

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

**Семинар-практикум для родителей
«Кинезиологические игровые упражнения
для детей дошкольного возраста»**

Автор-составитель: педагог-психолог
Жданова М. С.

Дата проведения: 27.01.2023 г.

г. Ставрополь

Цель: познакомить родителей с понятием кинезиология и кинезиологические упражнения, рассказать о важности двигательной активности в дошкольном возрасте.

Задачи:

- повысить компетентность родителей в вопросах развития речи детей через применение техники кинезиологических упражнений;
- научить родителей технике выполнения кинезиологических упражнений;
- воспитывать у родителей чувство ответственного отношения за воспитание и обучение детей.

Ход семинара-практикума

1. Вступительное слово

- Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы хотим познакомить вас с интересной и популярной сейчас во всём мире здоровьесберегающей технологией - *кинезиологией*.

2. Теоретическая часть

С каждым годом увеличивается число детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого и психического развития.

В дошкольные годы наиболее быстро развивается способность совершать движения телом большой амплитуды (крупная моторика). Развитие же способности совершать точные движения малой амплитуды (тонкая, или мелкая, моторика) происходит медленнее, так как в центральной нервной системе ребенка еще не до конца сформирован процесс быстрой передачи информации, необходимой для регуляции высших психических функций (память, внимание, мышление, восприятие, воображение, поведения, эмоций).

К тонкомоторным движениям можно отнести умение пользоваться вилкой и ложкой, письмо, нанизывание бусинок на нитку, вдевание нитки в иглоу, отщипывание бумаги и пластилина, шнурование ботинок, застегивание пуговиц.

Однако следует учитывать, что у каждого ребенка существует свой темп созревания и развития, обусловленный индивидуальными особенностями и социальными условиями.

Оказывается, что чем подвижнее и координированнее ребенок, тем больше оснований говорить о его нормальном психическом развитии.

Очень часто мы слышим от ребенка:

- «Никак не могу вспомнить, уже забыл, не могу выучить» — проблема с памятью.
- «Нечаянно пропустил, не заметил» — проблема с вниманием.
- «Не понял» — проблема с мышлением, скоростью обработки информации.
- «Не могу представить» — проблема с воображением.

Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности.

Правое - регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности.

Левое - носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи.

Деятельность полушарий контролируется особой системой нервных волокон, которая передает данные из одного полушария в другое.

При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом полушария работают без взаимосвязи, одно из них, ведущее, берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться.

Известно, что становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет.

Ни у кого не вызывает сомнения, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию.

В чем секрет? Многие проблемы ребенка, возникновение которых приписывается социальным факторам (плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т. п., могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина, которой низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Формой такой работы может стать кинезиологические упражнения. Это *кинезиологические упражнения* (в переводе кинезис – движение, логос – наука, то есть наука о движении). Кинезиологические упражнения еще называют нейрогимнастикой, то есть гимнастикой для мозга.

Преимущества кинезиологических упражнений:

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
- повышает продуктивную работоспособность.

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет.

В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе.

К 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное взаимодействие и что-либо изменить станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.

При выполнении таких упражнений нужно придерживаться следующих несложных правил:

1. заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения;
2. лучше сделать меньше, но качественнее;

3. продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут;
4. не стоит ограничиваться стандартными рамками. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку;
5. в зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения;
6. важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно;
7. чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами;
8. в одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений), поэтому нужно терпеливо относиться к возможным неудачам ребёнка.

Методы и приемы:

Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения - расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Телесные движения - улучшают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для развития мелкой моторики - стимулируют речевые зоны головного мозга.

Массаж - воздействует на биологически активные точки.

Упражнения на релаксацию - способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять. Сначала нужно научиться выполнять дыхательные кинезиологические упражнения. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма. Данные упражнения мы используем в качестве физкультурминуток на занятиях, предлагаем детям в свободной деятельности.

3. Практическая часть.

А теперь я предлагаю приступить от теории к практике. Для начала предлагаем активизироваться.

Упражнение «Массаж ушных раковин».

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. Потяните уши вперед, в стороны, назад. В конце упражнения разотрите уши руками.

Ежедневный массаж ушей приносит пользу всему организму, особенно мозгу. Начинается выработка эндорфинов, снижаются беспокойство и

напряжение в челюсти и шее, укрепляется иммунная система, активизируется кровоток и наступает расслабление.

Упражнение «Внимание». Чтоб внимательными быть, нужно на ладонь давить.

Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой руки.

Приглашаю вас поиграть вместе (родителям предлагается выполнить упражнения по показу и сопровождающей презентации).

I. Кинезиологические упражнения:

1. «Колечко»
2. «Кулак - ребро-ладонь»
3. «Лезгинка»
4. «Робот»
5. «Змейка»
6. «Горизонтальная восьмерка»
7. «Домик»
8. «Замок»
9. «Ухо-нос»

II. Двуручное рисование.

1. «Зеркальное рисование»

Продолжим наш практикум упражнением «Зеркальное рисование»

Положите перед собой лист бумаги, возьмите в обе руки по фломастеру, и начинайте рисовать симметрично-зеркальные рисунки.

А закончим *релаксационным упражнением «Тряпичная кукла и солдат».*

Исходное положение - стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались как тряпки. 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 негнущегося. Повторить 2-3 раза.

4. Заключительная часть.

Уважаемые родители, надеюсь, вас заинтересовала информация, полученная на нашем семинаре. Как вы успели заметить, эти упражнения интересны не только детям, но и вам, взрослым.

Большинство из нас делает массу работы удобной рукой. Попробуйте сами и предложите ребёнку чистить зубы, причёсываться, доставать предметы, рисовать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизируют новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга, развивается самоконтроль и повышается концентрация внимания. Это не только полезно, но и весело!

В помощь вам я подготовила памятки с информацией по кинезиологии.

На этом наш семинар-практикум подошел к завершению.