Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования Плавский район - детский сад п. Молочные Дворы

Мастер-класс

«Кинезиологические упражнения с элементами Су-Джок
как средство здоровьесбережения дошкольников»

Выполнил воспитатель: Харламова Д.А.

2021 г.

Цель: Повышение уровня знаний педагогов по использованию кинезиологических упражнений с элементами Су-Джок, применение которых возможно в образовательном процессе ДОУ.

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими упражнениями с элементами Су-Джок, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников.
2. Отработать совместно с участниками мастер - класса последовательность действий и приемов работы по применению кинезиологических упражнений с элементами Су-Джок в работе с дошкольниками.
3. Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками, их широкому применению в совместной деятельности с ребенком.

Оборудование: мультимедийная презентация, шары Су-Джок, буклеты для участников.

Литература:

1. Чельшева А. А., Огородова И. С. Использование массажера Су-джок в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения речи // Молодой ученый. — 2014. — №17. — С. 552-554.
3. <http://rudocs.exdat.com>
4. <http://pochemu4ka.ru>

Ход мероприятия.

Слайд 1

Добрый день, уважаемые коллеги! У каждого из вас наверняка есть любимые упражнения, которые вы используете в своей работе. Сегодня, я надеюсь, вы пополните свою рабочую копилку новыми упражнениями, которые так же станут для вас любимыми и полезными в работе с детьми дошкольного возраста.

Для начала хотела спросить, есть ли у вас любимые упражнения с детьми дошкольного возраста? Если есть, то какие? (Ответы участников мастер - класса).

Сегодня я хочу познакомить вас с кинезиологическими упражнениями с элементами Су-Джок

Слайд 2.

Что же такое кинезиология? Кинезиология - это наука, которая изучает развитие головного мозга через движение, а кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное взаимодействие. Они позволяют улучшить речь ребенка, мелкую и общую моторику, снижают тревожность, внимание, память, воображение.

Слайд 3.

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.

Слайд 4.

Цель кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие познавательных процессов;
- Развитие речи;

Слайд 5

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки для нормализации гипертонуса (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонуса (неконтролируемая мышечная вялость).

Например, упражнение «Дерево»:

«Дерево»

1. Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.

2. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх.

3. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

4. И.п.

Слайд 6

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, например упражнение “Свеча”.

“Свеча”.

1. Исходное положение – сидя за столом.

2. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу.

3. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

4. и. п.

Слайд 7

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Например упражнение “Глазки”.

“Глазки”.

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (*6 раз*).

Слайд 8.

Телесные упражнения - это упражнения, в которых задействованы части тела, а именно руки и ноги, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию. При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Например, упражнение “Перекрестное марширование”.

«Перекрестное марширование».

Воспитатель читает стихотворение, дети выполняют упражнения описанные в нем.

«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).

А сейчас, уважаемые коллеги я хочу вам предложить выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной.

Слайд 9.

1. Упражнение «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Слайд 10.

2. 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.

Слайд 11.

Наиболее любимое нашими детьми упражнение - «Ухо – нос»

Левой рукой - взяться за кончик носа, правой рукой - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Слайд 12.

Еще одно упражнение. Выполнение зеркально симметричных рисунков на бумаге или в воздухе. При выполнении упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется работа полушарий, увеличивается эффективность работы всего мозга.

Слайд 13.

Каждое упражнение по тренировке мозга выполняется не более 2-х минут. Их можно делать в различных сочетаниях.

Упражнения для мозга универсальны для детей и взрослых. Они просты и не требуют какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность.

Слайд 14.

А теперь предлагаю вам, познакомиться с одной из лучших систем самооздоровления - Су - Джок. Это эффективный метод профилактики и лечения болезней. Су-Джок – достаточно молодой метод нетрадиционной медицины. Он был открыт всего лишь 31год назад.

Слайд 15.

Методика Су-Джок применяется во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста. Эффективность и простота Су -Джок привели к

ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару. Во многих странах Су -Джок является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию.

Слайд 16.

В переводе с корейского языка "Су" - кисть, "Джок" - стопа. Су Джок – оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Слайд 17.

Вся работа по данному методу проводится с помощью стимуляторов Су - Джок : мы используем ребристые мячики.

Слайд 18.

Это развивает не только мелкую моторику, но и даёт удивительный оздоровительный эффект. Все движения шариком проводятся в соответствии с текстом стихов или потешек.

Слайд 19.

Теперь предлагаю вам покатаать его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание.

Слайд 20.

Массаж Су – Джок шарами:

Этот шарик непростой, - (любujemy шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем - (катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, - (катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

Слайд 21

А сейчас я познакомлю вас с новым способом массирования «точек здоровья». Для этого понадобится эластичное массажное колечко. Надевайте колечко на палец левой руки, а пальцем правой перемещайте его вверх-вниз по всей длине.

Мы колечки надеваем,

Пальчики мы укрепляем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши укрепляем.

(затем на другой руке)

Будь здоров ты пальчик мой,

И дружи всегда со мной!

Теперь переоденьте колечко на правую руку и повторите все движения.

Слайд 22.

В результате использования Су-Джок:

- осуществляется благоприятное воздействие на весь организм;
- стимулируются речевые зоны коры головного мозга;
- развивается координация движений и мелкая моторика;
- развиваются произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности.

Слайд 23.

Это лишь некоторые примеры использования Су – Джок и кинезиологии в работе с детьми дошкольного возраста.

Таким образом, кинезиология и Су - Джок - это высокоэффективные, универсальные, доступные и абсолютно безопасные методы здоровьесбережения.

Уважаемые коллеги надеюсь эти упражнения будут полезны вас. Понравились они? Какие?

Слайд 24.

Мне остаётся только поблагодарить вас за внимание. А эти буклеты и практический материал помогут в вашей работе.