

Мастер-класс вместе с детьми и родителями «Кинезиологические игры и упражнения» в группе «Землянички»

Цель: знакомство родителей воспитанников с ролью кинезиологических упражнений в развитии детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Познакомить родителей с кинезиологией, как здоровьесберегающей технологией.
2. Раскрыть требования к выполнению кинезиологических упражнений.
3. Повысить мотивацию родителей на выполнение со своим ребенком кинезиологические упражнения в условиях семьи через их практическое выполнение на мастер - классе.
4. Формировать культуру здорового образа жизни среди семей воспитанников ДОУ.

Ход:

- Добрый вечер, ребята и уважаемые взрослые!

Сегодня у нас необычная встреча: совместная деятельность родителей и детей. Я очень надеюсь, что наш мастер - класс будет всем понятен, полезен и доставит удовольствие.

Что бы нам приступить к самому интересному, я предлагаю ребятам_ по очереди говорить как их зовут и как зовут родителя с которым они пришли. А родитель в это время машет рукой и каким - то образом нас приветствует (я рад (а) вас видеть, добрый вечер, всем привет, др).

- Здорово, вот мы и поприветствовали родиелей!

Кинезиологические упражнения

1. **Упражнения** для развития мелкой моторики рук.

«Колечко1»

Инструкция: последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«Колечко2»

Обратные колечки – самый сложный вариант.

Инструкция: левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным,

средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Кулак – ребро – ладонь»

Инструкция: выполнять движения нужно на поверхности колен. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала правая (*затем левая, после обеими руками*) :

- сжимать кисть руки: в кулак,
- выпрямлять ладонь и ставить ребром на колено,
- переворачивать выпрямленную ладонь над коленом.

«Ухо – нос»

Инструкция: левой рукой взять за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, поменять положение рук *«с точностью до наоборот»*.

Речевое сопровождение:

Села на нос мне, на правое ухо –

Лезет назойливо черная муха.

Снова на нос, но на левое ухо-

Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

«Крючки»

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

Речевое сопровождение:

Давайте, люди.

Дружить друг с другом,

Как птицы с небом,

Как ветер с лугом,

Как парус с морем,

Трава с дождями,

Как дружит солнце,

Со всеми нами.

«Домик»

Инструкция: руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».

2. Растяжки

«Снеговик»

Инструкция: представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце **упражнения** ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Дерево»

Инструкция: исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Сорви яблоки»

Инструкция: исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

3. Дыхательное упражнение

«Задуть свечу»

Инструкция: представьте что перед вами стоит 5 свечек. Вам нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

4. Телесные упражнения

«Перекрестное марширование»

Инструкция: нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

Речевое сопровождение:

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

5. Глазодвигательные упражнения

«Горизонтальная восьмерка»

Инструкция: вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Следи за карандашом»

Инструкция: нужно держай перед собой в двух руках карандаши, которые параллельно полу соединены на уровне глаз. По очереди карандаш каждой рукой отводится:

- сначала в право и возвращается в и. п. ; далее влево и возвращается в и. п. ;
- потом поднимается вверх то правой, то левой рукой;
- затем опускается вниз то правой. то левой рукой. Глаза двигаются за карандашом.

«Лед и огонь»

Инструкция: по моей команде "Огонь!" - необходимо активно выполнять различные движения. Во время команды "Лед!" - замереть, сильно напрягая все свои мышцы (*повторить до 8 раз*).

внимательными.

Игры с мячиками

Наш мастер класс подошел к концу.

Рефлексия встречи

- Хотелось, чтобы вы, уважаемые участники, поделились своими впечатлениями таким образом:

- Ребята, те, кому:

а) понравился мастер - класс похлопайте в ладоши;

б) те, кому было затруднительно что - то выполнять потопайте ногами;

в) а те, кто хотел бы дома вместе с родителями, братьями, сестрами выполнять такие веселые и полезные упражнения прокричите : ХОЧУ, ХОЧУ! Спасибо!

-Вы, уважаемые взрослые можете поделиться вслух, о своих впечатлениях, открытиях и пожеланиях. Спасибо.

- Для того, что бы вы помнили о нашем **мастер - классе**, а самое важное - о пользе **кинезиологических упражнений** - возьми эти буклеты (*раздаточный материал*).

- Ребята, я приглашаю вас сейчас в маленький круг немного походить необычным образом (*ходьба для профилактики плоскостопия на разной стороне стопы*).

- А вы, уважаемые взрослые заполните, пожалуйста, анкету обратной связи для нашего того, что бы мы могли эффективно планировать дальнейшую работу по сотрудничеству с Вами. Спасибо.