***Мозговой штурм***

***для ПДС инструкторов по физической культуре***

 ***по теме*:**

**«Кинезиология в ДОУ»**

**Подготовила:**

Ушакова Наталья Михайловна,

инструктор по физической культуре

МАДОУ «ЦРР – детский сад №2 г Шебекино»

Шебекино

2019

**Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,**

**чем мозг, хорошо наполненный.**

**Мишель де Монтень**

**Задачи:**

- активизировать мыслительную деятельность педагогов ДОУ;

- совершенствовать умения четко и кратко излагать мысли;

- стимулировать творческую активность в поиске решения проблемы;

- формировать умения давать большое количество идей в рамках заданной темы;

- совершенствовать работу в детском саду по организации обучения воспитанников ДОУ.

**Цели:**

- организация мыслительной коллективной деятельности по поиску нетрадиционных путей решения проблемы

- стимулировать группу к быстрому регенерированною большого числа идей на заданную тему

**Ход**

*Педагогам предоставляется раздаточный материал, в котором они в ходе мозгового штурма фиксируют наиболее значимую информацию.*

 Проблема охраны и укрепления здоровья детей многогранна и сложна. Успешное её решение, возможно, только при совместной и скоординированной работе образовательных учреждений и семьи. Сохранение и укрепления здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества. Здоровье - важнейшее условие успешной реализации личности. Задача формирования, сохранения и укрепления здоровья человека требует оценки и коррекции методических приемов и педагогических технологий с естественно - научных позиций. Это означает, прежде всего, учет психофизических особенностей дошкольников на каждом этапе индивидуального развития и обязательное соблюдение физиологогигиенических нормативов при организации учебного процесса и вне учебного времени. Организация жизнедеятельности дошкольника с позиции сохранения и укрепления здоровья способствует формированию у детей культуры здоровья как естественной составной части общей культуры, то есть важна в контексте становления личности ребенка. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем ХХI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

**Кинезиоогия** - это гимнастика для мозга. "Гимнастика мозга" - это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

**Нейрогимнастика** - это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение упражнений у детей с проблемами в развитии.

Программа «Гимнастика мозга» была разработана в 1970-х гг. американским ученым Полом Денисоном в Центре группового учения для неуспевающих в Калифорнии, где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым в преодолении трудностей обучения.

**Главная идея гимнастики мозга** - развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению. Физическое и двигательное развитие ребенка идет параллельно с психическим и умственным развитием. На каждой ступени сенсомоторного развития происходит скачек в развитии мозга. В движении ребенок получает информацию об окружающем мире через органы чувств, получает жизненный опыт, что дает толчок в развитии внимания, памяти, мышления и других высших психических функций, а также речи и интеллекта.

**Гимнастика для мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений.** Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма. Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии, выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека.

**Цели кинезиологических занятий.**

• Развитие межполушарной специализации.

• Развитие межполушарного взаимодействия.

• Развитие комиссур (межполушарных связей).

• Синхронизация работы полушарий.

• Развитие мелкой моторики.

• Развитие способностей.

• Развитие памяти, внимания.

• Развитие речи.

• Развитие мышления.

• Устранение дислексии и дисграфии.

Как показывает опыт, **образовательную кинезиологию необходимо использовать** для коррекции детей, имеющих отклонения в развитии. Метод кинезиологической коррекции улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю и физическим нагрукам

**Цель кинезиологических упражнений.**

• Развитие межполушарного взаимодействия;

• Развитие мелкой и крупной моторики;

•Развитие интеллектуальных и творческих способностей;

• Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти;

• Развитие способностей к обучению и усвоению информации, речи;

• Восстановление работоспособности и продуктивности;

• Снятие стресса, нервного напряжения, усталости;

• Формирование абстрактного мышления и др.

**Кинезиологические упражнения** **проводятся в начале дня**, как утренняя гимнастика и на всех занятиях без исключения в качестве физкультминуток и динамических пауз. Для результативности работы необходимо учитывать определенные условия: Занятия: проводятся утром; проводятся ежедневно, без пропусков; проводятся в доброжелательной обстановке. Упражнения проводятся стоя или сидя. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

**Все упражнения разделены на 4 группы**, применение которых направлено на развитие трех видов сенсомоторных навыков:

**Первая группа** включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

**Вторая группа** – это упражнения энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга, эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

**Третья группа** – растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга, эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

**Четвертая группа** – упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.

**Для чего используют упражнения движения, пересекающие среднюю линию тела?** Данные упражнения помогают использовать оба полушария гармонично, что способствуют улучшению координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, способствуют улучшению слуха и зрения, обеспечивают прилив жизненных сил. Они так же улучшают навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания.

**Для чего используют упражнения, повышающие энергию тела?**Данные упражнения улучшают внимание, способность к самовыражению, спокойное думанье в процессе работы, восприятию информаци.

**Для чего используют упражнения, растягивающие мышцы тела?** Данные упражнения направлены на улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.

**Для чего используют упражнения, углубляющие позитивное отношение, поднимающие настроение?** Данные упражнения повышают способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

В работе с детьми рекомендуется системно применять упражнения «Гимнастики мозга» для тренинга определенных функций. Ее можно применять как пятиминутку между занятиями в детском саду или как физкультурные занятие все будет зависеть, какой конечный результат планируете получить. Упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в обучении, и решить проблему неуспешности ребенка. Высшим достижением педагога, работающего по данной методике, было бы обучение этим упражнениям ребенка, чтобы он мог выполнять их самостоятельно дома. Но поскольку речь идет о детях дошкольного возраста, то необходимо научить родителей применять эту методику дома вместе с ребенком.

Литература:

1. Гимнастика мозга (Гимнастика ума) [Электронный ресурс]: СоДействие центр практической психологии – Режим доступа: http://kinhelp.ru/gimnastika-mozga-gimnastika-uma/

2. Деннисон П. И., Деннисон Г. Гимнастика мозга [Электронный ресурс]: Просто в непростом.рф – Режим доступа: http://tao-online.net/gimnastika-mozga/.

3. Подготовка к обучению. Гимнастика мозга / Brain Gym [Электронный ресурс]: СПбГМТУ Среднетехнический факультет – Режим доступа: http://stf-smtu.ru/index.php?option=com\_content&view=article&id=99&Itemid=141.

4. Рашкова Т. Гимнастика мозга или обычная зарядка? [Электронный ресурс]: Дети Будущего – Режим доступа: http://www.deti-budushego.com/node/217.

5. Упражнения Гимнастики Мозга [Электронный ресурс]: Образовательная кинезиология – Режим доступа: <http://creativekinesiology.ru/uprazhneniya-gimnastiki-mozga>

**Раздаточный материал**

|  |  |
| --- | --- |
| Что такое кнезиоогия? | Кинезиоогия - это гимнастика для мозга. "Гимнастика мозга" - это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. |
| Что такое нейрогимнастика? | Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение упражнений у детей с проблемами в развитии. |
| Кем и когда была разработана программа«Гимнастика мозга» | Программа «Гимнастика мозга» была разработана в 1970-х гг. американским ученым Полом Денисоном в Центре группового учения для неуспевающих в Калифорнии, где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым в преодолении трудностей обучения. |
| Главная идея гимнастики мозга? | Развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению. Физическое и двигательное развитие ребенка идет параллельно с психическим и умственным развитием. На каждой ступени сенсомоторного развития происходит скачек в развитии мозга. В движении ребенок получает информацию об окружающем мире через органы чувств, получает жизненный опыт, что дает толчок в развитии внимания, памяти, мышления и других высших психических функций, а также речи и интеллекта. |
| Из чего состоит гимнастика для мозга? Для чего её рекомендуют использовать? | Гимнастика для мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма. Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии, выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. |
| Цели кинезиологических занятий? | • Развитие межполушарной специализации.• Развитие межполушарного взаимодействия.• Развитие комиссур (межполушарных связей).• Синхронизация работы полушарий.• Развитие мелкой моторики.• Развитие способностей.• Развитие памяти, внимания.• Развитие речи.• Развитие мышления.• Устранение дислексии и дисграфии. |
| Для чего используют образовательную кинезиологию? | Как показывает опыт, образовательную кинезиологию необходимо использовать для коррекции детей, имеющих отклонения в развитии. Метод кинезиологической коррекции улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.  |
| Значение кинезиологических упражнений в работе с детьми?  | Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю и физическим нагрукам. |
| Цель кинезиологических упражнений? | • Развитие межполушарного взаимодействия; • Развитие мелкой и крупной моторики; •Развитие интеллектуальных и творческих способностей; • Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти; • Развитие способностей к обучению и усвоению информации, речи; • Восстановление работоспособности и продуктивности; • Снятие стресса, нервного напряжения, усталости; • Формирование абстрактного мышления и др. |
| Когда проводятся кинезиологические упражнения? | Кинезиологические упражнения проводятся в начале дня, как утренняя гимнастика и на всех занятиях без исключения в качестве физкультминуток и динамических пауз. Для результативности работы необходимо учитывать определенные условия: Занятия: проводятся утром; проводятся ежедневно, без пропусков; проводятся в доброжелательной обстановке. Упражнения проводятся стоя или сидя. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.  |
| На сколько групп разделены кинезиологические упражнения? | Все упражнения разделены на 4 группы, применение которых направлено на развитие трех видов сенсомоторных навыков: **Первая группа** включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков. **Вторая группа** – это упражнения энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга, эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания. **Третья группа** – растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга, эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле. **Четвертая группа** – упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому. |
| Для чего используют упражнения движения, пересекающие среднюю линию тела? | Данные упражнения помогают использовать оба полушария гармонично, что способствуют улучшению координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, способствуют улучшению слуха и зрения, обеспечивают прилив жизненных сил. Они так же улучшают навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания. |
| Для чего используют упражнения, повышающие энергию тела? | Данные упражнения улучшают внимание, способность к самовыражению, спокойное думанье в процессе работы, восприятию информаци. |
| Для чего используютупражнения, растягивающие мышцы тела?  | Данные упражнения направлены на улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах. |
| Для чего используютупражнения, углубляющие позитивное отношение, поднимающие настроение.  | Данные упражнения повышают способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух. |