

Опыт применения кинезиологических упражнений на занятиях в объединении «Музыкальная страна».

Хотелось бы обратить внимание на одну из здоровьесберегающих технологий — кинезиологические упражнения или «гимнастика мозга».

Кинезиология — это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через физические упражнения.

Кинезиология при помощи особых упражнений улучшает:

- Развитие нервной системы;
- Помогает сконцентрироваться на нужном объекте;
- Улучшает умственную работоспособность;
- Улучшает память, внимание, мышление, воображение;
- Помогает снизить усталость, раздражительность, чрезмерную активность;
- Помогает в работе с гиперактивными детьми;
- Улучшает речевые и двигательные навыки.

Кинезиологические упражнения — это комплекс движений, позволяющих улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, интеллекта и физического здоровья. Они дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше либо не принимали участия, либо были недостаточно задействованы в учении и решении поставленных задач.

Какие же упражнения входят в комплекс?

- Растяжки;
- Дыхательные упражнения;
- Телесные упражнения;
- Упражнения для развития мелкой моторики;
- Упражнения на релаксацию и массаж.

Кинезиологические игры можно использовать как систему упражнений, сопровождаемых музыкой и пением. Известно, что музыка оказывает мощное положительное влияние на детей, активизируя их умственные способности. Соединение кинезиологических упражнений с музыкой усиливает эффект и дает потрясающий результат.

Кинезиологические упражнения проходят в игровой форме, доставляя обучающимся удовольствие и радость. Ребята воспринимают их как игру. Наиболее эффективное воздействие эти упражнения оказывают на развитие речи, эмоциональной отзывчивости, звуковысотного слуха, чувства ритма, музыкального мышления, координации движений.

Для результативной работы необходимо соблюдать некоторые условия:

- Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;
- Упражнения выполняются от простого к сложному;
- От детей требуется точное выполнение упражнения;
- Упражнения могут выполняться сидя и стоя;
- Можно брать отдельные элементы упражнений;
- Чем интенсивнее нагрузка, тем более значительными будут результаты.

Где же на занятии я использую кинезиологические упражнения? Например, в начале занятия мы с детьми делаем упражнения на расслабление, которые снимают напряжение.

«Снеговик». Представляем, что каждый из нас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнышко, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и так далее. В конце упражнения мы падаем на пол и изображаем 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 руками. Представляем, что мы семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимаемся на ноги, затем распрямляем туловище, вытягиваем руки вверх. Затем напрягаем тело и вытягиваемся. Подул ветер — мы раскачиваемся, как дерево.

Для развития мелкой моторики использую ряд упражнений, которые требуют внимания и сосредоточенности. Например, такие как:

«Колечко» — поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и так далее.

«Ухо-нос» — левой рукой взяться за кончик носа, правой — за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

Самое любимое у детей — это упражнения с кинезиологическими мячами. Дети встают в круг. Мяч в левой руке. Передаем мяч в свою правую руку и затем одновременно левой рукой берем мяч у соседа слева, а правой кладем мяч соседу справа. Сначала сопровождаем движения словами «себе — соседу, себе — соседу», а затем движения можно сопровождать проговариванием скороговорки. Начинаем выполнять упражнения в медленном темпе. Когда дети уже хорошо овладели техникой выполнения, темп можно увеличивать и упражнения усложнять.

Кинезиологические упражнения существенно помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, речь, развивать творческую деятельность.

Литература:

1. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб.: Лань, 1997 г.
2. К. Гончарова, А. Черткова «Нейропсихологические игры. 10 волшебных занятий на развитие памяти, внимания, моторики».