**Мастер-класс: «Кинезиологические упражнения на уроках».**

* Уважаемые коллеги, предлагаю вашему вниманию видеофрагмент.
* *После просмотра.* Какой этап урока Вы увидели?
* Это физкультминутка.
* Кто знает, как называются упражнения, которые показаны на видео?
* Кинезиологические.

***СЛАЙД 1.*Кинезиология - это наука**, изучающая развитие головного **мозга** через движение всех мышц человеческого тела в тесной взаимосвязи с эмоциональным состоянием.

Современный ребенок становится все разнообразнее и сложнее. Его жизнь требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем.

***Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.***

***СЛАЙД 2.***Преимущества: здоровьесберегающая технология, не требующая материальных затрат и достаточного количества времени.

Основные рекомендации:

* **Упражнения** выполняются в доброжелательной обстановке;
* **Кинезиологическая гимнастика** проводится систематично, без пропусков;
* От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
* Продолжительность зависит от возраста и может составлять от 5 до 10 минут в день. На каждое **упражнение** даётся от 30 секунд и до минуты;
* Для детей самый благоприятный период интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

На развитие головного мозга младших школьников влияют дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Я предлагаю вашему вниманию несколько простых, но действенных **упражнений**, если вы их уже применяете или применяли в практике, давайте вспомним о них и повторим.

***СЛАЙД 3.*Важной частью** кинезиологических упражнений является **САМОМАССАЖ**.

*Целью* является улучшение кровообращения, развитие мелкой моторики.

1. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки. Аналогично для другой руки.

***СЛАЙД 4.***Основную часть кинезиологического комплекса занимают **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И НОГ**.

*Целью* является развитие координации движения, синхронизация работы полушарий, путем выполнения движений противоположного направления.

1. «Ухо – нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью до наоборот».

***СЛАЙД 5.***В состав кинезиологических упражнений обязательно включаются **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ**.

*Целью* является улучшение кровоснабжения, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, улучшают упругость век, предупреждают косоглазие, являются профилактикой астигматизма.

1. «Стрельба глазами» влево – вправо, вверх – вниз по 6 раз.

***СЛАЙД 6.*ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

*Целью* является – увеличение объема дыхания, развитие речевого аппарата, восстановление организма после умственной нагрузки, эмоционального возбуждения, наполнение кислородом клеток мозга.

**1. “Свеча”**

Исходное положение – сидя. 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.

- Хотелось бы узнать, кто-то из вас использует такие упражнения в своей работе? Поднимите руки.

Польза, которую приносят эти **упражнения**, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев.