Мастер-класс

«Учить и учиться: использование кинезиологических упражнений в работе с детьми с речевыми нарушениями»

Добрый день уважаемые коллеги!

Я очень рада нашей встрече на мастер-классе, и надеюсь, что наша встреча пройдет плодотворно.

Обратите внимание на экран и прочитайте слова не по смыслу, а цветом (чтение таблицы.)

?: Скажите, сложно вам было выполнять эти упражнения? Почему? **(ответы)**

-Эти сложности возникли потому, что при выполнении подобных упражнений необходимо тренированное межполушарное взаимодействие.

Ученые отмечают интересный факт: «Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого».

(Слайд)

?: Как вы считаете, почему так происходит?

Ведь все люди рождаются с равноценными полушариями. (ответы)

-Мы с вами пришли к выводу, что, скорее всего, в работе с детьми были использованы какие-то специальные технологии и методики, их обучали подругому.

Вы знаете, есть такая специальная здоровьесберегающая методика, которая основана на использовании специально организованных движений, оптимизирующих деятельность мозга и тела для успешного обучения и творческой самореализации личности.

?: Может, кто-то уже знаком с этой методикой или слышал о ней? Сможете назвать предмет нашего разговора? Что вы знаете о кинезиологии? (если все слышали о ней)

(ответы)

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. У нас ее часто называют гимнастикой для мозга. (Слайд)

?: Скажите, а какое влияние оказывает на человека (на ребенка) «гимнастика для мозга»? Где пригодится ребенку возможность использовать не одно, а сразу оба полушария?

(ответы)

Да, действительно, информационный мир, в котором мы живем, меняется очень стремительно. Поэтому человек должен быть готов воспринимать большой объем информации и уметь в ней ориентироваться. Чтобы быть успешным и конкурентоспособным, человеку необходимо задействовать весь свой потенциал, все свои способности. И в этом ему поможет способность правого и левого полушария мозга к интеграции. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Применение данной методики в работе с детьми позволяет улучшить у них память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю, гармонизировать эмоциональную сферу. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. (Слайд)

Коллеги, думаю, что многие кинезиологические упражнения вам уже знакомы. И сейчас вы сможете в этом убедиться. Я буду показывать, а вы называйте.

- -«Зеркальное рисование».
- -«Коза-рогатая, корова-бодатая»
- -«Колечко»
- -«Упражнения для глаз»
- **?:** Как часто вы используете подобные упражнения в своей работе? Когда обычно вы это делаете? **(ответы)**

Однако для результативности данной работы все же необходимо соблюдать определенные требования: (Слайд)

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

- ?: Все ли эти условия, обозначенные на слайде, вы выполняете?
- ?: Что нам, педагогам, надо сделать, чтобы овладеть правильной техникой выполнения?
- ?: Чему будем учиться? Что вы ожидаете получить в результате?

Сейчас вы сформулировали свою индивидуальную цель на сегодняшнем нашем мастер-классе. Я попрошу вас запомнить ее.

Мы уже поговорили о кинезиологии как науке, ее целях, методике выполнения, вспомнили некоторые упражнения. А сейчас я вам предлагаю вместе со мной выполнить и отработать более сложные упражнения, с

остальными же вы можете ознакомиться самостоятельно по тем методическим рекомендациям, которые я вам оставлю. Вставайте, пожалуйста, как вам удобно и начнем!

Комплексы упражнений включают в себя (Слайд)

* Растяжки — нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорнодвигательного аппарата.

Снеговик. Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Тряпичная кукла и солдат»

* Дыхательные упражнения — улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

«Свеча». 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.

«Ныряльщик». Стоя, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

* Глазодвигательные упражнения — позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

«Взгляд влево вверх». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на "прямо перед собой". (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

Горизонтальная «восьмерка» Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е.

одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

* **Телесные** движения — развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

«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.

«Паровозик» Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

Упражнение для развития мелкой моторики — стимулируют речевые зоны головного мозга.

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 течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала 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.

«Лезгинка» Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«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. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

* Массаж – воздействует на биологически активные точки. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

Сжимать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

* Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

«Путешествие на облаке». 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. Сойдите 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.

Мы выполнили упражнения, которые могут входить в один комплекс, предварительно разучивать упражнения не надо, они разучиваются постепенно. Чтобы поддержать интерес у детей в выполнении упражнений можно использовать стихи, игры, сказки.

Спасибо вам большое, дорогие коллеги! Вы все сегодня были молодцы, вы очень старались, мне было приятно с вами работать.

Припомните, пожалуйста, свою цель, которую вы сформулировали в начале нашей встречи. Может быть, кто-то готов поделиться своими достижениями. Чего Вы ожидали от нашей встречи? Ваши ожидания оправдались?

(ответы)

Я вам очень благодарна за эти слова, для меня это очень высокая оценка нашей совместной работы. И поэтому я тоже считаю, что моя цель на сегодня - «Учить и учиться» - выполнена.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий — левого и правого, каждое из которых — не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение (слайд)

Термин «кинезиология» происходит от греческого слова «kinesis», обозначающего «движение» и «logos» – «наука, слово». В соответствии с этим определением кинезиология означает беседы о движении или, в современном понимании, изучение движения.

Образовательная кинесиология. Автором этого направления стал Пол Деннисон, В 1982 году Деннисон разработал программу восстановления координации и включил в нее наряду с детьми и взрослых. Образовательная кинесиология в основном применяется в педагогических целях для улучшения обучения, в частности чтения, письма, математики, запоминания и пр. Она оказывает помощь, как детям, так и взрослым, в ситуациях, требующих ясного мышления или связанных с проблемными областями. В этом

методе уделяется особое внимание восстановлению взаимодействия и координации между правым и левым полушариями, а затем между другими частями мозга.

Для улучшения обучаемости используются и другие различные упражнения. В программе «Гимнастика для мозга» эти упражнения собраны в комплекс, рекомендуемый для выполнения детям.

(Слайд)РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- Восстанавливается межполушарное взаимодействие повышается эффективность познавательной деятельности.
- Упражнения улучшают мыслительную деятельность.
- Синхронизируют работу полушарий.
- Способствуют улучшению запоминания.
- Повышают устойчивость внимания.

Облегчают процесс письма.

(слайд)

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две-четыре недели.