**Мастер-класс для родителей**

**«Кинезиология в оздоровлении дошкольников»**

1 СЛАЙД

**Цель мастер - класса**: Познакомить родителей с новой современной здоровьесберегающей технологией - кинезиологией.

Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. Одним из методов решения этих задач, метод кинезиологии, который я в своей работе применяю третий год.

2 СЛАЙД

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. И именно эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий. Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума. А творческие личности – это люди с доминирующим правым полушарием.

3 СЛАЙД

Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий (тест Павлова).

Так как в наших условиях работать с раздаточным материалом будет не удобно, поработаем на слайде. Перед вами 9 карточек, которые необходимо разложить на три группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Вернее они уже разложены в двух вариантах один – по горизонтали, второй по вертикале. Вам необходимо определиться какой из вариантов вам ближе.

Дам минутку подумать, определились?

И так **Оценка результатов:**

Если Вы разложили карточки **по 1 варианту**, а именно:

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

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

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

**(Горизонтальный вариант)**

То у вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы разложили карточки **по 2 варианту**, а именно:

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

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

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

**(Вертикальное расположение)**

То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.

Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты. Так вот роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушарий, передавать информацию из одного полушария в другое.

4 СЛАЙД

Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс подготовки руки к письму.

В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

А теперь я предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной, которые я применяю в своей работе, а вы можете использовать дома с детьми.

5 СЛАЙД

**1 упражнение** – Кулак – ладонь. Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрей делай так.

6 СЛАЙД

**2 упражнение** – Кулак – ребро – ладонь. Три положения руки 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. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак – ребро – ладонь, произнося их вслух или про себя.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь,

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

Данное упражнение использую как пальчиковую гимнастику и для автоматизации звука в слогах. По мере освоения движений можно добавить еще элемент, например хлопок.

7 СЛАЙД

**упражнение** **Колечки** И.п. — руки на столе, предплечья кверху, ладони повернуты друг к другу, пальцы врозь. Кончики больших пальцев соединить с указательными, образуя колечки. Остальные три пальца остаются выпрямленными. И далее поочередно с каждым пальцем. Колечки обеих рук приближать на расстояние 1,5–2 см, но не касаться друг друга. Затем всё в обратном порядке. То же с закрытыми глазами.
То же на каждый счет: большой палец правой руки поочередно с каждым пальцем образует колечко. Затем всё в обратном порядке.

Пальчики перебираем и колечки получаем.

8 СЛАЙД

**упражнение** **Цепочка**, образованные сомкнутыми большими пальцами и мизинцем правой и левой рук, сцепляются так, чтобы пальцы одной руки были в кольце другой. Цепочку вяжут дальше с безымянными, средними и указательными пальцами.

Круглые колечки звенья для цепочки

Маме мы подарим, мама радоваться станет.

9 СЛАЙД

**Упражнение Лезгинка** складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 10-15 смен позиций.

Лезгинку пальцы танцевали и нисколько не устали.

10 СЛАЙД

 **Упражнение** **«Ухо – нос»** Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т. е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

**Так же в кинезиологии отводится место и развитию крупной моторики, например:**

 **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.

11 СЛАЙД

 Еще одной формой кенизиологических упражнений является

**зеркальное рисование.** Это рисование двумя руками одновременно. Этот цикл упражнений состоит из симметричных рисунков, которые надо обводить одновременно двумя руками.

Во время выполнения этих упражнений эффективно развивается межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Кроме того, происходит тренировка периферического поля зрения, необходимого для быстрого чтения. При правильном выполнении этих упражнений расслабляются мышцы глаз, что способствует укреплению зрения ребенка. **Это будет вашим домашним заданием.**

Можете взять шаблоны.

Рисовать надо карандашами или фломастерами. Для правильного выполнения задания надо стремиться фиксировать взгляд на центральной линии рисунка, стараясь боковым зрением охватить его целиком.

По рисункам можно будет увидеть, какое из полушарий у вас или вашего ребенка доминирует, если не удастся добиться полной симметрии в рисунке. Рисуем обеими руками одновременно симметричные зеркальные рисунки – и у вас будут оба полушария работать гармонично!

12 СЛАЙД

С данной темой я принела участие в районом конкурсе «Лучших практик», в региональном этапе конкурса «Воспитатели России», где заняла первые места, жду результатов с Российского этапа конкурса «Воспитатели россии»

В декабре в нашем ДОУ запланирована неделя логопедии, где я буду проводить мероприятие с родителями, заранее приглашаю вас его посетить, о дате и времени сообщу дополнительно.

13 СЛАЙД

В завершении я хочу вам пожелать, чтобы самым лучшим отдыхом была для вас работа;

лучшим днем был день – «сегодня»;

 самым большим даром - любовь,

а самым большим богатством – здоровье!

Я надеюсь, что полученная информация, вам пригодится.

Спасибо за внимание.