

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 2»**

Методическая разработка

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Разработала:** преподаватель Кальдина Ольга Анатольевна

## Актуальность

В наше время большое развитие получает цифровое образование. Книги и методички постепенно уходят на второй план, уступая место компьютерным играм и мобильным приложениям. Они учат детей дошкольного и школьного возраста чтению, счету, рисованию. Они «помогают» развивать их память, внимание, логическое мышление. Также есть обучающие мультфильмы, рассказывающие ребёнку обо всём окружающем мире. Чуть ли не с младенчества ребёнок начинает увлекаться окружающим миром. Дети активно развиваются и растут. В этом процессе на помощь ему должны прийти не виртуальные стимулы, а реальные объекты. Игрушки, которые можно потрогать, растения, которые можно понюхать, рассказы родителей, которые можно услышать. Самое отрицательное влияние гаджетов на детей состоит в том, что они не способствуют их интеллектуальному и физическому развитию. Ухудшение координации движений, снижение реакции при подвижных играх, затормаживание развития мелкой моторики рук. Ребенок испытывает дефицит необходимых для нормального формирования сенсорных ощущений.

Телефоны и ноутбуки негативно влияют на развитие ребёнка. Из-за девайсов у ребёнка не развивается воображение, образное мышление, фантазия, логика, концентрация внимания. Игры в гаджеты не создают моральную базу – они дают готовую картинку, которая не требует умственного напряжения. Как следствие – ребенок ничему не учится. Так как ребёнок долго находится в одной позе, у него возникают проблемы с осанкой, позвоночник может искривиться. Из-за того, что ребёнок долго держит телефон в руках и делает при этом однообразные движения пальцами, у него могут появиться патологии кистей. Также возможно нарушится координация между сигналами мозга и движениями рук, что значительно замедляет ее развитие, и как следствие возникают сложности там, где необходима мелкая моторика.

Мозг человека, приобщенного к искусству, отличается от мозга «компьютерного человека». Искусство – важный инструмент не только формирования личности, но и выстраивания самой нейронной сети. Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей.

«Мы смотрим глазами, а видим мозгом, мы слушаем ушами, а слышим мозгом, мозг должен быть подготовлен к искусству!» – считает Татьяна Черниговская.

У человека много языков: вербальный, невербальный, математика, позы, жесты, выражения лиц. Как заметил Шнитке «Музыка - это язык, где семантика вся случайная и осколочная, как будто человек управляет силами, которые ему не подчиняются». Музыка - имеет свою семантику, но внесюжетную. У творцов действительно другие мозги: данные томографов показывают, что некоторые его части у них работают более активно, чем у остальных людей. Каждого маленького ребенка нужно учить музыке, потому что это тонкая изысканная настройка нейронной сети – и неважно, станет он профессионалом или нет. Музыка учит обращать внимание на детали: какой звук выше, а какой ниже, какой короче, а какой длиннее – это подготовка к чтению, письму, дальнейшей сложной когнитивной работе, в некотором смысле это инвестиция в свою старость. Известно, что люди, которые говорят больше, чем на одном языке, и те, кто занимается музыкой, отодвигают болезнь Альцгеймера на несколько лет. Если голову тренировать с детства, то память будет ухудшаться с гораздо меньшей скоростью. Когда человек играет на музыкальном инструменте, правая его рука выполняет одну работу, левая – совершенно другую, и это страшное напряжение мозга. Музыка – это сложная когнитивная деятельность.

Мозг представляет собой содружество левого и правого полушарий, каждое из которых не зеркальное отражение другого, а необходимое дополнение. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. 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. Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700

года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Пользу, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь, и координация. Соединение кинезиологических упражнений с музыкой усиливает эффект и дает потрясающий результат.

Данная методическая разработка позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей деятельности его мозга, развить мелкую моторику и психические процессы.

**Цель:** Создание условий для развития музыкальности детей посредством внедрения метода кинезиологии и ритмических упражнений.

**Задачи:**

1. Развитие общей и мелкой моторики,
2. Развитие координации движений.
3. Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.

Для достижения успеха на начальном этапе обучения в своем музыкальном развитии - пройти все стадии обучения игре на инструменте: это правильная посадка и постановка рук, освоение нотной грамоты, приемов игры и умение их применять.

Адаптационный период для юного музыканта важен, так как сложность освоения инструмента высока. И главное правило которому мы будем следовать это точность исполнения упражнений, ритмичность, координация, синхронность движений. Данные упражнения мы выполняем на протяжении всего 1 и 2 года обучения, давая ученику самые разнообразные упражнения в классе и на дом.

Основные цели упражнений – формирование необходимых базовых постановочных элементов и построение на этой основе всей системы постановки: организация всей системы двигательного процесса музыканта. Изучая вопросы постановки, звукоизвлечения, воспитания исполнительских навыков, мы убеждаемся, что именно на раннем этапе обучения закладываются навыки координации, сосредоточенного внимания, целесообразности игровых движений.

Занятия проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания усложняются, объём заданий увеличивается, нарастает темп выполнения заданий.

Все упражнения следует выполнять обязательно под ритмический счет.

**Упражнение №1.** Раскрепощение мышц шеи, рук, плечевого пояса.

Встать на носки, делая вдох, поднять напряженные руки вверх, кисти висят свободно. Затем, развести руки в стороны и на выдох, свободно наклонившись вперед, мгновенно расслабить мышцы шеи, рук, плечевого пояса. Голова опускается. Руки падают вниз и раскачиваются до полной остановки.

**Упражнение №2** Фиксирование свободного положения корпуса.

Сесть на край стула. Ноги поставить перпендикулярно полу, ступни параллельны друг другу, спина прямая. В этом положении поднять плечи вверх и мгновенно расслабить мышцы плечевого пояса при расслаблении мышцы, плечи падают вниз, и принимают естественное положение.

**Упражнение №3** Выработка свободных движений рук.

Поднять левой рукой расслабленную правую руку, ощущая ее вес. По команде «выключить» мышцы необходимые для удержания руки и дать руке свободно упасть.

**Упражнение №4** Свободное сгибание руки в локтевом суставе. Согнуть в локте свободно опущенные руки. Затем, мышцы предплечья мгновенно расслабить и руки свободно падают вниз слегка раскачиваясь.

**Упражнение №5** Выработка свободных кистевых движений. Согнутые в локтях руки касаются корпуса. Расслабленные кисти поднимаются вверх, затем мышцы кисти мгновенно расслабляются и падают вниз, слегка раскачиваясь.

**Упражнение №6** Укрепление мышц пальцев.

Ловить мяч одной рукой, подбрасывая его вверх. Отпускать мяч и сразу же подхватывать его той же рукой, не давая упасть.

Демонстрируя эти упражнения, ученик фиксирует работу мышц в своем сознании. При переходе из пассивного состояния в активное, следует ощутить и зафиксировать небольшое напряжение.

### **Комплекс упражнений, имитирующих игру на инструменте:**

1. Выработка округлой форм пальцев. Ученик кладет свободные руки на колени или на стол, пальцы принимают округлую форму.

2. Выработка правильного положения пальцев правой руки. Преподаватель здоровается за руку с учеником и обращает внимание на положение пальцев. Пальцы собраны, слегка касаются друг друга.

3. Выработка правильного положения запястья правой руки. Ученик сгибает руку в локте и расслабляет запястье. Преподаватель объясняет, что естественный изгиб руки в запястье называется «мостик».

4. Выработка правильного положения рук при игре. Ученик садится на стул перед столом. Положить руки на край стола, чтобы кисти свободно свешивались, а предплечья ребром касались стола.

5. Ощущения работы целого пальца из ладони. Ученик свободно разгибает и сгибает указательный, средний, безымянный и мизинец одновременно. Нужно почувствовать, что ладонь как бы сгибается по середине. Сгибать каждый палец отдельно в ладонь по несколько раз, в различных комбинациях, в различных темпах.

6. Выработка свободы незанятых пальцев левой руки. Положив левую (правую) кисть на стол, приподнять все пальцы кроме одного. Сохраняя устойчивость опорного пальца, свободными пальцами повибрировать в воздухе или постучать по столу держась на опорном пальце слегка раздвинуть свободные пальцы, затем вернуть их в исходное положение, не меняя положения кисти.

7. Выработка плавного соединения звуков, перенос опоры от пальца к пальцу. Левая (правая) кисть – на столе, указательный палец – опорный. Переносить силу тяжести с одного пальца на другой. Упражнение выполнить от указательного пальца к мизинцу и обратно.

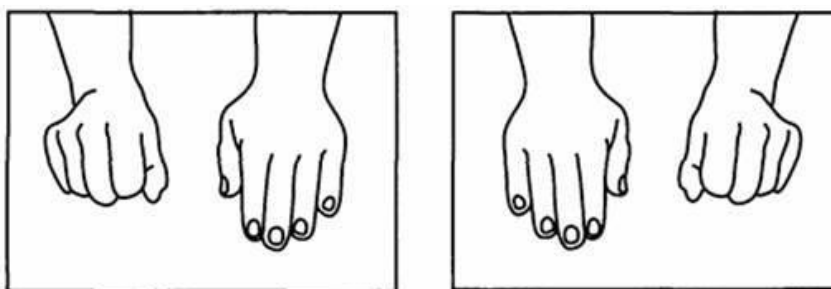
8. Выработка правильного положения левой и правой руки. Ученик поднимает левую руку, согнутую в локте. Пальцы округлой формы, большой палец напротив среднего. Ученик должен представить в руке воображаемое зеркальце и посмотреть в него.

Подготовительные упражнения можно использовать не только в начале обучения, но и в дальнейшем, когда требуется наладить игровое движение. Снять напряжение с мышц, сменить вид деятельности на уроке. Благодаря таким упражнениям процесс приспособления ученика к условиям игры на инструменте происходит намного легче и естественнее.

## **Кинезиологические упражнения (упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую)**

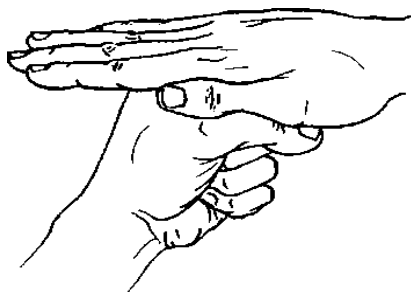
### **Упражнение №1 «Кулачки – ладошки»**

Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем. Усложнение: - одна рука – кулак, вторая – ладонь, одновременно меняем – первая – ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма; - ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

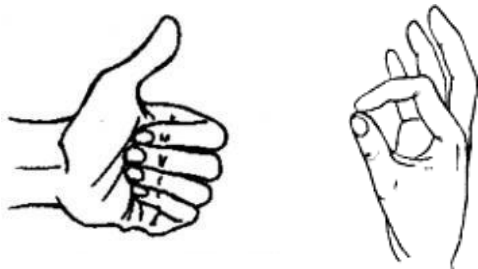


### **Упражнение №2 Кастрюлька – крышечка»**

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма



### **Упражнение №3 «Лайк, кольцо»**

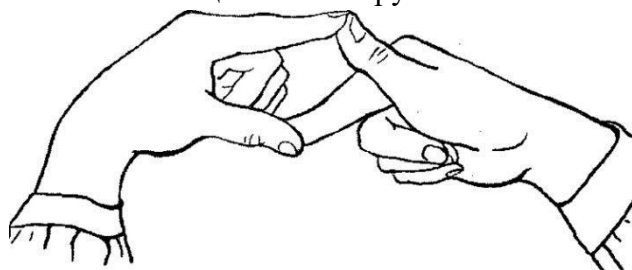


Одна рука – в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука- кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

### **Упражнение №4 «Лесенка»**

Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках.

Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.



### Упражнение №5 «Два пальца»

На одной руке показываем мизинец, на другой указательный палец, хлопок, меняем положение рук, теперь на одной руке указательный палец, на другой мизинец. Последовательность пальцев может быть разная (например: большой-средний, мизинец-большой и так далее)



### Упражнение №6 «Домик»

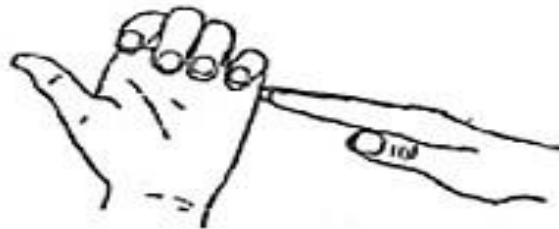
Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.

### Упражнение №7 «Яблочко и червячок»

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале ребенок делает одновременно на обеих руках – червячки спрятались, показались. Затем поочередно – на одной руке спрятался, на другой показался. Усложняем через добавление хлопка.

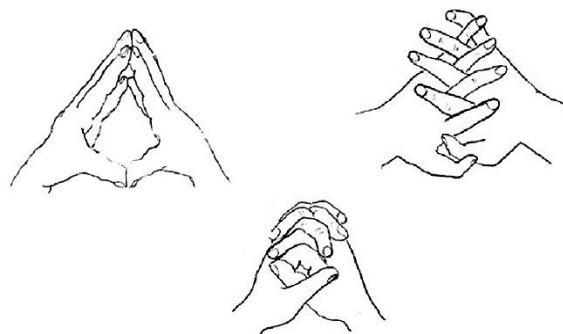
### Упражнение №8 «Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак **разверните пальцами к себе**. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой.



### Упражнение №9 «Дом – ёжик – замок»

Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



### Упражнение №10 «Ухо-нос»

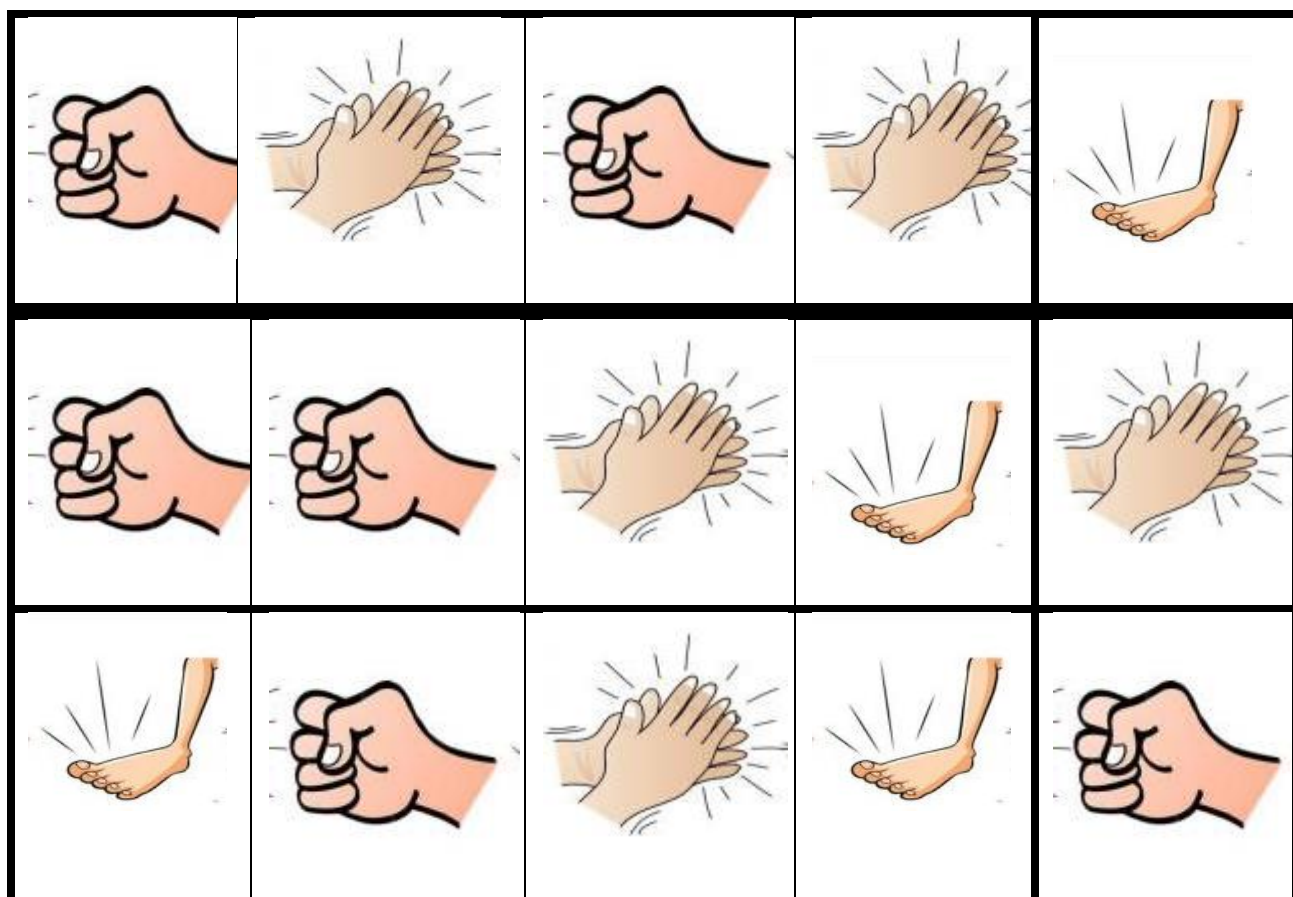
Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».



### Цепочки движений

При выполнении упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Ребенок выполняет друг за другом все упражнения по порядку (ладонь – хлопнуть в ладоши, кулак – стукнуть двумя кулаками по столу, нога – топнуть ногой).

Можно сделать и распечатать данную таблицу в нескольких вариантах, с разной последовательностью. Так же рекомендуется выполнять такие цепочки либо под музыку, либо под счет.





## Заключение

О кинезиологических упражнениях можно говорить, как об универсальном, дидактическом и развивающем материале воспитания ребенка. Все упражнения могут быть использованы и в период работы за инструментом, и в случае возникновения двигательных трудностей, для разрешения тех или иных технических задач. Эти упражнения не только полезны для детей, занимающихся музыкой, но также могут оказать неоценимую помощь детям с ОВЗ. Известно, насколько велика роль руки и пальцев в развитии умственной деятельности. С помощью рук ребенок получает сведения – сигналы о мире, ощущает все в себе и вокруг себя. Это наш рабочий орган, который позволяет творить, строить, играть на различных инструментах.

Время развития координации движений и внутренних двигательных ощущений (мышечного чувства) у всех детей разны в силу природных способностей. И педагогам хорошо известно, что одни ученики быстро и легко приспособляются к различным движениям, схватывая их как бы «на лету», а другие те же задания осваивают с трудом.

Очень важно, чтобы у ребенка не было зажатости, страха за то, что упражнения сложны и недоступны, чтобы ребенок не растерялся. Поэтому в данной разработке указаны наиболее интересные и не сложные упражнения, быстро усваиваемые, чтобы у ученика не пропал интерес, пока он упражняется их выполнять.

У Горького есть интересное высказывание:

«Процесс социально – культурного роста людей развивается нормально только тогда, когда руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умные руки снова и уже сильнее способствуют развитию мозга. Рука – голова – снова рука».

## Список литературы:

1. Гончарова В.В. «Адаптационные упражнения для детей 1-2 классов»
2. Сафарова И.Э. «Игры для организации пианистических движений» Екатеринбург, 1994г.
3. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка //Дошкольное воспитание. 2005.
4. Черниговская Т.В. «Мозг и музыка»
5. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие.
6. Интернет-ресурсы