

*Иванова Ирина Геннадиевна
Воспитатель
МБДОУ Детский сад "Лукоморье"
структурное подразделение "Солнышко"
г. Михайловка, Волгоградской области*

Игровой практикум для педагогов по методике А.Л.Сиротюк «Все, чем занимаемся, в игру превращаем»

Цель: Повышение уровня знаний педагогов по использованию здоровьесберегающих упражнений, способствующих умственному и физическому развитию дошкольников.

Задачи:

1. Познакомить с эффективными и здоровьесберегающими упражнениями, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников.
2. Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов по применению данных упражнений в работе с дошкольниками.
3. Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками, их широкому применению в совместной деятельности с ребенком.

Ход:

Доктор психологических наук, профессор А.Л. Сиротюк, разработала современную методику развития детей. Ее методика благотворно влияет на:

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления.

По мнению А.Л. Сиротюк, коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, должна включать в себя растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

Подробнее вы можете познакомиться с ними в книге А.Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников».

Сегодня я предлагаю вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений. Упражнения желательно проводить ежедневно. Ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию, увеличивая время и сложность.

1. Пальчиковая гимнастика

У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

1 команда

Сбил, сколотил –
Вот колесо.
Сел да поехал.
Ах, хорошо!
Оглянулся назад –
одни спицы лежат.

2 команда

Жил-был зайчик длинные ушки.
Отморозил зайчик носик на опушке.
Отморозил носик, отморозил хвостик

И поехал греться к ребятишкам в гости.

Там тепло и тихо, волка нет,

И дают морковку на обед.

2. «Путешествие по телу»

А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему прикасаетесь - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

3. Дыхательные упражнения.

Я предлагаю один из комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

«Часики»

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И. п. - стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

«Петушок»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

(Встать прямо, ноги слегка расставить, руки в стороны, вдох, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку», повторить 5-6 раз.)

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику?

Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д.

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5-10 минут в хорошо проветриваемом помещении.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

4. Гимнастика для глаз.

Чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени гимнастике для глаз - упражнениям для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

Упражнения лучше проводить сидя, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведём, друзья, сейчас

Упражнения для глаз.

Мы такие мастера,
без особого труда
Нарисуем пред собой
Кружок краскою любой.
А теперь на потолке.
Теперь справа на окне,
Теперь слева на стене.
Нарисуем на столе.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

5. Упражнения на релаксацию.

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса сделаем релаксирующее упражнение «Любопытная Варвара»

Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас и мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево ...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена,

А рас-слаб-ле-на»

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Вы-прямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

6. Артикуляционные упражнения

Руки и ноги не напряжённые, расслабленные. Руки на коленях.

Сделаем упражнение для губ «Хоботок»

Подражаю я слону, губы хоботком тяну.

А теперь их отпускаю, и на место возвращаю

Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны

(губы напряглись, а теперь они стали мягкими, ненапряжёнными).

Следующее упражнение «Лягушки», когда его делаем – губы напрягаем и фиксируем, затем расслабляем.

Свои губы, прямо к ушкам,

Растяну я, как лягушка
Потяну – перестану, и нисколько не устану!
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны....

«Орешек»

Представьте, что вы разгрызаете твёрдый орех. Крепко сожмите зубы – вот так. Челюсти при этом напряглись, стали, как каменными (так мы порой делаем, когда злимся!) Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало.

Зубы крепче мы сожмём, а потом их разожмём.

Губы чуть приоткрываются....

Всё чудесно рас-слаб-ля-ет-ся....

А теперь будем напрягать и расслаблять мышцы языка: упражнение «Сердитый язык» (показ картинки) - (кончик языка упирается в верхние зубы, будто хочет вытолкнуть их, напряжение неприятно). Слушайте и делайте, как я!

С языком случилось что-то: он толкает зубы!

Будто хочет он за что-то вытолкнуть он зубы!

Он на место возвращается

И чудесно рас-слаб-ля-ет-ся!

Упражнение «Горка» (показ картинки) – кончик языка за нижними зубами, спинка выгнута и напряжена – делаем несколько раз – язык напрягаем - расслабляем)

Спинка языка у нас станет горочкой сейчас!

Я растаять ей велю – напряженье не люблю!

Язык на место возвращается

И чудесно рас-слаб-ля-ет-ся!

7. Мимическая гимнастика

А теперь поиграем в игру «Маски» (мимическая гимнастика – коммуникация, эмоциональное развитие).

Изобразите мимику с картинки и передайте соседу.

Передали свои маски и вновь стали самими собою. Менялось ли ваше настроение?

8. Кинезиологические упражнения

Иначе называемые «гимнастикой мозга», эти упражнения помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение и улучшат ваши учебные достижения!

Очень популярны упражнения Аллы Леонидовны Сиротюк, такие как: "Колечко", "Кулак-ребро-кулак", "Ухо-нос" и т. д.

1) «Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладонки вверх,

Ладонки вниз,

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок.

2) «Ухо – нос – хлопок» - 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».

3) «Лягушки» - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Две весёлые лягушки

Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

4) «Лезгинка» - левую руку в кулак, большой палец в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к

мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

Кисть мы в кулачок сжимаем,

А другую разжимаем

А потом их поменяем

И лезгинку начинаем.

9. Упражнения на релаксацию. Рефлексия.

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца. А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на практикум: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили нового.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

Приложение:

1. Памятка «Подборка игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия» (По А. Л. Сиротюк).

2. Буклет «Гимнастика мозга».

Список литературы:

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М.: ТЦ Сфера.- 2001. - 48с.
2. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С.: Современная методика развития детей от рождения до 9 лет. - М.: ТЦ Сфера.- 2001. - 256с.