**Самообразование педагога**

На 22-23 учебный год

**Тема: «Здоровьесберегающая технология – Кинезиология»**

Составитель:

инструктор по физической культуре

Тальникова Н.И.

**Цель:**Повышение своего профессионального уровня в изучении здоровьесберегающих технологий (кинезиологических упражнений) внедрение и применение технологий в работе с детьми и педагогами.

**Задачи:**

1. Изучить методическую литературу по теме.
2. Внедрить в работу новые методы и направления в воспитании и обучении детей.
3. Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами

Сентябрь-Октябрь

Составления плана работы с детьми, родителями и педагогами

Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников.

Пополнения предметно – развивающей среды дидактическим материалом и оборудованием для выполнения кинезиологических упражнений.

Пол Денниссон «Гимнастика мозга»

Васильева Л.Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии.

Интернет ресурсы.

**Работа с детьми**

Сентябрь

Формирование пространственных представлений.

Октябрь

Д/У «Подними правую (левую) руку»

Д/У «Возьми предмет»

Межполушарное взаимодействие

Ноябрь

Игры малой подвижности

«Кулак – ребро - кулак»

«Ухо - нос»

Дыхательные упражнения

Декабрь

Картотека «Носом вдох, а выдох ртом»

Телесные упражнения

Январь

Плакат самомассажа лица, ушей, ног и тела

Перекрестные движения

Февраль

«Горизонтальная восьмерка»

Ползанье на четвереньках, руки – крест - накрест

Мимические движения

Март

«Рожицы»

(Вытягивание губ трубочкой, улыбка, хмурое сдвигание бровей, выдвигаем язык )

Глазодвигательные упражнения

Апрель

Комплекс гимнастики для глаз

Релаксационные упражнения

Май

«Волшебный коврик»

**Работа с родителями**

Сентябрь

Консультация «Кинезиология для детей»,

Ноябрь (на родительских собраниях)

Презентация «Кинезиологические упражнения как вид здоровьесбеоегающих технологий»

Январь

Оформление папки – передвижки

«Кинезиологические игры»

Апрель

Мастер – класс для родителей

«Зарядка для ума и тела»

**Работа с педагогами**

Ноябрь

Презентация на тему

«Образовательная кинезиология»

Январь

Тренинг

«Все, чем занимаем в игру превращаем»

Апрель

Консультация «Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни»

**Консультация для родителей**

**«Кинезиология для детей»**

Всем родителям хотелось бы видеть своего ребенка внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психологических процессов – это кинезиодлгтя.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического развития посредством определенных двигательных упражнений. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшают работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Применяя комплекс специальных кинезиологических упражнений, мы развиваем межполушарное взаимодействие, а зачит создание предпосылки для становления многих психических процессов, в том числе мышления м речи.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения, происходит стимуляция интеллектуального развития. При этом чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. У дошкольников улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается работоспособность к произвольному контролю.

Еще одним положительным моментом от проведения кинезиологических занятий является то, что они дают не только быстрый эффект, но и накапливающий эффект., развития при этом логическое мышление и повышая умственную деятельность в целом.

**Рекомендации по применению:**

- Занятия можно проводить в любое время

- Систематичность выполнения, ежедневно, без пропусков

- Постепенное увеличение темпа сложности

- Требуется точное выполнение движений и приемов

- Упражнения проводятся стоя или сидя

- Упражнения можно проводить в различном поряжке.

- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 25-30 минут в день.

**Методы и приемы:**

**Растяжка**– нормализует гипертонус и гипотонус мышц опорно – двигательного аппарата.

**Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Глазодвигательные упражнения** – расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергитизацию организма.

**Телесные движения** – улучшают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольное, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

**Упражнения для развития мелкой и крупной моторики** – стимулируют речевые зоны головного мозга.

**Массаж**– воздействует на биологически активные точки.