

Мастер-класс «Секреты талантливых дошколят или кинезиология на все случаи жизни»



Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. Один из методов решения этих задач является метод кинезиологии.

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.

Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий. 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 воспользуйтесь одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий (тест Павлова).

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

Оценка результатов:

Если Вы разложили карточки по 1 варианту, а именно:

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

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

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

То у вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы разложили карточки по 2 варианту, а именно:

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

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

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

То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.

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.



Я предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений.

1 упражнение – Кулак – ладонь. Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрее делай так.

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. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак – ребро – ладонь, произнося их вслух или про себя.

Лягушка (*кулак*) хочет (*ребро*) в пруд (*ладонь*),

Лягушке (*кулак*) скучно (*ребро*) тут (*ладонь*).

3 упражнение «Ухо – нос» Лево́й рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т. е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

Послушайте притчу:

Как-то шёл по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни.

Вдруг заметил он человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

- Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? – спросил мудрец.

- Я страдаю для счастья своих детей и внуков, - ответил человек.

- Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

- А был ли кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

- нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек.

- Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец, - научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймёшь как сделать счастливыми своих детей и внуков!

Вы хотите видеть детей здоровыми и умными? Займитесь **кинезиологией** и пусть ваши дети освоят её вместе с вами.