

Шуплецова Людмила Юрїївна

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ В КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВАХ ДЛЯ РОЗВИТКУ РОЗУМОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ

У статті досліджено вплив музики на розумові здібності дитини та визначені кінезіологічні вправи, які допоможуть у цьому розвитку. Проаналізовані психологічні та педагогічні джерела, що розкривають шляхи покращення розумових здібностей дітей. Наведені приклади вправ, що гармонізують роботу головного мозку.

Ключові слова: музика, музичне виховання, кінезіологія, розумові здібності.

*Мозок, добре влаштований, коштує
більше, ніж мозок, добре наповнений.
Мішель де Монтень*

Дошкільне дитинство визначається як оптимальний період для розвитку розумових здібностей. Так вважали педагоги – Ф. Фребель, Р. Штейнер, М. Монтесорі, С. Русова, Г. Люблінська, І. Сікорський. У дослідженнях сучасних психологів виявлено, що можливості розумового розвитку дітей дошкільного віку ще значно вище, ніж вважалося раніше. Учені довели, що при правильній медичній та педагогічній корекційній роботі слабкий розум можна розвинути до середнього, середній до високого, а високому допомогти стати талановитим, в цьому допоможуть сучасні методи розвитку розумових здібностей дітей. Професор, відомий японський громадський діяч Макото Шичида – автор унікальної методики, має докторську ступінь у галузі освіти. Тривалий час він займався дослідженням мозку. Це дозволило йому відкрити безліч цікавих фактів, які лягли в основу розробленої ним методики. Він змушував подивитися на можливості дитини по-новому. Макото Шичида доводив, що всі діти з самого народження володіють унікальними здібностями, які потрібно розвивати. Займаючись з малюком до 3-х років можливо виявити у нього самі різні творчі здібності, розвинути інтуїцію, пам'ять, вміння швидкого читання, схильність до математичних наук, освоєння іноземних мов. З трирічного віку у дитини починають розвиватися схильності до логічних міркувань, поліпшується дрібна моторика рук, формуються лінгвістичні навички [5]. Ніхто не стане сперечатися, що тренування пам'яті – обов'язкова складова гармонійного розвитку дитини. Вкрай важливо навчити дитину зберігати увагу для виконання конкретних завдань, використовуючи ігрові форми та розвиваючі вправи. Такі вправи дає нам кінезіологія – наука про розвиток розумових здібностей і досягнення фізичного здоров'я. За допомогою прийомів кінезіології оптимізуються основні психічні процеси (мислення, пам'ять, увага, слух, уява, сприйняття тощо), підвищується розумова працездатність, психоемоційний стан, зміцнюється здоров'я. Кінезіологічні вправи формують просторові уявлення, гармонізують роботу головного мозку.

Актуальність проблеми полягає в тому що, не зважаючи на широке коло досліджень, пріоритет в питаннях вивчення можливостей і функцій впливу розвивальних вправ на розумові здібності досі належав психології, фізіології, біології. У педагогічній літературі нам вдалося зустріти лише кілька досліджень з даної теми.

Метою даної статті є дослідження впливу кінезіологічних вправ посиленних музикою на розумові здібності дитини.

Кінезіологічні технології розвитку дітей використовують два основних механізми, які є «китами» пізнавальної діяльності мозку. Перший, спрямований на роз'єднання думок з рухами, необхідний на перших етапах занять, оскільки він формує навчальні навички. І другий, на практичному етапі якого, використовуються механізми автоматизації навичок, отже «тренуються» інтеграція рухів і думок. Проведення гімнастики мозку з дошкільниками має деякі особливості. Освітня кінезіологія дозволяє сформувати «здоровий фундамент» ментального і фізичного здоров'я дитини. У дошкільному віці вона проходить дуже важливий

відрізок шляху, на якому відбувається розвиток рухової та мовленнєвої активності. Рівнем розвитку природних потреб дошкільника в русі визначається ступінь розвитку сприйняття, розумового процесу й пам'яті. А кінезіологічні вправи підкріплені музичним супроводом краще розвинуть розумові здібності дитини, тому що музичне виховання дуже важливе для її розвитку. Воно допомагає створювати і зміцнювати нейронні зв'язки. Музика має велику силу емоційного впливу, виховує почуття людини, формує смаки. Тому музичне виховання потрібно починати в дошкільному віці, так як долучаючись до культурної музичної спадщини, дитина пізнає еталони краси, привласнює цінний культурний досвід поколінь. Музика пов'язана з розвитком емоційної чутливості, з вихованням таких якостей особистості, як доброта, вміння співчувати іншій людині, а також не можливо недооцінювати вплив музики на всебічний розвиток дитини. Музичні твори стимулюють роботу мозку на оптимальній потужності, викликаючи розвиток між нейронами головного мозку, зміцнення їх взаємозв'язку. Технологія використання кінезіологічних вправ з музикою усуне наявні відхилення в його розвитку, дозволить попередити нові та розвине мозок. Щоб досягти результатів, важливо правильно виконувати кінезіологічні вправи. Вони допоможуть синхронізації діяльності правої та лівої півкуль мозку, розвитку взаємозв'язків між півкулями, покращать сприйняття й пам'ять, усунуть проблеми з концентрацією уваги, розв'ють позитивне мислення, сприятимуть гармонійному мовленнєвому розвитку, розкриттю творчого потенціалу дитини. Кінезіологи розглядають причину порушень функцій навчання в нездатності правої та лівої півкуль до інтеграції (аналітичний мозок постійно блокує творчий початок образного мозку в його здатності до інтегративних дій). Основою недостатності інтелекту можна вважати недорозвинення лобових і тім'яних долей мозку [3].

Для дітей з мінімальною мозковою дисфункцією характерна виражена нерівномірність розвитку окремих сенсомоторних та інтелектуальних функцій. Труднощі в навчанні таких дітей виникають у зв'язку з незрілістю певних функцій, дисгармонії дозрівання головного мозку, порушення міжпівкульної взаємодії. Останні дослідження доводять, що рух приносить безпосередню користь нервовій системі. М'язова активність, особливо координовані рухи, стимулюють продукцію природних речовин, що відповідають за ріст нервових клітин і збільшують число нервових зв'язків у мозку. Регулярне фізичне навантаження поліпшує кровообіг, тренується серцево-судинна система, яка безпосередньо пов'язана з діяльністю головного мозку. Також в процесі виконання фізичних вправ розвивається координація всіх кінцівок тіла в цілому. Ще одна перевага – активне постачання клітин головного мозку киснем, що покращує його діяльність.

Дослідженнями вчених Інституту фізіології дітей і підлітків АПН (М. Кольцова, Е. Ісеніна, Л. Антакова-Фоміна) було підтверджено зв'язок між мовою та пальцевою моторикою. Рівень розвитку мовлення дитини знаходиться в прямій залежності від ступеня сформованості дрібної моторики рук. В. Сухомлинський писав: «Функція людської руки неповторна і універсальна, що від дитячих пальчиків, образно кажучи, йдуть найтонші струмочки, які живлять джерело творчої думки. Чим більше впевненості та винахідливості в діях дитячої руки, чим взаємодія руки зі знаряддям праці (ручкою, олівцем), складніша, тим яскравіше творча стихія дитячого розуму. Чим більше майстерності в дитячій руці, тим дитина розумніша». Педагог зробив висновок, що під час занять улюбленим видом творчої праці «відбувається складне явище: у кожний момент багато разів передаються сигнали від руки до мозку і від мозку до руки. Мозок учить руку, рука розвиває, учить мозок». «Справжнє розумове виховання, – підкреслював Василь Олександрович Сухомлинський, орієнтує людину на життя у всій його складності, у всьому багатстві» [4].

Історичний процес розвитку людини склався так, що найрозумніші трудові операції, які пов'язані з думкою і несуть думку «на кінчиках пальців», виконуються правою рукою. Ліва рука під час творчих трудових процесів відіграє допоміжну роль. Правою рукою ми тримаємо інструмент, у правій руці в нас – ручка й олівець, права рука художника створює безсмертний твір живопису. Правої руки людині досить для того, щоб піднятися на ті вершини інтелектуальної культури, яких вона досягла. Але трудова майстерність, мистецтво праці,

розум окремих особистостей розвивались би незрівнянно швидше, якби найтонші трудові рухи, освоєні в усіх людей тільки правою рукою, були б і в лівій руці. Йдеться тут не тільки ще про одну передумову трудового виховання. «Між рукою і мозком – багато зв'язків, які діють двосторонньо – рука розвиває мозок, творячи його мудрість, мозок розвиває руку, роблячи її розумним інструментом творчості, знаряддям і дзеркалом думки... Як розвивати розум учня, поглиблювати його інтелект – на мій погляд, це одна з найгостріших, не досить опрацьованих проблем шкільного виховання взагалі. Дати знання – це лише один бік розумового виховання, і його не можна розглядати без іншого – формування, розвитку розумових сил. Розвиток думки й розумових сил – це розвиток образного й логічно-аналітичного елементів мислення, а також вплив на рухливість розумових процесів – усунення уповільненості мислення. Як показав багаторічний досвід, необхідні спеціальні уроки мислення, їх треба проводити час від часу вже в дошкільний період. З початком занять у першому класі уроки мислення стають частиною розумового виховання. Це і живе, безпосереднє сприймання образів, картин, явищ, предметів навколишнього світу, і логічний аналіз, здобування знань, розумові вправи, знаходження причин і наслідків...» писав Василь Сухомлинський [4]. Пальчикові ігри – це свого роду цілеспрямована рефлекторна гімнастика для мозку, яка стимулює розвиток його окремих зон, зокрема мовних центрів. Розвиток дрібної моторики готує руки дитини до різних дій у майбутньому: малюванню, письму, різним маніпуляціям із предметами. Як правило, пальчикові ігри супроводжуються римованими віршами, поспівками або казками, що сприяють розширенню словникового запасу, а якщо вірш не просто промовляти, а наспівувати то – розвитку розумових здібностей та музичного слуху. Рекомендуємо вправи, які змусять мозок працювати на повну потужність [2].

- Вправа «Дзеркальне малювання». Покласти на стіл чистий аркуш паперу. Взяти в обидві руки по олівцю. Почати малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи розслабляються очі та руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізується, помітно збільшиться ефективність роботи всього мозку. Якщо до вправ додати музику, то ефект посилиться.

У кінезіології є такий цікавий прийом, не тільки корисний, але і захоплюючий. Більшість з нас виконують рутинні щоденні фізичні дії правою рукою (лівші – лівою). А якщо проекспериментувати, пробуючи чистити зуби, зачісуватися, застібувати одяг, брати в руки ті або інші предмети іншою рукою? Дослідження показують, що виконання звичайних дій «незручною» рукою, активізують нові ділянки мозку і допомагають розвивати нові зв'язки між клітинами мозку. Такі вправи дуже подобаються дітям.

- Вправа «Вуха – ніс». Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою – ліве вуха. Одночасно відпустити вуха і ніс, плеснути в долоні, потім поміняти положення рук «з точністю до навпаки». Ритмічна музика допоможе виконувати цю вправу.

- Вправа «Кочерга». Підняту стопу вивернути всередину і по 8 разів качнути нею вперед і назад. Те ж іншою ногою та використати музику в розмірі 4/4. Наприклад марш І. Дунаєвського [1].

- Вправа «Спочинь». Ця вправа підійде для розслаблення тіла після напруження. Сидячи (можна стоячи або лежачи), ноги тримати паралельно, не схрещуючи. З'єднати попарно кінчики пальців обох рук, наче тримаючи невелику кулю і розташувати кисті перед грудьми. Погляд спрямований вниз, кінчик язика затиснутий між зубами. Перебувати в цьому положенні 1-2 хвилини, до появи позіхання або до відчуття достатності. Музика повинна бути мелодійна та звучати в спокійному темпі. Наприклад «Вальс» муз. П. Чайковського. Вправа заспокоює, знімає нервово-м'язове напруження, гармонізує психічні процеси. Кінезіологи стверджують, що покращується робота правої і лівої півкуль головного мозку.

- Вправа «Кнопки мозку». Ця вправа, як би включає «електричну» систему організму. У результаті активізується кровопостачання головного мозку і робота обох його півкуль, підвищується концентрація уваги, поліпшується сприйняття інформації. Вправа знімає розумову втому, допомагає зосередитися на запам'ятовуванні нової інформації і навіть покращує координацію рухів. Крім того, вона сприяє розслабленню, знімає нервову

напруження і дуже корисна, до речі, гіперактивним дітям. Вправу виконувати кожною рукою по 20-30 секунд. Вказівним і середнім пальцями однієї руки масажувати точки над верхньою губою (середина носо-губної складки) і посередині під нижньою губою. Долоня іншої руки в цей час лежить на животі. Одночасно з цим потрібно переводити погляд в різних напрямках: ліворуч-вгору і вправо-вниз тощо. Потім поміняти положення рук і повторити вправу.

- Вправа «Ледача вісімка». Призначена для інтеграції роботи правої та лівої півкуль головного мозку, для узгодження рухів. При виконанні даної вправи дуже важливо не відривати свого погляду від кінчика рухомого пальця. Пам'ятайте, що вправа виконується не тільки руками, але і очима. Причому рух очей – основний. Не поспішайте. Притиснути голову вухом до лівого плеча. Ліву руку витягнути вперед. Не відриваючи погляду від кінчика вказівного пальця, малюйте рукою в повітрі перед собою знак нескінченності: «∞» (вісімку, що лежить на боці). Починати малюнок від центру вліво вгору. Це важливо – саме вгору! Рухи виконувати повільно. Малювати поспіль 8 разів. Витягнути руки перед собою, з'єднати вказівні пальці і повторити ту ж саму вправу двома руками. Починати рух з центру вгору в будь-яку сторону, не поспішати, рухи робити плавно. Мета вправи – включити в дію якомога більше м'язів. За твердженням фахівців, вправа дозволяє виявити приховані здібності та розширити межі можливостей мозку. Спочатку вправи проробляють без музики, а після доброго засвоєння рухів додають музичний супровід.

Наш мозок потрібно постійно дивувати і змушувати працювати по-новому. Найзгубніше для нього – рутинна. Американський професор Лоуренс Катц і письменник Меннінг Рубін придумали методику тренування нашого мозку. Головне правило – робити звичні справи незвичайним способом і тоді пам'ять покращиться, і навіть інтелектуальні здібності розвинуться.

- Вправа «Впізнай, що це?». Навчіть дитину мові жестів, що залучають ділянки мозку, які мало або зовсім не працюють. Запропонуйте дитині заплющити очі та на дотик визначати знайомі предмети.

- Вправа «Нові враження». Відвідайте з дитиною невивчені райони міста, парки, нові музеї, екскурсії – це свіжі відчуття і емоції, які мозку просто необхідні.

- Вправа «Несподіваний ритм». Прискорення звичного повільного темпу життя в два рази або, навпаки, різкий перехід на спокійну діяльність допомагають стати зібраним, а зміна звичного способу життя допоможе напружувати волю і увагу. Все це покращує концентрацію. Все нове і незвичне, від занять до відпочинку, змушує мозок активізуватися і розвиватися. І це, виявляється, так просто!

Вправи для інтеграції роботи правої і лівої півкуль головного мозку. Психофізіологічні вправи сприяють зняттю емоційної напруги. Вправи можуть застосовуватися як у вигляді цілісного комплексу, так і окремо, а також в будь-яких поєднаннях один з одним.

- Вправа «Спокій і ніжність». Призначена для самостійного налаштування на будь-який вид діяльності, на успішне засвоєння нової інформації і для зняття психоемоційних стресів. На голову дитині покладіть обидві руки. Виявлено, що при такій позиції у дитини зменшується гострота емоційних переживань, що дозволяє легше знімати стрес, ніж без накладення рук на голову. Дихання у дитини при виконанні цієї вправи повинно бути глибоким, рівномірним без затримок. Особливо це важливо для зняття стресу. Закінчити вправу глибоким вдихом-видихом. Після цього зняти руки з голови. Навчіть дитину робити це самостійно.

- Вправа «Налаштування на заняття». Покласти одну долоню дитині на лоб, а іншу на потилицю (над потиличними бугорами). Вибір рук довільний. Слідом за дорослим або самостійно дитина повторює наступний текст: «Я спокійний і уважний. Я добре себе почуваю. Я добре все розумію». Повторити 2-3 рази.

- Вправа «Перехресно-паралельна ходьба на місці». Призначена для тренування взаємодії лівої і правої частин тіла. Досягнення кращої інтеграції (об'єднання в єдине ціле) двох півкуль головного мозку забезпечується шляхом їх почергового функціонального роз'єднання і

об'єднання при виконанні паралельних та перехресних рухів. Полегшує перехід на новий вид діяльності та перемикає з правопівкульної діяльності на лівопівкульну і навпаки.

• Вправа «Перехресні рухи». Під час ходьби на місці доторкатися долонею лівої руки до коліна правої ноги (тобто протилежної), а долонею правої руки – до коліна лівої ноги. Таким чином, різнойменні руки і ноги стикаються один з одним по черзі, як би перехресно. Зробити 8-12 таких кроків. Під час виконання вправи бажано дивитися на намальовані заздалегідь на папері або на дошці дві перехресні лінії у вигляді літери «X». Марш А. Філіпенка [1].

• Вправа «Паралельні рухи». Під час ходьби на місці доторкатися долонею лівої руки до коліна лівої ж ноги, а долонею правої руки – до коліна правої ноги. Одноименні руки і ноги стикаються один з одним по черзі, то з одного боку тіла, то з іншого. Зробити 8-12 таких кроків. Під час виконання вправи бажано дивитися на намальовані попередньо на папері або на дошці дві вертикальні паралельні лінії ||. Музика Д. Кабалевського «Барабанщики» [1].

Щоб досягти хороших результатів, важливо правильно виконувати кінезіологічні комплекси. Використання цих вправ допоможе: гармонійному розвитку взаємодій і зв'язків між півкулями мозку; синхронізації діяльності правої і лівої півкуль; кращому розвитку сприйняття й пам'яті; усуненню проблем із концентрацією уваги й мислення; ліквідації порушень у роботі вестибулярного апарату; розвитку мови і позитивного мислення; підвищенню та розкриттю творчого потенціалу.

Розвиваючи дитину, не забувайте про важливу складову ваших стосунків із дитиною. Обов'язково демонструйте їй свою любов і ласку, кажіть про свою любов, обіймайте малюка. Попросіть дитину допомогти. Коли малюк впорається з дорученням, обов'язково похваліть його і скажіть: «Спасибі тобі за твою допомогу! Ти мені відмінно допоміг! Я дуже тебе люблю!». Обійміть його, не відпускайте зі своїх обіймів протягом 8 секунд. Цього часу цілком достатньо, щоб ваша любов дійшла до сердечка крихітки. Ці дії закладають основу гармонійних взаємин між дитиною і батьками, а також входять у методику дивовижного професора Макото Шичида [5].

Таким чином, дитину треба розвивати з самого народження. Допоможуть у цьому різноманітні вправи з музичним супроводом. Ці вправи, змушують мозок працювати на повну потужність. Вони тонізують, знімають втому, тяжкість у голові, загострюють увагу й пам'ять, бадьорять, роблять дитину розумнішою, а також значно підвищують здатність концентруватися на виконуваній роботі.

Література:

1. Дитина. Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / наук. кер. проекту Огнев'юк В.О., наук. ред. Беленька Г.В., Половіна О.А., авт. кол. Богиніч О.Л., Коваленко О.В., Машовець М.А. та ін., Київ : ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. – 304 с.
2. Для творчості дитини вірші, пісні, картини: метод. посіб. /авт.-уклад.: Т.О. Піроженко, А.С. Шевчук / Київ: Вид. Дім «Слово», 2017. – 128 с.
3. Константинов М.А. Тренируем память. 1000 эффективных упражнений / М.А. Константинов. – Харьков: Виват, 2017. – 224 с.
4. Сухомлинський В.О. До 95 річчя від дня народження [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://petdnepr.at.ua/publ/pedagogichni_pogljadi_v_a_sukhomlinskogo/13-1-0-567
5. Методика Макото Шичиды [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://ncuxolog.ru/metodika-makoto-shichidy>

Для нотаток
