

Кинезиологические упражнения в музыкально-оздоровительной работе.

*Консультация для родителей
Специалист-консультант Пластинина Светлана Владимировна*

В практике музыкального руководителя всё чаще встречается проблема – ребёнок слышит, но не может петь, видит, но не может повторить даже простейшее танцевальное движение. Отсутствие координации между слухом и голосом, глазом и рукой и т. д. сводит на нет все прилагаемые усилия для развития музыкальности. Что мешает способностям, которые заложены в каждом из нас, и каким помочь ребёнку?

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Одним из наиболее оптимальных решений данной проблемы оказался метод «кинезиология». Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Основными целями метода кинезиологии являются – развитие межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий, развитие мелкой моторики, памяти, внимания, мышления.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Обучая левое полушарие, мы обучаем только левое полушарие. Обучая правое полушарие, мы обучаем весь мозг. Дифференцированное обучение с учётом функциональной асимметрии полушарий головного мозга ребёнка – один из самых эффективных способов обучения. Наиболее эффективное воздействие метод кинезиологии оказывает на такие из них как: эмоциональная отзывчивость, звуковысотный слух, чувство ритма, музыкальное мышление, и, конечно, способствует развитию специальной музыкальной способности - координации движений.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческую деятельность ребёнка. Ребёнок овладевает умениями, которые ранее были недоступны ему. Упражнения необходимо проводить ежедневно.

В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Если ребенок малоподвижный и неподвижный, то он трудно обучаем и таким детям легче воспринимать информацию только если они будут проявлять двигательную активность на занятии. То есть, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

В музыкально-педагогической практике метод кинезиологии используется, как система упражнений, сопровождаемая пением.

Музыкальные кинезиологические упражнения не только развивают детей, но и веселят их, доставляя им удовольствие. Они помогают предупредить возникновение простудных заболеваний, повышают общий жизненный тонус, укрепляют психофизиологическое здоровье детей, а в целом обеспечивается полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Валеологические, кинезиологические песенки – попевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Доброе утро! (О.Н. Арсеновской)

Доброе утро!

Улыбнись скорее!

И сегодня весь день

Будет веселее.

Мы погладим лобик,

Носик и щечки

Будем мы красивыми,

Как в саду цветочки.

Разотрём ладошки

Сильнее-сильнее,

Большой палец поднят вверх

Выполняют движения по тексту

Постепенно поднимают руки вверх,

выполняют фонарики

Движения по тексту

А теперь похлопаем
Смелее-смелее.
Ушки мы теперь потрем,
И здоровье сбережем
Улыбнемся снова
Будьте все здоровы!

Разводят руки в сторону.

«Музыкальное эхо»

Эхо. (2 раза) Слушай (2 раза)
Отзовись (2 раза) Не зевай (2 раза)
Чисто петь (2 раза) Все за мной (2 раза)
Научись (2 раза) Повторяй (2 раза)

Пальчиковые игры

На ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. Детей с самого раннего возраста следует учить выполнять пальчиковые игры (от простого к сложному). Русские народные песенки, потешки, считалки, короткие стихотворения. Самые известные: «Сорока», «Семья», «Здравствуй, пальчик», «Этот пальчик гриб нашёл», «Солим капусту».

Фруктовая ладошка

Этот пальчик - апельсин,
Он, конечно, не один.
Этот пальчик - слива,
Вкусная, красивая.
Этот пальчик - абрикос,
Высоко на ветке рос.
Этот пальчик - груша,
Просит: «Ну-ка, скушай!»
Этот пальчик - ананас,
Фрукт для вас и для нас.

Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с

Показывают ладошками вокруг и на себя.

Овощи

У девчушки Зиночки
Овощи в корзиночке:
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец.
Наша Зина - молодец!

Дети делают ладошки «корзинкой».

*Сгибают пальчики, начиная с большого.
Показывают большой палец.*

Упражнения для развития мелкой моторики (для детей 6-7 лет)

«Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Кулак – ребро – ладонь». На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркальносимметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Ухо – нос».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».

«Змейка». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий (рефлекторное содружественное движение конечности (или иной части тела), сопутствующее произвольному движению другой конечности (части тела). Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Дыхательная гимнастика.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной системы.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани, способствует восстановлению центральной нервной системы).

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

1. Укреплять физиологическое дыхание детей (*без речи*)
2. Тренировать силу вдоха и выдоха
3. Формировать правильное речевое дыхание (*короткий вдох – длинный выдох*)
4. Развивать продолжительный вдох.

Работа над дыханием предваряет пение песен, а также может быть и самостоятельным видом деятельности. В игровой форме, с помощью несложных упражнений, нужно учить детей дышать правильно. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и лечебное воздействие.

Существуют определённые правила:

Вдох – громкий, короткий, активный. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот.

«Свеча». Исходное положение – сидя за столом. 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.

«Дышим носом». Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Нырлящик». Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Артикуляционная гимнастика

При разучивании песен, часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии речевого аппарата. В наших силах помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений артикуляционной гимнастики. Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. Важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения.

Упражнение «Качели»

Сели дети на качели.

Вверх летели, вниз летели:

Раз – два, раз – два!

Закружилась голова!

Описание упражнения: Открыть широко рот. Тянуться языком попеременно то к верхним зубам, то к нижним. Упражнение проводится под счёт до десяти.

Упражнение «Лошадка»

Вьётся у лошадки грива,

Бьет копытцами игриво:

Раз, два, три! Раз, два, три!

Как скачу я – посмотри!

Описание упражнения: Цокать языком, тянуть подъязычную связку. Прodelать под счёт до десяти.

Упражнение «Индюк»

Балаболит индюк,

И индюшка тоже,

Балаболят индюшата!

И мы тоже можем!

Описание упражнения: Улыбнуться, открыть рот. Язык поднять к верхней губе и загнуть вверх, двигать языком по верхней губе вперед – назад, произнося: бл-бл-бл под счёт до десяти.

Упражнение «Чистим зубки»

Чистим, чистим зубки чисто

И внизу, и наверху!

И снаружи, и внутри

Будут чистые они!

Описание упражнения: Открыть рот и кончиком языка «чистить» поочередно верхние и нижние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону под счёт до десяти.

Упражнение «Чашечка»

Мы чаёк горячий

Будем пить на даче!

Чай нальем – не прольем:

Чай из чашечки попьем!

Описание упражнения: Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении под счёт до десяти.

Наш забавный язычок

Наш забавный язычок...

Щелк, щелк, щелк, щелк!

Зубки чистим умело,

Вправо-влево, вправо-влево.

Мы нисколько не устали.

Вверх и вниз им двигать стали.

Словно пчелки пожужжали

Как машина, поурчали ,

Как лошадки, вскачь пустились

Вовремя остановились! Стоп!

дети хором произносят слова

щелкают языком

показывают, как чистят зубки

высовывают язычок и «дразнят»

- звукоподражания: «Ж-ж-ж-ж...»

- звукоподражания: «У-у-у-у...»

двигаются по залу прямым галопом

останавливаются.

- занимайтесь с ребенком перед зеркалом по 3-5 минут каждый день;
- не выполняйте гимнастику сразу после еды;
- следите за качеством и точностью выполняемых движений.

Игровой массаж

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приёмы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом. Ребёнок может легко этому научиться в игре.

Участвуют два ребёнка или ребёнок со взрослым.

У меня такие ручки!	Стоят спиной друг к другу, глядят свои
Пос - мот- ри! Пос-мот-ри!	ручки.
Звонко хлопают в ладоши.	Хлопают.
Раз, два, три!	
Твои ручки тоже	Поворачиваются друг к другу, глядят по
На мои похожи.	ручкам друг друга.
Хорошо с тобой, дружок,	Берут друг друга за руки.
Покружись со мной разок!	Кружатся.
Дети стоят парами по всему залу	
У меня такие ручки!	Стоят спиной друг к другу, глядят свои
Пос - мот- ри! Пос-мот-ри!	ручки.
Звонко хлопают в ладоши.	Хлопают.
Раз, два, три!	
Твои ручки тоже	Поворачиваются друг к другу, глядят по
На мои похожи.	ручкам друг друга.
Хорошо с тобой, дружок,	Берут друг друга за руки.
Покружись со мной разок!	Кружатся.

Телесные упражнения

«Перекрестное марширование».

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.

«Мельница». Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик». Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги

должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

Упражнения на релаксацию

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

«Дирижер». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – вы представите себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

«Путешествие на облаке». Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Приглашаю вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, ягодицы удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и отправляетесь в обратный путь. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Глазодвигательные упражнения.

«Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45° так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд и смотрят прямо перед собой. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«Горизонтальная восьмерка».

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.

«Глаз – путешественник».

Развесить в разных углах и по стенам помещения различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный взрослым.

Растяжки

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

«Снеговик».

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».

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.

«Тряпичная кукла и солдат».

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

«Сорви яблоки».

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 вами 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.

Ожидаемые результаты:

1. повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
2. стабильность эмоционального благополучия каждого воспитанника;
3. повышение уровня речевого развития;

4. снижение уровня заболеваемости;
5. стабильность физической и умственной работоспособности дошкольников.