# Мастер-класс для педагогов

Тема: Использование кинезиологии в работе педагогов.

Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе.

Ход проведения:

1. Теоретическая часть.

Здравствуйте, уважаемые коллеги.

Рада Вас видеть сегодня на нашем мастер-классе.

На сегодняшнем занятии я хочу поделиться своим опытом работы по использованию комплекса упражнений из цикла «гимнастика для мозга». Я использую эти упражнения на своих занятиях и считаю, что их использование будет эффективно на уроках в школе и доу.

В каждой группе детского сада, в каждом классе встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе педагогам, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Но чтобы разобраться как работать с такими детьми, нужно понять почему они себя так ведут.

Сегодня мы попробуем вместе это сделать.

Для начала предлагаю немного размяться, отдохнуть. Упражнение «Потягивание»: сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки. Поднимите правую руку вверх. Левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой! Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса.

Головной мозг. Он у нас состоит из двух полушарий. Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов 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. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Т.к. в большинстве случаев одно из полушарий является, доминирующим. И от этого преобладания зависят особенности поведения человека, тем не менее следует помнить, что мозг работает как единое целое. С помощью мозолистого тела (межполушарные связи) кот находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга.

Как же добиться межполушарного взаимодействия?

Межполушарное взаимодействие можно развивать при помощи комплекса специальных упражнений «гимнастика для мозга или если выражаться научным языком «Кинезиология» (от греческого «кинезис» - движение, «логос» - наука), что обеспечивает эффективное взаимодействие полушарий.

Цель кинезиологических упражнений:

* Развитие межполушарного взаимодействия;
* Синхронизация работы полушарий;
* Развитие мелкой моторики;
* Развитие познавательных процессов;
* Развитие речи;

Комплекс специальных кинезиологических упражнений был разработан и апробирован доктором философии Полом Деннисоном –  основателем образовательной кинезиологии. Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению". В 1987 г. результаты Гимнастики мозга были оценены экспериментально. Каждый ученик делал упражнения Гимнастики мозга по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании. В России Гимнастики мозга впервые появилась в 1988 г.

Это система которая способствует раскрытию возможностей, заложенных в нашем теле. Упражнения облегчают восприятие и понимание учебных материалов и помогают освоению новых навыков школьниками любого возраста.

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения, которые могут использоваться на любом уроке. Они занимают немного времени, принося несоизмеримую пользу.

Все упражнения данной системы — перекрестные. Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, (правое отвечает за левое полушария, и наоборот).

Приведу пример небольшого комплекса упражнений, который может быть использован как учителем на уроке, так и родителями дома. 5-7 минут занятий повышают умственную энергию, усиливают мотивацию к учебе и к тому же имеют оздоровительный эффект.

«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 (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Ухо – нос» левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот». И т.д. см. буклет.

Уважаемые коллеги, используйте эти простые упражнения в вашей практике, наслаждайтесь движениями сами и вдохновляйте своих учеников. Удачи Вам и здоровья!

Решение собрания Родительское собрание учащихся младших школьников решило: 1) Формировать у учащихся активную жизненную позицию. Вести здоровый образ жизни, понимать необходимость и роль двигательной активности учащихся. 2) Быть во всём примером своим детям ,помогать школе, учителю сохранять и укреплять здоровье учащихся. 3) Формировать представление о том, что полезно, а что вредно для детского организма. 4) Учить детей определять своё состояние и ощущения, развивать положительные эмоции. 5) Учить укреплять и сохранять своё здоровье. 6) Обучать правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности, формировать правильную рабочую позу при выполнении домашних заданий. 7) Помните, уважаемые родители, что наше здоровье, здоровье наших детей в наших руках! Желаем всем здоровья!!! Спасибо Вам за сотрудничество!