

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 11 города Ейска муниципального образования
Ейский район

Мастер-класс для родителей «Кинезиологическая гимнастика. Упражнения для межполушарного взаимодействия»



Подготовила:
педагог-психолог О.С.Парафейник

В музыкальном зале звучит спокойная музыка. Дети с родителями собираются к назначенному времени. Родители находят и прикалывают бейжик с их именем, отчеством и фамилией (приготовленные заранее).

Проектором высвечивается название встречи.

Педагог - психолог предлагает всем участникам объединиться в пары и пройти на стулья.

- Добрый день, ребята и уважаемые взрослые!

Сегодня у нас необычная встреча: у нас совместная деятельность родителей и детей.

Я очень надеюсь, что наш мастер - класс будет всем понятен, полезен и доставит удовольствие.

Приветствие участников

Что бы нам приступить к самому интересному, я предлагаю всем познакомиться таким образом: по очереди ребята говорят как их зовут и как зовут родителя с которым они пришли. А родитель в это время машет рукой и каким - то образом нас приветствует (я рад(а) вас видеть, добрый вечер, всем привет, др).

- Здорово, вот мы и познакомились!

Знакомство с целью мастер - класса

Сейчас взрослым нужно быть очень внимательными, слушать то, что я расскажу и понять суть нашей встречи.

Разминка

Вам ребята, нужно будет внимательно на меня смотреть и повторять за мной все движения с помощью предметов, которые находятся у вас в лоточках.

Педагог - психолог рассказывает родителям о науке кинезиологии, как здоровьесберегающей технологии, которая используется в работе с детьми в условиях групповых и индивидуальных занятий. Работа специалиста демонстрируется на слайдах презентации. Внимание педагог - психолог уделяет на требования при выполнении упражнений: четкость исходного положения и точное выполнение движений и приемов. Упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному. Вначале ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность. Пальчиковые упражнения сначала выполняются правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

В это же время педагог - психолог, используя су-джок и резиновый массажный мячик, показывает движения воспитанникам, которые им необходимо повторять за педагогом (круговые движения в левой, правой руках по очереди; прокатывание по рукам (от ладони плеча и обратно - по каждой руке; сжатие то в правой, то в левой руке по очереди)

Основная часть

Педагог - психолог предлагает родителям вместе с детьми друг напротив друга, меняя в отдельных упражнениях позы (стоя, сидя) выполнить кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения

1. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

«Колечко1»

Инструкция: последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«Колечко2»

Обратные колечки – самый сложный вариант.

Инструкция: левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Кулак – ребро – ладонь»

Инструкция: выполнять движения нужно на поверхности колен. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала правая (затем левая, после обеими руками):

- сжимать кисть руки: в кулак,
- выпрямлять ладонь и ставить ребром на колено,
- переворачивать выпрямленную ладонь над коленом.

«Ухо – нос»

Инструкция: левой рукой взять за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Речевое сопровождение:

Села на нос мне, на правое ухо –
Лезет назойливо черная муха.
Снова на нос, но на левое ухо-
Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

«Крючки»

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

Речевое сопровождение:

Давайте, люди.
Дружить друг с другом,
Как птицы с небом,
Как ветер с лугом,
Как парус с морем,
Трава с дождями,
Как дружит солнце,
Со всеми нами.

«Домик»

Инструкция: руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».

2.Растяжки

«Снеговик»

Инструкция: 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.

«Дерево»

Инструкция: исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Сорви яблоки»

Инструкция: исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

3. Дыхательные упражнения

«Задуть свечу»

Инструкция: представьте что перед вами стоит 5 свечек. Вам нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

«Качание головой»

Инструкция: исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем начинайте покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только можете, дышите.

«Салют»

Инструкция: исходное положение: стоя с прямой спиной руки сжаты в кулаки и локтях по бокам вверх. На вдохе выпрямляйте руки вверх и раскрывайте ладонь - пальцы в стороны (выстрел салюта). Выдыхайте, опускайте руки в и.п.

4. Телесные упражнения

«Перекрестное марширование»

Инструкция: нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

Речевое сопровождение:

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

«**Велосипед**»

Инструкция: исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

5. Глазодвигательные упражнения

«**Горизонтальная восьмерка**»

Инструкция: 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.

«**Следи за карандашом**»

Инструкция: нужно держась перед собой в двух руках карандаши, которые параллельно полу соединены на уровне глаз. По очереди карандаш каждой рукой отводится:

- сначала в право и возвращается в и.п.; далее влево и возвращается в и.п.;

- потом поднимается вверх то правой, то левой рукой;

- затем опускается вниз то правой, то левой рукой. Глаза двигаются за карандашом.

«**Слон**»

Инструкция: встать в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклонить голову к плечу. От этого плеча вытянуть руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев (упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху).

«**Глаз – путешественник**»

Инструкция: исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, который я назову (в разных местах музыкального зала заранее размещены букетики цветов разного цвета).

6. Тонус и релаксация

«**Лед и огонь**»

Инструкция: по моей команде "Огонь!" - необходимо активно выполнять различные движения. Во время команды "Лед!" - замереть, сильно напрягая все свои мышцы (повторить до 8 раз).

«**Дирижер**»

Инструкция: встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите,

можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

«Стрессу нет» (визуализация)

Инструкция: сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

«Путешествие на облаке»

Инструкция: сядьте удобнее и закройте глаза (включается музыка). 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 овеивает 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 в классе. Слезьте 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.

Наш мастер класс подошел к концу.

Рефлексия встречи

- Хотелось что бы вы, уважаемые участники, поделились своими впечатлениями таким образом:

- Ребята, те, кому:

а) понравился мастер - класс похлопайте в ладоши;

б) те, кому было затруднительно что - то выполнять потопайте ногами;

в) а те, кто хотел бы дома вместе с родителями, братьями, сестрами выполнять такие веселые и полезные упражнения прокричите: ХОЧУ, ХОЧУ!!! Спасибо!

-Вы, уважаемые взрослые можете поделиться вслух, о своих впечатлениях, открытиях и пожеланиях. Спасибо.

- Для того, что бы вы помнили о нашем мастер - классе, а самое важное - о пользе кинезиологических упражнений - возьми эти буклеты (раздаточный материал).

- Ребята, я приглашаю вас сейчас в маленький круг немного походить необычным образом (ходьба для профилактики плоскостопия на разной стороне стопы).

- А вы, уважаемые взрослые заполните, пожалуйста, анкету обратной связи для нашего того, что бы мы могли эффективно планировать дальнейшую работу по сотрудничеству с Вами. Спасибо.