

Упражнения для развития двигательных и психических качеств ребёнка дошкольного возраста

Гриненко Елена Николаевна, музыкальный руководитель высшей категории,
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Чесменский детский сад «Малышок» (МДОУ «Чесменский детский сад «Малышок»).

Многие прогрессивные деятели науки утверждали, что физическое и психическое выступает в человеке в единстве и во взаимосвязи, поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом. Известно, что знаменитый философ и педагог Джон Локк, был одним из первых исследователей, рекомендовавших физические упражнения не столько для развития физических способностей, сколько для укрепления воли, характера человека. Крупный российский ученый-педагог П.Ф. Лесгафт считал, что воспитание должно осуществлять формирование нравственных качеств человека и его воли, а образование – поступательное умственное, эстетическое и физическое развитие. Следуя идеям педагогов-классиков, современные отечественные и зарубежные ученые доказали, что двигательная активность ребенка определяет состояние его психики, общий уровень культуры, степень разносторонности развития. Взаимосвязь двигательной деятельности и психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения и т.п.), лежащих в основе психики ребенка, раскрыта в работах Л.С. Выготского, А.Н., Леонтьева, Д.Б. Эльконина.

Тесную взаимосвязь физических и психических функций ребенка исследователи объясняют тем, что развитие любого двигательного качества связано, с одной стороны, с совершенствованием психической деятельности (улучшением психических функций внимания, восприятия, памяти, мышления, без которых невозможна практическая деятельность), а с другой – развитием центрально-нервных механизмов, среди которых главную роль играет созревание коркового отдела двигательного анализатора и формирование его связей с иными отделами мозга.

Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок получает возможность приобрести в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики.

В решении проблемы развития движений большую роль играет активизация положительных эмоций воспитанников. Выполняя связующую роль между потребностью и поведением, эмоции побуждают к определенной деятельности, модулируют этапы её протекания, оценивая результат. Они дают ребенку возможность прочувствовать последствия своей деятельности. Дети стремятся ещё раз пережить такое же эмоциональное состояние, заняться вновь деятельностью, которая его вызывает. Эффективны в этом плане выразительные движения, которые несут в себе все многообразие проявлений психики ребенка.

Бернштейн Н. А. отмечает, что выразительное исполнение движения есть результат особого качества движения. Оно достигается, с одной стороны, богатой поддержкой уровня, ведущего основное двигательное действие, всевозможными фоновыми уровнями, что обеспечивает высокую исполнительскую технику, а с другой стороны, – и это главное, – участием в координации движений вышележащих уровней, осуществляющих их смысловую координацию, благодаря чему исполнение движения приобретает особую эмоциональность и проникновенность. В психологической литературе понятие «выразительные движения» рассматривается с позиции повседневного (невербального) общения между людьми и понимается как неотъемлемый компонент эмоций человека. Наиболее продуктивно освоение языка движений протекает при осмысленном его освоении в рамках целенаправленного обучения. Именно поэтому в содержание своей образовательной деятельности мною включены танцевально-ритмическая гимнастика

(игровая ритмика, игровая гимнастика, игровые танцы), нетрадиционные виды физических упражнений (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж), креативная гимнастика (музыкально-творческие игры и задания). Подобные упражнения раскрепощают тело ребенка, дают ему возможность свободно двигаться, выражать свои эмоции, снимают психоэмоциональные перегрузки. Пальчиковые игры, игры речевые (логоритмические) нацелены на совершенствование моторной и двигательной координации и укрепление межфункциональных связей

Таким образом, в исследованиях ученых физические упражнения и двигательная активность ребенка в целом выступают фактором его психического развития. С помощью физических упражнений дети получают информацию о себе и окружающем мире, учатся осознавать себя как часть природы и общества.

Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Любое неадекватное поведение: лень, негативизм, агрессия, замкнутость – всё это защита от нелюбви. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия. Музыка может влиять на эмоциональное состояние человека. Одним из важнейших понятий в этике Пифагора была способность находить верный ритм во всех проявлениях жизнедеятельности – пении, игре, танце, речи, жестах, мыслях, поступках. Через нахождение этого верного ритма человек, рассматриваемый как своего рода микрокосмос, мог гармонично войти сначала в ритм полюсной гармонии, а затем и подключиться к космическому ритму мирового целого. Вот почему в каждое занятие обязательно включаю различные игровые упражнения на развитие чувства ритма. Ритмические упражнения, направленные на профилактику, укрепление и сохранение правильной осанки, развитие гибкости. Они помогают добиться эмоциональной разрядки, выполняют релаксационную функцию. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи со сверстниками. Танец, мимика и жест, как и музыка – древнейшие способы выражения чувств и переживаний.

Вслед за Пифагором Аристотель полагал, что способность музыки воздействовать на душевное состояние слушателей, связана с подражанием тому или иному характеру. Музыкальные лады существенно отличаются друг от друга, так что при слушании их у нас появляется различное настроение: менее строгие лады размягчают нас в нашем настроении, иные лады - уравнивают. Мы учимся слушать музыку, воспринимать разнохарактерные произведения в процессе занятий. Слушание музыки (музыкотерапия) используется, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях. Минздрав РФ в 2003 г. признал музыкотерапию официальным методом лечения.

Основными и главными задачами, определяющими воздействие музыки на ребёнка, являются формирование и развитие музыкальных и творческих способностей, расширение и развитие эмоциональной сферы, обучение средствами музыки ауторелаксации, развитие нравственно-коммуникативных качеств.

В свои занятия включаю различные виды музыкальной деятельности детей: пение, слушание, музыкально-ритмические движения, игры на музыкальных инструментах и обязательно элементы театрализации.

В процессе музыкального творчества – импровизации на заданные темы, ребёнок познаёт самого себя, свои способности и возможности, у него формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром. И именно это делает ребенка более здоровым и счастливым

Музыкальные игры – оптимальное психолого-педагогическое средство, которое позволяет всесторонне влиять на развитие детей, носят развивающий характер и ориентированы на овладение детьми двигательными и интеллектуальными умениями,

сенсорными способностями, развитие навыков сотрудничества, эффективного взаимодействия на основе познавательных интересов.

Музыкально-развивающие игры с вокальным и инструментальным сопровождением можно разделить на три группы.

Игры первой группы развивают свойства внимания: наблюдательность, длительность, устойчивость, переключение, распределение, быстроту двигательной реакции, фонематический и речевой слух.

Игры второй группы осуществляют развитие разных видов памяти:

зрительную, двигательную, образно-слуховую, музыкальную; формируют процессы запоминания, сохранения информации и удержания в памяти, воспроизведение в памяти.

Игры третьей группы содействуют развитию умственных действий – сравнения, сопоставления, обобщения, анализа и синтеза.

Все игры имеют свои побудительные мотивы, определенные способы действий, игровой замысел, игровой материал, правила.

По форме проведения игры подразделяются на: игры статические (стоя или сидя), игры с движением, игры речедвигательные, игры шутки, игры песни, артикуляционные игры, игры-забавы, ритмические игры.

Статические игры развивают собранность, помогают снять мышечное напряжение, сохранять равновесие тела, быстро выполнять двигательные действия без физических усилий.

Подвижные игры с правилами развивают волевою сферу, быстроту реакции на звуковой раздражитель, формируют коммуникативные способности.

Игры с речью развивают вокально-слуховую и двигательно-слуховую координацию, нормализуют процессы регуляции темпа и ритма. Чёткое произнесение текста или стихов в заданном ритме - ритмодекламация. Её основная цель - развитие музыкального, поэтического слуха, чувство слова, воображения. Главное правило ритмодекламации: каждое слово, каждый слог и звук произносится осмысленно, с искренним отношением к звучащей речи. Использование ритмодекламации формирует естественное звучание голоса, вырабатывает речевое и певческое дыхание, развивает чёткую дикцию и выразительное исполнение различных настроений в речевом или музыкальном материале.

Игры-шутки активизируют слуховое восприятие, формируя фонематический слух, и все стороны музыкально-слуховых представлений.

Игры-песни развивают функции голосообразования и свойства голоса, способствуют развитию звукообразования, дикции, дыхания.

Валеологические песенки, игры приветствия – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению. В процессе игры снимается психологический зажим, комплекс, самоутверждается, верит в себя

Артикуляционные игры укрепляют мышцы языка, зева, губ, щёк, голосовых связок, активизируют подвижность верхней и нижней челюсти.

Игры-забавы побуждают к творческой активности, инициативе, развивают зрительное восприятие посредством укрепления зрительной мышцы и зрительного нерва, формируют творческие способности.

Игры-загадки развивают логическое мышление, сообразительность, стремление ребенка к сознательным умственным и практическим действиям.

Ритмические игры направлены на усвоение музыкальной речи, интонационную выразительность звука, слога, фразы, предложения, части и всего законченного музыкального и речевого построения с помощью двигательных упражнений под музыку. Логоритмика - комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляцию мышечного тонуса, активизацию всех видов внимания и памяти. В

речевых упражнениях восприятие стиха происходит через зрение, слух, ощущения. Основной речевых упражнений служит ритмизация слогов, связанных с именами, названиями цветов, животных, птиц, текстами считалок, поговорками, дразнилками и т. д. Речевые и пальчиковые игры приносят детям радость, они играют словами, звуками, тембрами звуков, красками и оттенками речевых интонаций, обыгрывают музыку движениями и звучащими жестами.

Игры с палочками являются подготовительным этапом к игре на музыкальных инструментах. У детей развивается ритмический слух; память, реакция, наблюдательность; творческая активность в изобретении ритмов. Ритмичные удары палочками подготавливают ребёнка к умению чувствовать метр и ритм музыки. Манипулируя палочками, ребёнок изобретает способ игры, хорошо производит сразу несколько дел: выполняет игровые движения палочками, проговаривает текст, используя при этом различные интонации голоса; слушает свою речь, различая тембры голоса; координирует свои движения; организует свои действия в соответствии с действиями партнёра по игре, при этом развивает коммуникативные навыки. В дальнейшем дети не будут испытывать дискомфорта при исполнении произведений. Сначала играем своим телом (звучащими жестами), затем играем клавишами (палочками), затем переносим эту игру на пластинки металлофона, ксилофона, клавиши и т. д.

Каждой игре предшествует подготовительное и вспомогательное упражнение, которое сначала проводится без музыки, а затем с музыкальным сопровождением. Цель этих упражнений подготовить тело ребенка (руки, ноги, голову, кисти, пальцы) к воспроизведению действия, разогреть мышцы-сгибатели и мышцы-разгибатели, участвующие в возникновении движения.

Главным средством музыкального воздействия на слуховые и двигательные анализаторы является метроритм. С первых музыкальных занятий у детей закладываются основы ощущений речевых и музыкальных сигналов, ритмических импульсов и ритмических реакций, осуществление акцентов. Слабых и сильных долей. Метроритмическая единица-доля, соответствующая шагу, взмаху руки, повороту головы, наклону корпуса,- вырабатывает в детском организме размеренность темпа движения, что является положительным моментом и базисом в регуляции психических процессов.

Развивающие игры проводятся в начале, середине, в конце музыкальных занятий, чтобы распределить равномерно эмоционально-психологическую нагрузку разных видов музыкальной деятельности, предупредить мышечную усталость и поддержать действенный интерес ребенка.

Внимание является необходимым условием любой деятельности: учебной, игровой, познавательной. Внимание - одна из важнейших функций, обеспечивающих успешность процесса развития, воспитания, обучения.

Расстройства внимания проявляются у детей и в двигательной расторможенности (гиперактивности), а также импульсивности поведения. Моторная активность бывает бесцельной и не соответствует требованиям конкретной обстановки. У детей с синдромом дефицита внимания нарушения в двигательной сфере выражаются дискоординацией движений, неразвитым зрительным восприятием, изменением речевого развития, несформированностью мелкой моторики и праксиса (способности осуществлять целенаправленно дыхание и движения).

Такие дети отвлекаются на любые раздражители, не могут долго сосредоточиться на определенной деятельности и самостоятельно выполнить задание до конца. У них постоянно возникают проблемы в общении со сверстниками, часто не устанавливаются с ними дружеские отношения. Все это приводит к конфликтам, и ребенок становится нежелательным и отвергается в коллективе.

Музыкальные игры помогают развить у детей свойства внимания, так как главными условиями игры являются сосредоточенность слухового внимания и активизации слуховых ощущений. Согласованность текста с музыкой, движением способствует

координации функциональных систем, участвующих в точной передаче и воспроизведении, музыкального образа посредством средств двигательной активности

Неоценимую помощь в решении задач сенсорного развития, развития музыкального слуха, познавательно-исследовательского, интеллектуального развития детей оказывают музыкально-дидактические игры, игровая форма которых облегчает процесс познания, делает его осознанным, позволяет обеспечить умственную активность каждого ребёнка. Музыкально-дидактические игры делятся на сюжетно-ролевые, настольные, подвижные. Каждая игра имеет свою задачу, направленную на восприятие различных свойств звука: высоты, тембра, динамики, ритма. В основе дидактического материала лежат задачи развития музыкального слуха. Игровое действие только помогает ребёнку в интересной для него форме услышать, различить, сравнить, некоторые свойства музыки. Содержание, структура, игровые действия и правила направлены на то, чтобы помочь систематическому и планомерному развитию высотного и ритмического, динамического и тембрового слуха. Игры «Что делают в домике?», «Кто в домике живёт?», «На чём играет Колобок?», «Солнышко и тучка», «Кто пришёл к нам в гости?», «Кого встретил Колобок?», «Какое настроение у Колобка?», «Тихие и громкие звоночки», «Узнай по голосу» и т.д.

Таким образом, интересно организованные музыкальные игры расширяют музыкальный слух, развивают познавательные интересы, влияют на сенсорное развитие, способствуют интеллектуальному развитию детей.

Список использованной литературы

1. Ветлугина Н. А.. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Просвещение, 1981. – 240 с., нот. – (Б-ка воспитателя дет. сада)
2. Виноградов Л. В. Развитие музыкальных способностей у дошкольников. – Речь, 2009. – 160 с.
3. Галянт И. Г. «Орфей». Программа музыкального развития детей [Текст] / И. Г. Галянт. – Изд. 2-е. - Челябинск, 2017. – 140 с.
4. Галянт И. Г. Смешные человечки [Текст] : учеб.-метод. пособие / И. Г. Галянт. – Челябинск, 2017. – 115 с.
5. Дубровская Е. А. Ступеньки музыкального развития : Пособие для муз. руководителей и воспитателей дошкол. образоват. учреждений / Е.А.Дубровская. – М.: Просвещение, 2003. – с : нот.
6. Забурдяева Е., Перунова Н. Посвящение Карлу Орфу. Учебное пособие по элементарному музицированию и движению. Выпуск 1 «Движение и речь». – Санкт-Петербург: Невская нота, 2008.
7. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми / по возрастам / электронные пособия - 2007
8. Кононова Н. Г. Обучение дошкольников игре на детских музыкальных инструментах: Кн. для воспитателя и муз. Руководителя дет. сада:
9. Пилипенко Л. В. Ритм для самых маленьких. Методическая разработка для работы с детьми ясельного-детсадовского возраста. – СПб.: Композитор * Санкт-Петербург, 2012. – 32 с., нот.
10. Родина М. И. БУСОГРАД или Волшебные игры Феи Бусинки: Методическое пособие по интеллектуально-творческому развитию детей 2-7 лет. – СПб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2014. – 36 с.
11. Родина М. И., А. И. Буренина. Кукляндия // Учеб.-метод. пособие по театральной деятельности. СПб. // «Музыкальная палитра», 2008. – 112 . : ил.
12. Родина М. И. Кукляндия // Учеб.-метод. пособие «Игротека». – СПб. // 2017. – 40 с.

13. Семенова О. А. От песенки к игровой модели / Учебно-методическое пособие, часть 1 – электронное пособие.

14. В.В. Емельянов, И.А. Трифонова. Развивающие голосовые игры. Методическая разработка I уровня обучения многоуровневой обучающей программы В.В. Емельянова «Фонопедический метод развития голоса» (методическое приложение к книге «Развитие голоса. Координация и тренинг») – 2012, 25 с.