

# **Кинезиология и музыка**

## Проблема.

Современный мир, наполненный изобилием различных гаджетов, не требует ручных усилий со стороны детей, и поэтому моторные навыки ослаблены: дети плохо держат карандаш, кисть, ножницы, дети проявляют слабую мышечную реакцию на определенные двигательные упражнения, либо вообще не могут их повторить из-за отсутствия координации. И все это в дальнейшем влияет на восприятие и усвоение любого учебного материала. А поскольку, развитие современного общества является динамичным, то задачей образовательного процесса является создание условий для интеллектуального, творческого, эмоционального, физического развития ребенка для его готовности к школе и успешному обучению. Сформировать те качества, которые позволят им научиться ориентироваться в огромном потоке информации, получать колоссальные объемы знаний, выдерживать нагрузки, адаптироваться к изменениям, проявлять волю.

## **Решение.**

Последнее время в педагогике все чаще стали обращать внимание на такое направление, как кинезиология. Слово «кинезиология» переводится, как наука о развитии головного мозга через движение. (от греческого «кинезио» — движение, «логос» — наука). Методику можно назвать универсальной для развития умственных способностей, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга.

Сейчас кинезиология набирает популярность в психологии, медицине, спорте. А в практике детского сада ее возможности далеко не всегда и не полностью реализованы. Музыканты-педагоги пытаются объединить метод кинезиологии с музыкой, так как соединение кинезиологических упражнений с **музыкой усиливает** эффект межполушарного взаимодействия, что является основой для развития интеллекта. Почему? Согласно исследованиям нейронауки - ученых нейрофизиологов занятия музыкой способны повысить уровень психологической, интеллектуальной активности и координации, стимулировать высшие психические функции (внимание, воображение, мышление, память, речь), что делает музыку эффективным средством общего развития ребенка.

Благодаря комплексному воздействию музыки на ребенка с применением нейрогимнастики, нагрузка становится интенсивнее, поэтому и результаты будут более значительными, т.е. ребенку предлагается выполнить специальные двигательные упражнения не в удобном для него ритме, а **уложить свои движения в соответствии с различным ритмическим рисунком и темпом мелодии.**

## Реализация и применение

Метод кинезиологии можно легко комбинировать с моделированием, ручными знаками, творческими заданиями, ритмопластикой. Кинезиологические упражнения можно применять на утренней зарядке, физкультминутках, на прогулке, в свободной и творческой деятельности.

### Важно помнить принцип доступности материала:

- Лаконичные песни-игры с четкой формой, запоминающаяся мелодия в удобной tessiture, способствующие развитию певческих навыков.

- Использование кинезиологических упражнения в игровой форме. Такие задания не только развивают детей, но веселят их, доставляют им удовольствие .

- Принципы постепенности (от простого к сложному),
- Систематичности и усложнения, (объем заданий, темп)

- Соответствие возрастным особенностям ребенка.

## **Виды некоторых кинезиологических упражнений:**

- Дыхательные упражнения
- Пальчиковые упражнения
- Телесные упражнения-
- Упражнения на релаксацию

**1. Дыхательные** – не только снимают эмоциональное напряжение, но и стимулируют движения диафрагмы, укрепляют дыхательную мускулатуру, улучшают кровообращение. Иногда одного такого упражнения достаточно, чтобы полностью снять стресс, усталость, активировать внимание и устранить чрезмерную возбудимость.

**пример – парктическое упражнение-дыхание в живот(брюшное )**

Правила: вдох-короткий, лёгкий (через нос);выдох –длинный (через рот)

Важно, чтобы при выполнении не напрягались мышцы и не двигались плечи.

**закрыть одну ноздрю-вдохнуть, выдохнуть из идругой.**

**2.Пальчиковые упражнения** вызывает у детей эмоциональную реакцию, развивает мышление и воображение. Нейрфизиологи, психологи, доказали связь между мелкой моторикой и развитием речи. В.А. Сухомлинский считал, что разум ребенка на кончиках пальцев,

**пример – практическое упражнение**

**1 Колечки, цепочка**

**2.ускорялочки – на развитие быстроты двигательной реакции.** Делая движения со сменой темпа и ритма, мы формируем темпоритмическую сторону, которая важна при технике чтения, а так же скорости письма.

**3. Блинчики –**были мы у бабушки и пекли оладушки(завернуть блинчик- кулачок)

**4. «яблочки - червячки» (спрятать большой пальчик в кулачок).**

**3. Телесные упражнения**- некоторые предназначены для изучения счета, другие знакомят ребенка с названиями частей тела и самих пальцев, с направлением движения и т.д. Упражнения с младшими дошкольниками выполняются в медленном темпе сначала одной рукой или симметрично расположенными, а в завершении - двумя руками вместе.

#### **Упражнение 5 - «левая –правая».**

#### **6 . «муха» вправо, влево, верх-низ. (двигательно-зрительная координация)**

Старшим дошкольникам предлагаются одновременные разнотипные движения рук. В отличие от содружественных движений, разнотипные движения требуют более высокого уровня регуляции, за счёт чего расширяются резервные возможности функционирования головного мозга ребёнка, развивается координация движений,

**«Ухо – нос ».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте 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!

**7. Муз. пример - «пилим – стучим». «ладушки»** ( на крупную моторику )

**8. Моделирование или рисование в воздухе – геометрические фигуры,**

**На саморегуляцию и самоконтроль – Воздух, вода. Огонь, вода.**

**Игра упражнение с предметами.** Наличие наглядных пособий, раздаточных материалов и специально отобранных игр и упражнений способствует успешному интересу детей. Также большой интерес дошкольников вызывает процесс коммуникации с персонажем кукольного театра.

**9. Игра упражнение «Сыграй- передай».**

**Переложит мячик « накормит ладошку»**

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию стресса- творческие задания, импровизации, коммуникативные игры.

**10. Подвижная игра «Сороконожка»**



**Вывод.** Главный ключ к развитию способностей ребенка - «гимнастика мозга».

Таким образом, использование комплексного подхода при внедрении кинезиологии с музыкально- ритмическими , игровыми упражнениями способствует положительной динамике развития интеллекта детей, существенно помогает развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческую деятельность.. Во время выполнения движений под музыку( музыка побуждает к действию), дети учатся ориентироваться на музыку, как на особый сигнал к действию, у них совершенствуется общая моторика, координация движений, коммуникативные способности, логика, развивается речь.

Все это привело к пониманию того, что развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот