

Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста.
Мастер-класс для воспитателей, педагогов-психологов, учителей начальных классов

«Я учусь владеть собой»

Мозг, хорошо устроенный,
стоит больше, чем мозг,
хорошо наполненный.
Мишель де Монтень.

Подготовила: педагог-психолог МАДОУ «Буратино» Костырева В.В.

Тема мастер-класса: «Использование кинезиологических упражнений для снижения психоэмоционального напряжения у старших дошкольников»

Цели мастер-класса:

1. Создание информационного пространства для повышения уровня компетентности педагогов по вопросам охраны и укрепления психического здоровья детей и их эмоционального благополучия в соответствии с современными требованиями ФГОС.
2. Повышение профессионального мастерства педагогов путем ознакомления с инновационной здоровьесберегающей технологией – кинезиологией.

Задачи мастер-класса:

1. Раскрыть особенности протекания стресса и психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.
2. Дать представление о кинезиологии.
3. Познакомить участников с влиянием, которое оказывает кинезиологический комплекс упражнений на организм.
4. Провести с педагогами комплекс кинезиологических упражнений для снижения психоэмоционального напряжения.
5. Привлечь педагогов к результативной воспитательно-образовательной деятельности, заинтересовать их в обучении приемам и методам работы с детьми.

Порядок проведения:

1. Знакомство с участниками мастер-класса;
2. Теоретическая часть (демонстрация презентации);
3. Проведение диагностики типа мышления и ведущего полушария участников мастер-класса;
4. Обработка результатов обследования;
5. Демонстрация комплекса кинезиологических упражнений с детьми старшей группы (видеоматериал);
6. Проведение комплекса кинезиологических упражнений с участниками мастер-класса;

7. Обсуждение изложенного теоретического и практического материала.
8. Раздача буклетов информационного и практического содержания «Я учусь владеть собой»

Необходимое оборудование:

- экран и компьютер для демонстрации презентации и видеоматериалов;
- буклеты информационного и практического содержания «Я учусь владеть собой»;
- индивидуальные карточки для проведения диагностики типа мышления и ведущего полушария;
- ручки, чистый лист бумаги;
- массажные мячики «Су-Джок» с колечками.

Актуальность темы мастер-класса: актуальной проблемой современного общества является ухудшение соматического и психического здоровья детей. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Одна из важнейших задач воспитания – помочь ребенку научиться справляться с требованиями, предъявляемыми к нему жизнью, т.е., научить адаптироваться к любым жизненным изменениям, привить ему умение выдерживать психологические нагрузки. И усилить его способность выдерживать стрессы.

Педагогические приемы и методы: применение здоровьесберегающей технологии в воспитательно-образовательной деятельности: выполнение кинезиологической гимнастики с элементами биоэнергопластики, точечного массажа, дыхательных, глазодвигательных движений, пальчиковые игротренинги.

Научная новизна: Учитывая, что стресс является психофизиологическим состоянием, сопровождающимся нарушением межполушарного взаимодействия и нейрогуморальной регуляции, элиминировать его последствия возможно при помощи комплекса кинезиологических упражнений. Для снятия стрессовых и невротических состояний необходимо восстановить межполушарное взаимодействие и гармонизировать работу мозга, кинезиологические упражнения являются профилактикой психосоматических расстройств.

Вопросы для рефлексии:

1. Какие отличительные черты в развитии у детей произвольности, снижении психоэмоционального напряжения с помощью кинезиологии в отличие от традиционных форм работы с детьми вами были отмечены?

2. Возник ли у вас интерес к использованию в практике кинезиологических комплексов?

Заключение. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая функции нервной системы.

Литература:

- "Кинезиологическая гимнастика против стрессов" Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000.
- Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С., Егорова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для детей периода интенсивного роста. Тверь, 2007.
- А.Л.Сиротюк. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие/ РГПУ. – Рязань, 2000.
- Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. - Сфера, 2001.

Ход мастер-класса:

Здравствуйте уважаемые коллеги! Мне бы хотелось начать со слов «Кинезиология – здоровьесберегающая технология современности».

50% детей в настоящее время (по заявлению неонатологов) рождается с ММД, а это гиперактивность, невнимательность, непоседливость, неспособность справляться с нагрузками. Что такое психическое здоровье? Психическое здоровье не означает свободу от тревоги, страха, вины, подавленности, агрессии и других отрицательных эмоций. Психическое здоровье - это способность их преодолевать.

Скажите, пожалуйста, каков психологический портрет ребенка, испытывающего психоэмоциональное напряжение; психическую, эмоциональную, информационную перегрузку?

Стресс может быть информационным (перегрузка информацией) и эмоциональным (позитивным и негативным). Если сознание человека не может нейтрализовать негативные переживания, они переходят на подсознание, а затем на телесный уровень, провоцируя возникновение заболеваний. В последнее время отмечается неуклонный рост числа детей, имеющих психосоматические заболевания.

В стрессовой ситуации ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а ведомое полушарие блокируется. Ведущие органы (рука, ухо, глаз), которые контролируются ведущим полушарием, также берут на себя

основную нагрузку в состоянии стресса (ведомый глаз начинает хуже видеть, ведомое ухо хуже слышать). Появляется усталость, т.к. кровь от мозга приливает к мышцам. Поэтому при психоэмоциональном напряжении дети могут проявлять расторможенность поведения, не слышать обращенную к ним речь, капризничают без повода. Для снятия стрессовых и невротических состояний необходимо восстановить межполушарное взаимодействие, гармонизировать работу мозга.

Профессиональный подход к обучению детей – это еще и способность педагога обеспечивать гигиену нервной системы воспитанников. Сохранение положительного психического состояния – прямой путь к обеспечению не только психического, но и физического здоровья детей, непременное условие их полноценного развития. Но часто ли мы задумываемся о важности обучения ребенка умению регулировать свои эмоции и управлять своим психоэмоциональным состоянием, из которых, собственно, и складывается главный навык саморегуляции – умение владеть собой. А ведь умение владеть собой – фундамент успешной адаптации человека ко все возрастающим нагрузкам и постоянным переменам современной жизни. Взрослому приходится обучать ребенка умению ставить перед собой задачи, побуждать себя преодолевать скуку, нежелание и слабость на пути их достижения, рассчитывать и учитывать имеющиеся силы, учиться верить в себя, уметь мирно решать многочисленные конфликты.

Существует много техник и методик обучения детей навыкам саморегуляции. Наиболее простую, не требующую дополнительного оборудования и оснащения я хочу вам сегодня представить. Представленные мной психофизиологические коррекционные упражнения в игровой форме предназначены для улучшения психоэмоционального состояния и повышения обучаемости как детей, так и взрослых. С помощью таких методов воспитатели смогут поддерживать оптимальное эмоциональное состояние и психическое равновесие у дошкольников. Эта методика более 30 лет активно применяется в Западной Европе. Сегодня она становится популярной и у нас. В России в 2006 году Профессиональной Психотерапевтической Лигой была официально признана модальностью, то есть направлением психотерапии, так называемая "психотерапевтическая кинезиология".

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и зрительное восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела.

Я предлагаю вам провести небольшой тест (**Приложение 1**) для определения вашего типа мышления и ведущего полушария.

Исследования, посвященные влиянию кинезиологической гимнастики, показали несомненную пользу этих упражнений при их выполнении даже один раз в неделю. Устойчиво улучшается как настроение, так и самочувствие, выполняющего их человека.

В состав методики входят кинезиологические, дыхательные, мимические, глазодвигательные упражнения и точечный массаж.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы, снижается утомляемость, повышается способность к произвольному самоконтролю. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающий эффект для повышения умственной работоспособности. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Кроме того, кинезиологические упражнения развеселят плачущего, успокоят расшалившегося, помогут расслабиться рассерженному.

Дыхательные упражнения (по Стрельниковой) улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, повышают общий жизненный тонус. Расслабляют ЦНС, помогают снять избыточное возбуждение и успокоиться.

Упражнения мимической гимнастики способствуют развитию у детей умения проявлять различные эмоции и управлять ими, овладеть азбукой выражения эмоций. Все это помогает лучше познать себя и других и снять психическое напряжение.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма, способствуют профилактике бессознательного напряжения глаз.

Точечный массаж включен в комплекс в целях снятия нервно-мышечного напряжения.

Задачи кинезиологического комплекса:

- профилактика психосоматических заболеваний;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- синхронизацию работы полушарий головного мозга;
- развитие мелкой и крупной моторики;
- развитие произвольности, внимания, речи.

Продолжительность занятий – 15-20 мин.

Периодичность – ежедневно.

Время занятий – утро, день. Кинезиологическая гимнастика выполняется систематически и с многократным повторением специальных упражнений.

Комплекс №1 «Я учусь владеть собой»

1. Ладошки

Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки.

2. Засолка капусты

Мы капусту рубим-рубим

Мы морковку трем-трем

Мы капусту солим-солим

Мы капусту мнем-мнем

3. Наша группа

Дружат в нашей группе девочки и мальчики, мы с тобой подружим маленькие пальчики

Сложить ладошки вертикально. Подвигать каждой парой пальцев до горизонтально положения.

4. Бусы для мамы

Ожерелье мы составим – маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и в обратном порядке. Для облегчения пропускаем «колечки» из пальчиков другой руки.

5. Паучок ползет

Паучок ползет по ветке, а за ним ползут и детки

Соединить большой палец правой руки и указательный левой и наоборот.

6. Дважды - два

На правой руке вытянуты указательный и средний палец, на левой мизинец и безымянный. Меняем положение.

7. Ленивая восьмерка

Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать.

Руки сложить, вытянуть перед собой, рисовать восьмерку, глазами следить за большими пальцами. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

8. Поморгаем

Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай

Быстро моргать в течении 1-2 минут

9. Кнопки мозга

Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке.

10. Змея

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор.

11. Перекрёстные шаги

Любим мы маршировать, руки, ноги поднимать.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.
«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота.
Повторите это упражнение от 4 до 8 раз.

12.Ухо — нос.

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».

13.Кулак-лапа леопарда

Правая рука в кулак, на левой согнуть кончики пальцев. Поменять в быстром темпе.

14.Подарки друзьям

Белка, сидя на тележке, раздает друзьям орешки:

Заиньке усатому

Мишке толстопятому

Синичке-невеличке

И Совушке сестричке

Лисе-же, в яркой шубке, останутся скорлупки!

15.Башня (отдохни)

16.Колокольчик

Колокольчик все звенит, язычком он шевелит

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены, Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно вращает.

17.Заяц и волк (Позитивные точки)

«Кто съел мою морковку?» «Я не ел твою морковку»

Положить пальцы выше надбровных дуг, посередине выше линии волос и над бровью. В течении минуты, натягивая кожу лба, нажимать слегка на эти точки.

«Просыпайся третий глаз»

18.Наши ушки на макушке

Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Потянуть мочки вниз.

19.Шапка мудреца

Во время глубокого вдоха мягко завернуть уши от верхней точки до мочки («надеть шапку»), во время выдоха «снимать шапку».

20.Приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между

ладошками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

И следующий прием это: Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов.

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

21.Маятник

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глазами по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево). Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха делайте движения глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождайте пассивным выдохом. Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка.

22.Свеча

Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать.

Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Вдох и выдох через одну половину носа (попеременно)Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой.

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

23.Облако дыхания

Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим

Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

24.Обними плечи

Ой, ребята, замерзаем, плечи дружно обнимаем.

Левая рука обнимает правое плечо, а правая-левую подмышку и наоборот. Вдох происходит когда руки скрещиваются.

«Съели кислый лимон» (дети морщатся).

«Рассердились на драчуна» (сдвигают брови).

«Встретили знакомую девочку» (улыбаются).

«Испугались забияку» (приподнимают брови, широко открывают глаза, приоткрывают рот).

«Удивились» (приподнимают брови, широко открывают глаза).

«Обиделись» (опускают уголки губ).

«Умеем лукавить» (моргают то правым глазом, то левым).

25.Медуза.

Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

26.Энергетический зевок

Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем.

Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, уложив нижнюю челюсть в ладони сделать громкий, расслабляющий звук зевоты.

27.Успокойся

Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами. Сомкните пальцы в кулачок (руки лежат на коленях) покрепче, чтобы косточки даже побелели. Вот так, хорошо! Сильно-сильно! Да, не очень-то приятно. Руки устали. Распрямите кулачки, медленно. Вот пальцы и расслабились.

28.Надуваем воздушный шарик

«Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос.А теперь попробуйте сдуть его медленно-медленно.

Закрывать глаза, положить левую руку на пупок, а правую руку сверху.

29.Я хороший, я добрый, я красивый

Правой рукой гладить себя по голове, левой рукой- круговые движения по животу.

Давайте похлопаем себе в ладоши! И в завершении мастер – класса улыбнемся и подарим друг другу хорошее настроение. Благодарю вас за работу и предлагаю буклеты с рекомендациями по выполнению упражнений биоэнергопластики и кинезиологических упражнений.

Спасибо за внимание!

Приложение 1

Правополушарные люди
за лесом не видят отдельных деревьев,
а левополушарные –
за отдельными деревьями не видят леса

По определению Павлова, впечатления, ощущения и представления об окружающей внешней среде, как общеприродной, так и социальной, исключая слово, слышимое и видимое, — это первая сигнальная система действительности. Ее преобладание характерно для людей «художественного» типа. Слово составило вторую сигнальную систему действительности. Преобладание второй сигнальной системы характерно для «мыслительного» типа.

Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума. А творческие личности – это люди с доминирующим правым полушарием. Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий (тест Павлова).

Инструкция. Разложи карточки по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Наглядный материал: 9 карточек; на каждой написано по одному слову: «карась», «орел», «овца», «перья», «чешуя», «шерсть», «летать», «плавать», «бегать».

Оценка результатов:

1 вариант

1-я группа карточек – «карась», «орел», «овца».

2-я группа карточек – «бегать», «плавать», «летать».

3-я группа карточек – «шерсть», «перья», «чешуя».

Вариант возможен на основе анализа, когда выделяются общие существенные признаки. Преобладает II сигнальная система. Мыслительный тип. Логическое мышление. Доминирование левого полушария.

2 вариант

1-я группа карточек — «карась», «плавать», «чешуя».

2-я группа карточек — «орел», «летать», «перья».

3-я группа карточек — «овца», «бегать», «шерсть».

Предметы и явления обобщены по их функциональным признакам. Преобладает I сигнальная система. Художественный тип. Образное мышление. Доминирование правого полушария.

3 вариант

Одновременное выполнение I и II вариантов теста. Смешанный тип.

Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты. Так вот роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушарий, передавать информацию из одного полушария в другое.