

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 49 «Родничок»**

**Мастер – класс  
«Использование методов кинезиологии в  
области физическое развитие».**

**Подготовила и провела:**  
инструктор по физкультуре  
МАДОУ детского сада № 49 «Родничок»  
Пахомова А.А.

**Нижевартовск  
2019**

**Мастер- класс для педагогов.  
«Использование методов кинезиологии в области физическое развитие».**

**Цель:** развитие коммуникативной компетентности инструкторов по физической культуре, формирование здорового образа жизни, использование новых технологий в работе с детьми.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с новыми играми и упражнениями с элементами кинезиологии.
2. Дать элементарные представления о науке кинезиологии, теоретические и практические.

Мастер-класс для педагогов ДОУ рассчитан на неограниченное количество участников. Продолжительность — 15 минут

**Необходимое оборудование:** мячи разного диаметра, обруч, колечки, мешочки, муз. проигрыватель.

**Часть содержание описание**

Организационная часть

Создание мотивационной ситуации. Определение актуальности мастер-класса. Уважаемые коллеги. Мы говорили сегодня о физкультурно-оздоровительных технологиях в детском саду, кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения.

Применение метода:

1. диагностика ( мелкой и крупной моторики)
2. образовательная деятельность с регулярным применением кинезиологических игр и упражнений на межполушарное взаимодействие, синхронизацию полушарий головного мозга).
3. утренняя зарядка и физкультурные занятия ,динамические паузы.

Применение метода кинезиологических упражнений позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными и практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.

Особое значение и контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями общества.

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной работы. Формами такой работы могут стать кинезиологическая гимнастика. Методы кинезиологии совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, способствуют развитию у детей таких качеств как ловкость, гибкость, выносливость.

Постепенно приучают ребенка выдерживать нагрузки, проявлять волю. Так, при наименьших затратах достигается положительная динамика в развитии интеллектуальных способностей детей через движение.

### **Практическая часть**

#### ***Кинезиологическое упражнение:***

#### ***«Зоркие глазки» (2-3 минуты)***

*Цель: профилактика нарушений зрения и активизация работы мышц глаз.*

**Инструкция:** участникам нужно разбиться на подгруппы (3 группы – по виду их профессиональной деятельности) Уважаемые коллеги выполняйте упражнения по словесному указанию.

Упражнения

1. Чтобы зоркость не терять,  
Нужно глазками вращать.  
(Вращать глазами по 2-3 секунды)
2. Нарисуем большой круг  
И осмотрим все вокруг.  
(Глаза и язык вращать по кругу)
3. Глазки влево, глазки вправо,  
Вверх и вниз и все сначала!

4. Быстро-быстро поморгай,  
Потом глазкам отдых дай.

Кинезиологические упражнения в ОРУ

(5-6 минут)

**Цель:** Активизировать двигательную активность развивать межполушарное взаимодействие, развитие коммутативных качеств.

**Инструкция:**Каждой группе достается спортивный снаряд( мячи разного диаметра, кольцо, мешочки): все участники группы выполняют кинезиологические упражнения. Затем участники меняются спортивными снарядами и продолжают выполнять упражнения.

1. И.п.-о.с предмет в правой руке 1. Выполняется бросок предмета одной рукой вверх, ловится предмет двумя руками. Повтор упражнения 10-12 раз

2.И.п.- о.с предмет в правой руке 1. Выполняется бросок предмета правой рукой вверх, ловится предмет правой рукой. Повтор упражнения 10-12 раз тоже левой рукой.

3. И.п.-о.с предмет держим двумя руками 1. Выполняется бросок предмета вверх двумя руками, хлопок 1-2 раза, ловится предмет двумя руками. Повтор упражнения 10-12 раз.

4. И.п.-ноги на ш.п. руки с предметом внизу ,поворот вправо , левая рука с предметом выносится в сторону(скручивание), в и.п. тоже в левую сторону. Повтор упражнения 10-12 раз

**Кинезиологические упражнения. (2мин)**

**Цель:**Совершенствование мелкой и крупной моторики, синхронизацию полушарий головного мозга.

**Инструкция:**

1. **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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняете каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. **Кулак—ребро—ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течении 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется правой рукой, потом левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
3. **Ухо—нос.** Лево́й 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».
4. Дыхательное упражнение «Воздушный шар».

## **Заключительная часть**

### ***Подведение итогов***

Ну что ж, мы попробовали некоторые игровые упражнения, которые при желании могут видоизменяться. Надеюсь, они будут вам полезны в вашей практической работе.

Коллеги, вы молодцы! Вы замечательные, творческие, энергичные. Спасибо за активное участие в мастер-классе.

Предлагаются буклеты и консультации для педагогов на данную тему.