

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 73» города Ставрополя

**Интерактивный практикум для родителей  
по теме: «Кинезиология на каждый день»**

Подготовила:  
воспитатель Семёнова  
Ольга Евгеньевна

г. Ставрополь, 2024

*Тема:* «Кинезиология на каждый день».

*Форма проведения:* интерактивный практикум для родителей.

*Цель:* расширение представления родителей о возможности кинезиологических упражнений и игр для умственного и речевого развития дошкольников.

*Ход мероприятия:*

*Звучит мелодия «Шум леса» из серии «Звуки природы»*

*Воспитатель:* Уважаемые родители, представьте, что мы с вами в лесу. Правда, это завораживает? Ведь где как не в лесу можно прекрасно отдохнуть. Устройтесь поудобней и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще у реки стоит скамейка, присядьте на неё. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: прошёл дождь, пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения и чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами на протяжении всей нашей встречи. А сейчас хорошо отдохнувшие, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс по теме «Кинезиология на все случаи жизни».

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. Один из методов решения этих задач, который меня заинтересовал, является метод кинезиологии.

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.

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).

Разложите карточки по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

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».*

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».*

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 полушариев, передавать информацию из одного полушария в другое.

Существует ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

Я предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной.

**1 упражнение: «Лезгинка».** 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 смена движений производилась попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрее делай так.

**2 упражнение: «Ладушки».** Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая ладонью вверх, левая – ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

**3 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).

**4 упражнение: «Полёт»**

Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Дайте мысленную команду рукам подняться вверх и в стороны. Позвольте им выполнять это движение без напряжения. Для этого представьте себе, что вы летите высоко над землёй.

**5 упражнение: «Расхождение рук»**

Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Дайте мысленную команду рукам разойтись в стороны. Позвольте им проделать это движение без напряжения. Подберите себе удобный образ, ассоциацию, которые помогли бы вызвать это движение, например: самолёт, буква «Т», антенна и т.д.

**6 упражнение: «Схождение рук»**

Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки разведите в стороны. Дайте мысленную команду рукам сойтись вместе. Позвольте им сделать это



движение без напряжения. Подберите себе образ, который помог бы вызвать это движение.

### **7 упражнение: «Автоколебание тела»**

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Медленно покачиваясь, подбирая темп и ритм движения, постепенно достигая полного расслабления тела. Главное при этом – найти приятный для тела ритм и темп покачивания.

### **8 упражнение: «Движение головой»**

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота – это точка релаксации. Задача - найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжить.

Эти упражнения позволяют овладеть эмоциями, развивают волю, внимание, формируют привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышают устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Таких простых, но очень действенных упражнений очень много. Я подготовила для вас небольшие буклеты, в которых вы найдете некоторые кинезиологические упражнения, они помогут вам в вашей работе и пригодятся для вас самих.

Еще одной формой кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно. Здесь мне хочется вернуться к теме моего опыта. Как вы помните, он связан с экологическими сказками. Вот поэтому я вам предлагаю сейчас упражнение **«Рисуем экологическую сказку»**.

Перед вами лист бумаги, приклейте его скотчем к столу, чтобы он не скользил, возьмите в обе руки по карандашу. Я буду рассказывать вам сказку, а ваша задача нарисовать тот объект, название которого увидите на экране.

В лесу прекрасном и большом  
Стоит березка белоствольная,  
А в ее ветвях живет  
Птица щедрая и вольная.  
Вылетает из гнезда она с раннего утра.  
Целый день в лесу летает – насекомых собирает.  
Чтоб деревья и цветы  
Быть здоровыми могли.  
Лес свой любит, солнцу рада.  
Разве это не отрада?  
Хотя с виду не заметная,  
Птичка эта не приметная.  
Дом свой птичка покидает,  
Когда осень наступает,  
Ведь скоро зима придет  
И еды в лесу она уже не найдет  
Поближе к людям лежит ее путь,  
Они ей помогут, не дадут погибнуть  
Смастерят кормушки,

Насыпят крошек,  
Чтоб поела птичка немножко.

Обратите внимание на ваши рисунки. Надеюсь, вы лишний раз убедились, что одно из полушарий у вас, все - таки, доминирует, так как вам не удалось добиться полной симметрии в рисунке. Постоянные занятия симметричным рисованием помогут вам. Рисуем обеими руками одновременно симметричные зеркальные рисунки – и у вас работают оба полушария гармонично!

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Следующая форма кинезиологических упражнений, с которой я бы хотела вас сегодня познакомить – это глазодвигательные упражнения, которые позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

*(Выполнение глазных упражнений по системе Владимира Филипповича Базарного)*

Если Ваш ребенок отказывается самостоятельно поиграть с пазлами позаниматься рисованием, лепкой, но при этом обожает сидеть с планшетом, компьютером или перед телевизором – это не его вина. Просто когда нет энергии творчества, энергии самореализации, очень сложно что-то требовать от ребенка. Именно для получения этой энергии и нужны кинезиологические упражнения.

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 информация, полученная на практикуме, вам пригодится. Спасибо за внимание.