**Мастер – класс: «Кинезиология, как оздоровительная форма умственного и физического оздоровления дошкольников.»**

**Цель мастер — класса:**

Познакомить педагогов с современной здоровьесберегающей технологией — кинезиологией.

**Задачи:**

* привлечь педагогов к результативному воспитательно-образовательному процессу;
* заинтересовать их в обучении приёмам и методам кинезиологии для работы с детьми

Ход мастер – класса:

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.

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.

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

**Оценка результатов:**

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

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

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

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

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

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

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

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

3-я группа – ***«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 полушарий, 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. **«Козочка, клас», «Ухо – хлопок – нос»**
2. **«Перекрестное марширование»**

**Любим мы маршировать,**

**Руки, ноги поднимать.**

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.

1. **«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.

1. **«Цепочка»**

Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.

**Пальчики перебираем**

**И цепочку получаем**

1. **Нейрогимнастика с мячами.**
* **Из руки в руку**
* **Ты мне, я тебе**
* **Перекрестные движения**
* **Два тебе, два мне**
* **По кругу.**
1. **Горизонтальная (ленивая) восьмерка.**

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.

1. **Симметричные рисунки.**

Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

1. Рисунок двумя руками, обвести и разукрасить.

 В данный момент, нет определенных диагностических замеров, показывающих оценку эффективности. Т.К. здесь невозможно выбрать абсолютные критерии.

    Но наблюдения показывают, что:

·       Данные упражнения являются профилактикой переутомления.

·       Помогают детям переключиться с одного вида деятельности на другой.

·       Кинезиологические  упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект.

·       В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

Гимнастику мозга можно использовать в рамках учебного процесса во время проведения физкультминуток.  А так же можно рекомендовать для использования в кругу семьи в качестве игр.

Польза и привлекательность гимнастики мозга состоит в ее простоте ипрактичности. Несколько минут в день (3 - 5 минут) систематических занятий дадут высокий результат.

**РЕФЛЕКСИЯ**

И в завершении мастер – класса улыбнёмся и подарим друг другу хорошее настроение.

      А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта.

      А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем себе МОЛОДЦЫ! За активную работу.

      Благодарю  вас за работу  и предлагаю буклеты с рекомендациями по выполнению кинезиологических упражнений.