

Кинезиологические упражнения под музыку для детей младшего возраста.



Движение для детей – это лекарство, которое помогает развитию и становлению жизненно важных систем организм. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнения под музыку – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

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. Предлагаемые упражнения для детей младшего возраста активизируют речь, развивают внимание и память, рекомендуется выполнение упражнений вместе с ребёнком.

Кинезиологические упражнения.

1. Тропинка. (муз. сопровождение «Марш»)

По тропинке мы шагаем

И в ладошки ударяем: хлоп-хлоп-хлоп!

А теперь домой пойдем

И немножко отдохнем.

Ходьба в разных направлениях с хлопками сменяется покоем. Ребёнок садится на стульчик, спокойно сидит в течение 1-2 минут.

2. Морковка (муз. сопровождение «Полька»)

Вот вам морковка, красная головка.

Вот вам и репка, желтая и крепкая.

Вот вам кабачок – круглый бочок!

Ребёнок выполняет наклоны вперед, на слово «вот» - вытягивает руки вперед. Ложится на коврик, взрослый гладит «кабачок», ребёнок отдыхает 1-2 минуты.

3. «Дождик» (муз. сопровождение р. н. п. «Во саду ли, в огороде»)

Дождик, дождик, веселей,

Капай, капай, не жалей!

Только нас не замочи,

К нам в окошко постучи.

Ребёнок сжимает кулачки, затем раскрывает ладошки, делает «домик» над головой, затем садится на стульчик, прячется от дождика.

4. «Грибок» (муз. сопровождение р. н. п. «Ах вы, сени»)

Мы в лесок пойдем,

Мы грибок найдем!

Вот он маленький какой,

Скоро вырастет большой!

Ребёнок ходит по кругу, сопровождая слова движениями, садится на корточки, на последних словах выпрямляется, встаёт на носочки и поднимает руки вверх. Выполняют 2-3 раза.

5. « Птички» (муз. сопровождение А. Буренина «Ой, летали птички»)

Прилетели птички,

Птички-невелички!

Будем с птичками летать

И на ветке будем спать!

Ребёнок бегает и, подражая птицам, машет ручками, потом садится на стульчик, удерживая ножки на весу, стараясь не касаться пола.

6. « Снежинки» (муз. сопровождение «Вальс»)

Мы белые снежинки,

Как легкие пушинки,

Мы кружимся, летаем,

Мы радуем и таем...

Ребёнок танцует под музыку, в конце упражнения медленно опускается на коврик, с закрытыми глазами продолжает слушать музыку 2-3 минуты.

7. «Лошадки» (муз. сопровождение «Полька»)

Мы – веселые лошадки,

Скачут с нами все ребятки,

А теперь домой идем

И немножко отдохнем.

Ребёнок бегает, подражает лошадкам, затем переходит на спокойную ходьбу и садится на ковер или на стульчик. Взрослый гладит «послушную лошадку».

8. «Хоровод» (муз. сопровождение р. н. п. «Ах вы, сени»)

Наш веселый хоровод

Собирает весь народ.

Бегай, с нами, не зевай,

Прыгай, хлопай, приседай!

Ребёнок ходит по кругу, бег на месте, прыжки, хлопки, завершается упражнение приседаниями, затем ребёнок слушает музыку, сидя на коврик.

9. «Прогулка» (муз. сопровождение р. н. п. «Во саду ли, в огороде»)

Мишка по лесу гулял

И цветочки собирал.

Долго Мишенька гулял,

Сел Мишутка, задремал.

Ребёнок ходит по комнате, затем садятся на стульчики, успокаиваются и закрывают глазки.

10. «Цветочек» (муз. сопровождение р. «Вальс»)

Вот цветочек вырастает,

Подрастает, расцветает,

Лепесточки раскрывает,

Утром солнышко встречает!

Ребёнок имитируют раскрывающийся цветок, в конце упражнения ладошки открыты навстречу солнышку.

Подготовила : музыкальный руководитель Друзь Ю.В.

Интернет-ресурсы:

http://t441539.dou.obrazovanie33.ru/upload/site_files/39/Кинезиология.pdf