МБДОУ «Октябрьский детский сад «Светлячок»

**Семинар-практикум для педагогов**

**Тема: «Внедрение кинезиологических упражнений в работу воспитателя с детьми»**

Дата проведения: 13.12.2022г.

Выступление подготовила:

педагог-психолог Белишова Светлана Васильевна

Село Октябрьское, 2022 год.

**Цель:** повышение уровня профессионального мастерства педагогов в вопросах применения здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

* Познакомить педагогов с кинезиологией.
* Отработать навыки применения кинезиологических упражнений в работе воспитателей с детьми.
* Повысить мотивацию к овладению новыми методами работы.

**Формат проведения:**  очный

**Оборудование:** презентация.

**Ход мероприятия:**

1. **Вступительное слова педагога-психолога.**

Слайд № 1.

 Здравствуйте, коллеги! Сегодня наша встреча будет посвящена применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. Мы поговорим с вами про кинезиологию. Что же это такое?

Слайд № 2.

 Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи, активизировать межполушарное взаимодействие и синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга. Постоянно выполняя эти упражнения у ребёнка, да и взрослого, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, улучшается физическое здоровье и умственное развитие.

 Человеческий мозг состоит из двух полушарий, при этом одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума, а люди с доминирующим правым полушарием, как правило творческие личности.

 Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас.

1. **Тест «Доминирующее полушарие»**

Слайд № 3.

На слайде вы видите слова. Я предлагаю вам распределить на 3 группы, так, чтобы в каждой группе было что-то общее. Запишите эти группы слов у себя на листиках. А теперь давайте проверим какое полушарие головного мозга у вас доминирует.

Слайд № 4.

Если Вы разложили карточки по 1 варианту, то у вас преобладает логическое мышление и доминирует левое полушарие.

*1-я группа карточек – «карась», «орел», «овца».*

*2-я группа карточек – «бегать», «плавать», «летать».*

*3-я группа карточек – «шерсть», «перья», «чешуя»,*

Если Вы разложили карточки по 2 варианту, то у вас образное мышление и доминирует правое полушарие.

*1-я группа карточек – «карась», «плавать», «чешуя».*

*2-я группа карточек – «орел», «летать», «перья».*

*3-я группа карточек – «овца», «бегать», «шерсть»,*

Чтобы оба полушария головного мозга работали равнозначно его необходимо постоянно тренировать. Отлично для этого подходят кинезиологические упражнения. Сейчас я предлагаю вместе со мной выполнить ряд упражнений, которые вы сможете внедрять в свою работу с детьми и в свою жизнь.

1. **Методы и приёмы кинезиологии**

Слайд № 5.

* Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
* Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
* Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
* Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
* Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
* Массаж – воздействует на биологически активные точки.
* Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.
1. **Комплекс кинезиологических упражнений.**
* Упражнение на развитие мелкой моторики «Кулак-ребро-ладонь»

Описание: Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, – ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

* Упражнение «Симметричный рисунок»

Описание: суть упражнения в том, что необходимо одновременно двумя руками нарисовать простой рисунок: ёлочку, дом, цветочек и т.д. Упражнение можно выполнять как в воздухе, так и на листе бумаги.

* Дыхательное упражнение «Свеча»

Описание: Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

* Телесное упражнение «Колено-локоть»

Описание: Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

* Глазодвигательное упражнение «Глазки»

Описание: вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

*Чтобы зоркость не терять,*

*Нужно глазками вращать.*

* Релаксационное упражнение «Путешествие на облаке»

Описание: сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

1. **Заключительное слово педагога-психолога.**

Слайд № 6.

На этом у меня всё. Упражнения, которые мы сегодня с вами выполняли вы можете применять в своей работе с детьми.









