

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №17 «Буратино»



**Семинар для педагогов
на тему: «Кинезиологические упражнения — гимнастика мозга как
средство коррекции и развития интеллектуальных возможностей
детей»**

Педагог-психолог: Алиханова Эйнара Гасановна

г. Каспийск 2023г.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня мы окунемся в очень интересную и практическую тему — **кинезиологические упражнения** или, как их ещё называют, **гимнастику мозга**.

Наверняка многие из вас слышали: мозг развивается через движение. Но как именно это происходит?

И как, используя простые, весёлые упражнения, мы можем помочь детям стать внимательнее, сообразительнее, увереннее?

Этот семинар — о том, как включить кинезиологию в ежедневную работу так, чтобы она стала **поддержкой интеллектуального развития детей**.

Будем разбирать, пробовать на себе и составлять свои мини-комплексы для групп.

1. Что такое кинезиология и зачем она детям?

Живой рассказ:

Кинезиология — это наука о движении и его влиянии на развитие мозга.

Основа кинезиологии в работе с детьми: **улучшение координации между правым и левым полушариями мозга**.

Чем лучше взаимодействуют оба полушария — тем легче ребенку:

- учиться
- запоминать информацию
- строить связную речь
- планировать действия
- концентрировать внимание.

Простыми словами: правильные движения помогают «наладить проводку» между важнейшими отделами мозга.

2. Почему гимнастика мозга особенно важна в дошкольном возрасте?

Обсуждение:

В возрасте 3–7 лет мозг развивается стремительно.

Именно в этом возрасте:

- укрепляются нейронные связи;
- активно развивается моторика;
- формируется база для школьных навыков: чтения, письма, счёта.

Проблемы, которые может сгладить кинезиологическая гимнастика:

- трудности с запоминанием информации
- слабая концентрация
- неуверенность в координации движений
- «зеркальное письмо» (путает буквы)
- замедленная речь

Вывод: Чем больше возможностей мы даём мозгу через движение — тем сильнее интеллектуальный потенциал ребёнка.

3. Основные группы кинезиологических упражнений

1. Упражнения на координацию движений левой и правой сторон тела
(для улучшения связи между полушариями)

2. Упражнения на развитие моторики рук и пальцев
(мелкая моторика напрямую связана с речевыми центрами!)

3. Упражнения на развитие баланса и координации
(стабильная работа вестибулярного аппарата — это основа для уверенности и фокусировки)

4. Упражнения на дыхание и расслабление
(развитие осознанности, снижение тревожности)

4. Практическая часть — лучшие упражнения для ДОУ

Давайте вместе попробуем!

Упражнение 1. "Ладонь-кулак-ребро"

- Кладем руку на стол: сначала ладонь, потом ребро, потом кулак.
- Меняем руку, чередуем.

Что развивает: координацию, внимание, межполушарное взаимодействие.

Упражнение 2. "Кросс-шагающие движения"

- Стоя: правая рука тянется к левому колену, потом левая — к правому.
- Движения медленные, осознанные.

Что развивает: активизирует оба полушария, улучшает концентрацию.

Упражнение 3. "Ленивая восьмерка"

- Вытягиваем руку перед собой.
- Медленно рисуем в воздухе знак бесконечности (восьмёрку), следя глазами за движением.

Что развивает: координацию рук и глаз, укрепляет зрительное восприятие.

Упражнение 4. "Ушки-нос"

- Одной рукой берёмся за кончик носа, другой — за противоположное ухо.
- Хлопок ладонями — и быстро меняем руки.

Что развивает: улучшает скорость мышления и переключаемость внимания.

Упражнение 5. "Дыхание животом"

- Одна рука на груди, другая на животе.
- Медленно вдыхаем через нос (поднимается только живот), затем выдыхаем через рот.

Что развивает: снижает уровень тревожности, повышает устойчивость к стрессу.

5. Как правильно проводить гимнастику мозга в ДОУ?

Советы:

- Проводить короткие занятия (5–7 минут) каждый день.
- Лучше всего — в начале дня или перед занятиями, требующими внимания (например, перед развитием речи).
- Двигаться вместе с детьми, превращать упражнения в игру.
- Постепенно увеличивать сложность движений.
- Хвалить детей за старания, а не за идеальный результат!

Важно: занятия должны приносить удовольствие!

Если ребёнок ошибается — не исправляем резко, а мягко подсказываем.

6. Кинезиология как средство коррекции

Кинезиологические упражнения помогают:

- Снизить гиперактивность
- Улучшить внимание
- Сгладить речевые трудности
- Подготовить руку к письму
- Снять излишнюю тревожность

Особенно полезно: для детей с ЗРР, СДВГ, нарушениями координации.

Завершение семинара

Рефлексия: «Моё новое открытие»

Каждый педагог коротко говорит, какое упражнение он хотел бы попробовать первым в своей группе.

Фраза дня:

«Движение — это язык, на котором разговаривает растущий мозг.»

Итог:

Кинезиологические упражнения — это не волшебство, а наука о том, как через простые движения дать детям больше возможностей для раскрытия их потенциала. Пусть в ваших группах будет место движению, игре и радости развития!