

Вебінар з теми «Кінезіологія. Кінезіологічні вправи і казки для розвитку мозку»

Доброго дня! Сьогодні ми будемо говорити про науку кінезіологію і про неймовірно корисну «гімнастику» для мозку, яку можна здійснювати з допомогою кінезіологічних вправ.

До вашої уваги **план вебінару**: 1. Що таке кінезіологія? Чому так важливо розвивати мозолисте тіло?

2. Кінезіологічні вправи для «прокачування» мозку.

3. Застосування кінезіологічних казок в роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

Отже, що ж *таке кінезіологія*. Це наука про розвиток головного мозку і фізичного здоров'я за допомогою спеціальних рухових дій. Тобто це наука про рух. Це наука не нова, і про її існування вже відомо понад 200 років. Це своєрідна «гімнастика мозку», основоположником якої є Пол Деннісон. Саме він придумав як правильно застосовувати певні фізичні вправи, щоб вони розвивали мозок. За умов щоденного виконання таких вправ, вони будуть тренувати мозок і підтримувати його в тонусі.

Основна мета кінезіології: розвиток міжпівкульної взаємодії, що сприяє активізації розумової діяльності. Важливо щоб і ліва і права півкуля головного мозку функціонували одночасно.

Завдання кінезіології: за допомогою рухових вправ синхронізувати роботу півкуль головного мозку; розвивати дрібну моторику; розвивати пізнавальні процеси: пам'ять, увагу, мислення, мовлення.

Для початку давайте звернемося до *будови мозку* людини. Наш головний мозок складається з лівої і правої частини. Згадуємо, що права півкуля домінує у людей гуманітаріїв, творчих особистостей, тому їм легше даються гуманітарні дисципліни, а ліва півкуля – у людей з логічним, математичним складом розуму і тому їм легше даються точні науки.

Між півкулями головного мозку в тім'яно-потиличній частині знаходиться *мозолисте тіло*, яке складається з двохсот мільйонів нервових волокон. І саме воно забезпечує єдність діяльності обох півкуль нашого мозку, а також через нього здійснюється передача інформації з однієї півкулі в іншу.

Слід зазначити, що для успішного навчання і розвитку дитини в школі однією з основних умов є повноцінний розвиток в дошкільному дитинстві мозолистого тіла. Мозолисте тіло формується у дівчаток до 7-ми років у хлопчиків до 8-ми - 8,5 років.

Якщо ж мозолисте тіло у дитини **функціонує з проблемами**, тобто з певними порушеннями, то які **ознаки** можуть про це свідчити

Найперше: при порушенні мозолистого тіла спотворюється пізнавальна діяльність дитини. Якщо порушується провідність від однієї півкулі до іншої, яку забезпечує мозолисте тіло, то провідна півкуля в такому випадку бере на себе велике навантаження, а інша в той же час блокується. І в результаті обидві півкулі починають працювати без зв'язку. Через це спотворюється пізнавальні процеси.

По друге, порушується просторова орієнтація, координація роботи зорового і слухового сприйняття з роботою моторики руки. Дитина в такому стані не може читати і писати, а також сприймати інформацію на слух або очима.

По третє, порушується адекватне емоційне реагування. Тобто, такі діти можуть бути пасивними, плаксивими, або навпаки можуть бути збудливими, агресивними.

Тож дуже важливо, щоб мозолисте тіло було розвинуте. За допомогою мозолистого тіла розвивається загальна та дрібна моторика. Давно відомо що рухи пальців, дрібна та загальна моторика тісно пов'язані з інтелектуальною діяльністю людини. На думку Сухомлинського розум дитини знаходиться на кінчиках пальців. Якщо пальчики недостатньо розвинуті, то це ускладнює оволодіння дитиною навичок письма, читання, інших навчальних та трудових навичок. Тож удосконалення інтелектуальних та розумових процесів необхідно починати з розвитку рухів пальців і тіла.

Розвиваюча робота мозолистого тіла здійснюється за допомогою кінезіологічних вправ, і спрямована вона від рухів до мислення, а не навпаки.

Що ж це за кінезіологічні вправи і які бувають їх різновиди?

Кінезіологічні вправи – це комплекс спеціальних рухів, які стимулюють міжпівкульну взаємодію і розвивають мозок.

Мета кінезіологічних вправ: вони допомагають вирівняти, синхронізувати роботу лівої і правої півкулі головного мозку, формують увагу і пам'ять, полегшують процес читання і письма, допомагають кращому орієнтуванню в просторі а також допомагають адаптуватися дитині в навчальному процесі. Кінезіологічні вправи варто використовувати в роботі з дітьми, в яких спостерігається труднощі з читанням(дислексія) та письмом (дисграфія).

Як і де можна проводити кінезіологічні вправи? Кінезіологічні вправи проводяться у вигляді **динамічних пауз**. Їх можна проводити на уроках, і в позаурочний час. Час проведення 3-5 хв. (дошкілля) , 5-7 хв.(початкова школа) до 25-30 хв. на день(в цілому).

Слід наголосити на **важливі моменти** при проведенні кінезіологічних вправ. Це такі **загальноприйнятні вимоги** до них.

- Не можна переривати кінезіологічними вправами творчу діяльність дітей на уроці. Проводити такі вправи можна тільки в тому випадку, якщо йде стандартна робота.

- Краще проводити комплекс кінезіологічних вправ перед тим, як надати дітям інтенсивне розумове навантаження, а не після цього. У комплексі кінезіологічних вправ може бути не одна а 3-5 вправ.

- Кінезіологічні вправи чинять як негайний, так і накопичувальний вплив(тобто чим частіше ви будете проводите комплекси вправ, тим буде краще, а ще їх треба проводити систематично).

- Застосовувати кінезіологічні вправи доцільно з дітьми у віці до 12 років у зв'язку з тим, що в цей період життя дитини кора великих півкуль ще остаточно не сформована. Кора півкуль формується до 12 років.

- Якщо систематично впроваджувати кінезіологічні тренування, то в організмі дитини відбуваються позитивні структурні зміни.

Які ж саме **позитивні структурні зміни** можна помітити, якщо будемо використовувати кінезіологічні вправи? Ось деякі з ознак, по яких видно досягнення дітей:

- У дитини пропав страх відповідати перед групою дітей, вона стала спокійнішою, впевненішою в собі. Вона вже не соромиться, підіймає руку і бажає висловити свою думку.

- У деяких дітей з'явилася готовність і бажання виконувати додаткові завдання.

- Покращується мовленнєвий розвиток: мова з незв'язної і односкладової перетворилася на усвідомлену розповідь.

- Дітям стали під силу завдання, що вимагають виконання класифікації, узагальнення систематизації матеріалу.

- І ще, що досить важливе – діти дотримуються правил співпраці та взаємодопомоги в групі, класі. Вона буде співпрацювати і взаємодіяти з іншими дітьми.

А ще хочу наголосити, що для **результативності проведення корекційно-розвиваючої** роботи необхідно враховувати наступне: Заняття мають проводитися вранці (в першій половині дня).

- Заняття проводяться систематично(щодня і без пропусків).

- Заняття проводяться в доброзичливій обстановці(в класі має панувати сприятливий психологічний клімат).

- Від дітей потрібно точне виконання рухів і прийомів (тобто педагог показує і дитина повинна точно відтворити рухи).

- Вправи проводяться стоячи або сидячи за столами.

- Вправи проводяться відповідно до спеціально розроблених комплексів. Комплекси к. вправ є доступними і ними можна скористатися (Інтернет).

Що передбачає комплекс кінезіологічних вправ?

У комплекс кінезіологічних вправ включені:

- Розтяжки(коли ми розтягуємо пальці, кожного пальчика, тягнемо кисть руки).

Дихальні вправи.

Тілесні вправи(з використанням частин тіла, рук, ніг, шиї, голови).

Вправи на релаксацію(на розслаблення).

- Пальчикові вправи (для розвитку дрібної моторики).

- Окорухові вправи.

- Масаж.

Ось такі різновиди кінезіологічних вправ використовуються у практиці роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Давайте

конкретизуємо ці види вправ, **чим вони корисні і що розвивають..**

Розтяжки сприяють нормалізації тону м'язів.

Дихальні вправи покращують ритміку організму, розвивають самоконтроль і довільність.

Окорухові вправи дозволяють розширити поле зору, поліпшити сприйняття .

При виконанні *тілесних рухів* розвивається та вдосконалюється міжпівкульна взаємодія, покращується координація рухів.

Пальчикові кінезіологічні вправи в даному випадку можна використовувати для розвитку дрібної моторики і розвитку міжпівкульної взаємодії кори головного мозку дитини.

Вправи для релаксації сприяють розслабленню, зняттю напруги.

Кінезіологічна казка. Комплекс к. вправ дітям виконувати цікавіше, при ігровому підході, а ще краще, якщо їх об'єднати за казковим сюжетом. Давайте поговоримо про кінезіологічну казку.

Кінезіологічна казка – це комплекс кінезіологічних вправ різного виду, об'єднаних спільним казковим сюжетом. Виконується ця казка під керівництвом педагога.

У

казкотерапії є 5 видів казок: дидактичні, психокорекційні, терапевтичні, медитаційні, художні. До якого ж виду належить кінезіологічна казка? Вони мають риси абсолютно всіх казок.

Які ж є вимоги до створення кінезіологічної казки?

По перше, кінезіологічна казка має базуватися на відомому дітям казковому сюжеті, тобто ми за основу можемо взяти сюжет будь-якої авторської чи народної казки.

По друге, казка має бути цікавою(щоб вона не була нудною, щоб сюжет у неї був динамічний).

По третє, казка пропонується у вигляді цікавої презентації.

4. Сюжет казки повинен відповідати змісту оригіналу, проте бути спрощеним.

5. На кожному слайді можуть міститися речення (від 1 до 3), однак вони мають бути максимально простими і супроводжуватися кінезіологічними вправами різного виду (1 вправа на слайд).

6. Можна змінити кінець казки (самостійно або з дітьми).

Рекомендації щодо створення кінезіологічної казки.

Якщо хтось хоче розробити свою кінезіологічну казку. Що робити? 1.
Ми обираємо відому дітям казку: цікаву і ту, під час роботи з якою можна виконувати різні типи кінезіологічних вправ: для пальців, очей, дихальні вправи тощо.

2. Працюємо з сюжетом, максимально його скорочуємо , та спрощуємо речення на слайдах.

3. Речення, або маленьку групу з 2-3 речень(що об'єднані певним змістом) розміщуємо на кожному слайді. Тобто кожен слайд має нести смислову інформацію.

4. До кожного епізоду казки добираємо ілюстрацію.

5. Тут же добираємо по одній вправі з чіткою інструкцією щодо її виконання до кожного слайду.

6. І тепер можемо долучати дітей до участі у казці.

Я вам зараз пропоную казку А.Ліндгрена «**Малюк і Карлсон**». Автором кінезіологічної казки є Олена Казачінер. Давайте відправимося у казку. 1-й слайд. У одній звичайній шведській родині у місті Стокгольм жили тато, мама, брат, сестра і найменший брат Малюк. Пропоную вправу

«**Рахуємо пальчики**» рахуємо вголос 1,2,3,4,5. Тепер стукаємо по столі пальцями по черзі(починаємо з великого); 1, 1-2, 1-2-3, 1-2-3-4, 1-2-3-4-5(спочатку правою рукою а потім лівою). 2-й слайд. Ідемо далі: Малюк

дуже хотів мати собаку. Він навіть побився з великим хлопчиком, який ображав свого песика. Виконуємо вправу «**Кулак,**

ребро, долоня» Права рука на столі «стискаємо руку в кулак» потім «ставимо руку на ребро» потім «долоня на стіл». Аналогічно виконуємо лівою рукою, потім обома.

3-й слайд. Тому малюк засумував у себе в кімнаті. Він не хотів грати зі своїми іграшками, адже він побився з великим хлопчиком.

Виконаємо вправу «**Сумний хлопчик**». Заплющте очі і поставте голову на руки. Починайте розгойдувати голову в обидві сторони. Робіть глибокі вдихи та видихи під час розгойдування, тоді ваша голова буде ніби у колисці. Відчуйте опору, яку вам дає ваше тіло. А тепер голова на плече, потім на друге, голова вперед, потім назад, потім покрутили праворуч, потім ліворуч.

4-й слайд. Раптом почулося якесь дзижчання. У вікно кімнати влетів товстенький, кумедний чоловік із пропелером на спині. Його звали Карлсон, що живе на даху.

Виконаємо вправу «**Крила**. Вихідне положення – стоячи. Ноги мають бути на ширині плечей. Коліна – розслаблені. Руки зігніть у ліктях і потрясіть руками. За допомогою обох рук спробуйте намалювати у повітрі горизонтальну вісімку. Далі виконайте рухи (руки зігнуті у ліктях, з витягнутими долонями) : вперед, назад, вниз, потім вгору, у бік і вниз. Далі зробіть оберти з витягнутим підборіддям , згідно з рухами рук. Виконайте вправу декілька разів. У вас виникне почуття польоту. Рухи руками зробіть вільними та відкритими, ніби ви вже у небі. Вдих- нахил наперед . Видих – відхиліться назад. Ще раз зробіть глибокий вдих.

5-й слайд. Малюк спочатку здивувався, а потім зрадів новому другові. Карлсон почав бешкетувати у дитячій кімнаті. Він почав розгойдуватися на люстрі. Тож виконаємо зараз вправу «**Гойдалка**». Положення сидячи. Зімкнути пальці обох рук у замок. Похитувати цим замком з боку в бік, імітуючи розхитування гойдалки. Лікті знаходяться на поверхні .

6-й слайд. Карлсон розбив люстру, сів на м'яч і він луснув.

Давайте зробимо вправу **«Пузир»**. Зберіть до купи та стуліть пальці обох рук. Подмухаємо на них, і уявімо, що наші пальчики набули форму кулі. А далі випускаємо повітря, робимо видих і ставимо пальці у вихідне положення. Можна взяти пластилін і пальцями рук прокачати кульку, спочатку правою рукою потім лівою.

7-й слайд. Батьки покарали Малюка, вони не повірили, що це зробив Карлсон.

Виконаємо вправу **«Молоток»**. Зіжмемо пальці однієї руки в кулачок, і постукаємо по долоні другої руки. Потім кулачком по кожному пальчику. Поміняємо руки.

8-й слайд. Наступного дня Карлсон знову прилетів. Він запросив до себе в гості Малюка в будиночок на даху.

Виконаємо вправу **«Пташки»**. Великі пальці зчепити в замок, долоні повернути до себе. Потім пальці, що залишилися, зіжмнути та синхронно рухати ними, зображаючи крила птаха.

9-й слайд. Тато, мама, брат і сестра дуже злякалися, і почали шукати малюка. Вони знайшли його лише пізно ввечері.

Виконаємо вправу **«Дихаємо носом»**. Потрібно лягти на спину, або встати. Закриваємо праву ніздрю великим пальцем правої руки, решта пальців угорі. Ліву ніздрю затуліть мізинцем правої руки. Спочатку дихайте лише через ліву, а потім через праву ніздрю. Робіть повільні глибокі вдихи, видихи.

10-й слайд. Незабаром у малюка був День народження.

Тому ми будемо *пальчиками імітувати «гру на музичних інструментах»*.

11-й слайд. Мама на день народження спекла смачний торт.

Тому виконаємо вправу **«Свічка»**. Сядьте за стіл. Уявіть перед собою торт, на якому 8 свічок. Спочатку відрізаємо кусочок торта із свічкою і пробуємо її задути за допомогою великого видиху. Потім задуваємо решту свічок на торті маленькими порціями повітря.

12-й слайд. А Малюк почав плакати, бо йому не подарували собаку.

Виконаємо вправу **«Вдих – видих»**. Положення сидячи. Закрийте очі і видихніть. Розплющте очі і вдихніть, закрийте очі. Продовжуйте вправу видихаючи при світлі, вдихайте в темряві. Нехай ваші очі повністю розслабляться, коли вони закриті. Розплющте очі та моргніть. Кожного разу, розплющуючи очі, відмічайте те, що бачите. Помічайте всі вигини і форми, лінії і кути. Спочатку помічайте тільки темні предмети, потім тільки світлі.

13-й слайд. До Малюка на день народження прилетів Карлсон. Він почав швидко їсти торт.

Виконаємо вправу **«Пальчики»**. Торкаємось пальцями руки в такій послідовності: великий-мізинець, великий – безіменний, великий – середній, великий-вказівний. Робимо спочатку однією рукою, потім другою, а потім двома одночасно синхронно.

14-й слайд. Раптом друзі почули собачий лай. Це був маленький песик Бімбо. Тато й мама подарували Малюку те, про що він так давно мріяв.

Виконаємо вправу **«Вухо-ніс»**. Положення сидячи чи стоячи. Однією рукою взяли за ніс, а протилежною за вуха. І по чергово міняємо руки, і при цьому намагаємось рівно дихати.

15-й слайд. Як зрадів Малюк. Це був справжній день народження. Після свята Карлсон полетів додому на дах.

Виконаємо вправу «Оплески» . Поаплодуємо собі за виконану роботу .

Важливо! Презентацію можна поділити по кусочках, можна робити перерви і зупинятися на якихось цікавих моментах, а потім продовжувати протягом дня. Для того, щоб ви могли працювати з дітьми, можна використовувати вірші, оповідання, казкові історії і будь-який казковий матеріал, який зацікавить дитину. Ми його адаптуємо і підбираємо вправи , які підійдуть під зміст.

Виконаємо вправу «Оплески» . Поаплодуємо собі за виконану роботу .

Я вам вдячна за те, що ми сьогодні були разом, що ми так цікаво попрацювали .