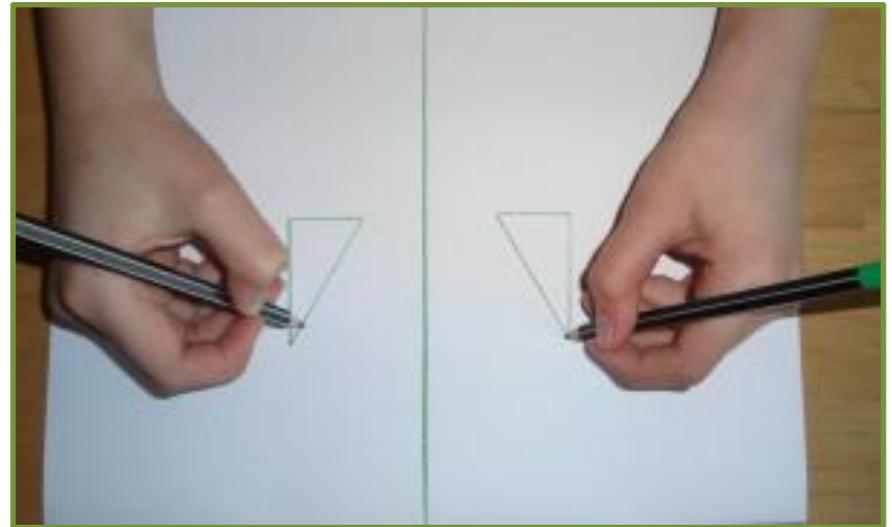
## 2. Упражнение «Обратные Колечки»

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.

