

Мастер-класс для педагогов

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна приносить ощутимые результаты.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации.

Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Метод кинезиологической коррекции направлен на механизм возникновения психофизиологических отклонений в развитии, что позволяет не только снять отдельный симптом, но и улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Упражнений по кинезиологической коррекции достаточно много.

В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что

неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на занятии.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Хотелось бы обратить внимание еще на несколько важных моментов в проведении подобных упражнений:

Во время занятия проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.

Если же предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект.

Применение кинезиологических упражнений дает результаты при соблюдении следующих условий:

- систематичность выполнения;
- постепенное увеличение темпа и сложности;
- точность выполнения движений и приемов.

Вашему вниманию предлагаю примеры некоторых упражнений.

1. Встали в круг и по команде здороваемся друг с другом разными частями тела: правая рука с правой рукой, нос с носом, пятка с пяткой, бедро с бедром, спина со спиной, ухо с ухом.

2. «Путешествие по телу»

А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему прикасаетесь - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,
на руках – запястья, локти,
Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь!

Есть у нас на голове
уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,
И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,
Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой
Вот что знаем мы с тобой!

3. Давайте перейдём к нашему дыханию.

Вы знаете, что дыхание может быть лечебным.

Сделаем упражнение «Очищающее дыхание» . – (включаю музыку – голубая лагуна – музыкотерапия). А заодно давайте представим, что мы в мандариновом саду, где цветут прекрасные мандарины (заранее зажигаю приготовленную аромалампу с аромамаслами: ароматерапия – мандарин и бергамот – снимают напряжение, тревогу и беспокойство, депрессивные состояния, повышают тонус, имеют противовоспалительный эффект).

«Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты, А когда вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (показываю голубое облако: цветотерапия - голубой цвет).

Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох — пауза, выдох — пауза».

4. А теперь смотрим на облако и делаем зрительную гимнастику (по кругу - 2-3 раза по часовой стрелке, 2-3 раза против часовой и лежащие восьмёрки – в разные стороны). Сделали зрительную гимнастику, сняли напряжение с глаз.

Теперь из-за облаков выглянуло солнышко (показываю: цветотерапия – оранжевый цвет) – мы встали, с удовольствием на него посмотрели и потянулись к нему руками... Отдохнули?

5. Тогда давайте выполним растяжку

“Тряпичная кукла и солдат”. Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнувшегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

6. Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии.

«Найди животных»

Мы тихонько в лес зайдем. пальцы шагают по столу (коленям)

Что же мы увидим в нем? одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

Там деревья подрастают,

К солнцу ветки направляют. одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)

Ти-ти, ти-ти, два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками

Животных мы хотим найти. одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)

дети по очереди называют диких животных

По деревне мы шагаем, пальцы шагают по столу (коленям)

Видим будки и сараи. одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

Ти-ти, ти-ти, два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками

Животных мы хотим найти. одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)

дети по очереди называют домашних животных

В жарких странах оказались, пальцы шагают по столу (коленям)

Очень долго удивлялись. одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

Ти-ти, ти-ти, два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками

Животных мы хотим найти. одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)

дети по очереди называют животных жарких стран

7. И последними мы сделаем с вами кинезиологические упражнения, иначе называемые «гимнастикой мозга», которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение и улучшат ваши профессиональные достижения!

1)«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладоньки вверх,
Ладоньки вниз,
А теперь их на бочок
И зажали в кулачок.

2)«Ухо — нос — хлопок» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

3)«Лягушки» - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонька). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Две весёлые лягушки
Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.

4) «Лезгинка» - левую руку в кулак, большой палец в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

Кисть мы в кулачок сжимаем,
А другую разжимаем
А потом их поменяем
И лезгинку начинаем.

5) «Колечки» - соединяем пальцы руки в кольцо с большим, начиная с указательного сначала одной рукой, затем другой, затем двумя одновременно.

Пальчики соединяем
И кольцо мы получаем:
1/2 1/3 1/4 1/5

Рис. 7.7. «Ленивые восьмерки» для глаз

координации «руки-глаза» и «глаза-руки». Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле зрения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля зрения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке - вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте «Ленивую Восьмерку», теперь уже двумя сцепленными руками.

Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию и миелинизации нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за

центральное зрительное поле и точное моторное слежение. Оно также устанавливает схемы координации «глаза-руки» и «руки-глаза».