

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие
«Кинезиологические упражнения на занятиях хореографией
(старший дошкольный возраст)»
педагогов дополнительного образования
муниципального автономного учреждения дополнительного
образования муниципального образования город Краснодар
«Межшкольный эстетический центр»

Волошиной Анны Владимировны,
Куликовой Олеси Аркадьевны

Методическое пособие «Кинезиологические упражнения на занятиях хореографией (старший дошкольный возраст)» представляет собой практический материал, предназначенный для педагогов дошкольного образования, хореографов, работающих с дошкольниками, студентов педагогических колледжей и вузов, родителей старших дошкольников. Его сильные стороны - четкость рекомендаций и доступность для широкой аудитории. Оно направлено на внедрение специальных упражнений, направленных на развитие координации движений, мелкой моторики и психоэмоционального состояния детей посредством занятий хореографией.

Структура пособия раскрывает все аспекты заявленной темы: описана специфика старшего дошкольного возраста, раскрыты теоретические составляющие хореографических занятий с дошкольниками и применения в их рамках базовых кинезиологических упражнений.

В приложениях представлены практические материалы из опыта работы авторов-составителей: примерный конспект вводного хореографического занятия со старшими дошкольниками с использованием кинезиологических упражнений, описание принципов подбора кинезиологических упражнений в работе со старшими дошкольниками и методики их проведения на занятиях хореографией, а также предложена подборка музыкальных треков для проведения кинезиологических упражнений.

Таким образом, данное пособие заслуживает положительной оценки и может быть рекомендовано для реализации в учреждениях дополнительного и дошкольного образования детей.

25.08.2025 г.

Рецензент: Заслуженный работник культуры Краснодарского края,
доцент кафедры хореографии Краснодарского Государственного
института культуры

Подпись доцента В.А. Аршинина подтверждаю,
Заведующий кафедрой хореографии Краснодарского государственного
института культуры,
кандидат педагогических наук, профессор



В.А. Аршинин

В.Н. Карпенко

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
муниципального образования город Краснодар
«Межшкольный эстетический центр»**



Кинезиологические упражнения на занятиях хореографией (старший дошкольный возраст)

Методическое пособие

**Краснодар
2025**

Авторы-составители:

Волошина А.В., Куликова О.А. педагоги дополнительного образования
МАОУ ДО МЭЦ г. Краснодар

Кинезиологические упражнения на занятиях хореографией (старший дошкольный возраст). Методическое пособие/ авт.-сост.: Волошина А.В., Куликова О.А. - Краснодар: МАОУ ДО МЭЦ, 2025. - 21 с.

В методическом пособии рассмотрена специфика старшего дошкольного возраста, предложен комплексный подход к хореографии как виду деятельности старших дошкольников, классифицированы и охарактеризованы кинезиологические упражнения на занятиях хореографией со старшими дошкольниками.

В приложениях представлены материалы из опыта работы авторов-составителей: примерный конспект вводного хореографического занятия со старшими дошкольниками с использованием кинезиологических упражнений, описание принципов подбора кинезиологических упражнений в работе со старшими дошкольниками и методики их проведения на занятиях хореографией, а также предложена подборка музыкальных треков для проведения кинезиологических упражнений.

Содержание методического пособия имеет практическую ценность для педагогов дошкольного образования, хореографов, работающих с дошкольниками, студентов педагогических колледжей и вузов, родителей старших дошкольников.

© Волошина А.В., Куликова О.А. составление, 2025

©МАОУ ДО МЭЦ, 2025

Оглавление

Пояснительная записка	4
1. Психолого-возрастные особенности старшего дошкольного возраста ..	6
2. Хореография как комплексный вид деятельности для старших дошкольников	8
3. Применение кинезиологических упражнений на занятиях хореографией со старшими дошкольниками	11
4. Базовые кинезиологические упражнения на занятиях хореографией со старшими дошкольниками	14
Заключение	19
Список использованных информационных источников	20
Список приложений	21
Приложения	

Пояснительная записка

В последнее время стремительно растет популярность кинезиологических упражнений в педагогике, что связано сразу с несколькими факторами, основными из которых являются интуитивно понятная идея связи тела и мозга, а также простота выполнения упражнений и доступность их описания в открытых источниках.

Одновременно с тем становится очевидным, что применение кинезиологических упражнений наиболее органично может быть вписано в канву занятий, содержательная составляющая которых связана с двигательной активностью.

Проблема исследовательской деятельности в рамках подготовки методического пособия заключается в осознанной необходимости поиска ответов на следующие вопросы: как оптимизировать хореографические занятия для максимального развития потенциала старшего дошкольника? Как помочь детям преодолеть трудности в освоении сложных танцевальных элементов, координации, запоминании последовательностей движений? Предполагаемые ответы на поставленные вопросы лежат в области кинезиологии - междисциплинарной науки, изучающей движение человека во всех его аспектах.

Цель методического пособия: раскрыть теоретические основы и практическую значимость использования кинезиологических упражнений в структуре хореографических занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

Достижение поставленной цели становится возможным благодаря решению ряда задач:

1. анализ психолого-педагогической и специализированной литературы по теме;
2. описание специфики старшего дошкольного возраста;
3. комплексная характеристика хореографии как вида деятельности

старших дошкольников;

4. классификация кинезиологических упражнений на занятиях хореографией со старшими дошкольниками;

5. разработка дополнительных материалов, основанных на опыте работы со старшими дошкольниками (примерный конспект хореографического занятия, описание принципов подбора кинезиологических упражнений в работе со старшими дошкольниками и методики их проведения на занятиях хореографией, подборка музыкальных треков для проведения кинезиологических упражнений).

Подготовка методического пособия стала возможной благодаря использованию теоретических и практических методов, ключевыми из которых являются сравнение, анализ, обобщение и классификация точек зрения различных авторов на проблему, а также систематизация и описание личного опыта работы со старшими дошкольниками.

При составлении материалов пособия значимую роль сыграли публикации таких авторов как Сиротюк А.Л., Шанина Г.Е., Руднева С.Д.

Целевая аудитория, для которой будет интересным и полезным знакомство с содержанием пособия, - это педагоги дошкольного образования, хореографы, работающие с дошкольниками, воспитатели, студенты педагогических колледжей и вузов, родители старших дошкольников.

1. Психолого-возрастные особенности старшего дошкольного возраста

Основные психолого-возрастные особенности старших дошкольников, которые необходимо учитывать при организации педагогической деятельности, являются следующими:

- возрастающая активность в поиске нужной информации,
- интеллектуализация процесса познания,
- расширение круга интересующих ребёнка объектов и субъектов,
- углубление познавательных интересов,
- интенсивное развитие познавательных процессов,
- развитие умения согласовывать свои действия с другими людьми,
- развитие мотивационной сферы.

Возрастающая активность в поиске нужной информации. Ребёнок переходит от непосредственного реагирования на новизну объектов к настойчивому стремлению познания нового.

Интеллектуализация процесса познания. Происходит переход от чувственного познания мира, основанного на эмоциях, к теоретическому познанию в форме вопросов, являющихся продуктом умственной деятельности.

Расширение круга интересующих ребёнка объектов и субъектов. Ребёнок познаёт не только предметы и людей ближайшего окружения, но и достаточно широкие сферы объективной реальности и социума.

Углубление познавательных интересов. От поверхностного познания внешних свойств, признаков, действий, назначений ребёнок переходит к познанию сущности явлений, связей и отношений, причин и зависимостей.

Интенсивное развитие познавательных процессов. Происходят качественные изменения в плане их произвольности и опосредованности.

Умение согласовывать свои действия со сверстниками, участниками совместных игр или продуктивной деятельности, регулируя свои поступки на основе усвоения общественных норм и правил.

Присутствие сформированной сферы мотивов и интересов,

внутреннего плана действий, способности к довольно адекватной оценке результатов своей деятельности и собственных возможностей. [6]

Также при организации и проведении занятий, опирающихся на физическую активность детей, необходимо учитывать ряд характеристик, приведенных ниже.

Дети старшего дошкольного возраста энергичны, обладают выносливостью и потребностью в движении. В этом возрасте улучшается координация движений, ловкость, сила, появляется способность к сложным двигательным действиям (прыжки, метание, езда на велосипеде). [7]

Движение для большинства старших дошкольников - одна из важнейших форм познания мира и выражения себя.

Ключевое новообразование возраста, которое проявляется во всех видах деятельности, - это развитие произвольности.

У старших дошкольников появляется способность сознательно управлять своим поведением (а, значит, действиями и движениями), а также психическими процессами (познавательными, например, памятью, мышлением, воображением, речью и эмоционально-волевыми) и состояниями (внимание, интерес).

Ребенок учится ставить цели (пусть небольшие), планировать действия, прилагать усилия для достижения результата, преодолевать препятствия, управлять импульсами, что составляет основу для успешного обучения в школе. [11]

Таким образом в этом возрасте постепенно и под воздействием взрослых развиваются предпосылки учебной деятельности и формируется психологическая готовность к школьному обучению.

Физическая активность ребенка может быть осуществлена в индивидуальной форме, но большинство организованных способов удовлетворения потребностей детей в физической активности, связаны с групповым взаимодействием, что требует развития коммуникации у детей.

В старшем дошкольном возрасте происходит переход от

эгоцентрической позиции к кооперации: ребенок учится учитывать мнение и чувства других, сотрудничать, договариваться. [8]

Также расширяется круг общения: для дошкольника становятся важны не только взрослые, но и сверстники, появляются первые дружеские привязанности, совместные игры с распределением ролей.

Все названные выше характеристики тесно переплетены в своих проявлениях. Высокая двигательная активность реализуется в играх, требующих воображения и коммуникации. Развитие произвольности необходимо как для управления движениями, так и для учебной деятельности и соблюдения правил общения. Коммуникация со сверстниками и взрослыми стимулирует когнитивное и социальное развитие, необходимое для подготовки к школе.

2. Хореография как комплексный вид деятельности для старших дошкольников

Хореография для старших дошкольников (5-7 лет) - это не просто обучение танцевальным движениям, а сложная, многогранная деятельность, интегрирующая развитие ребенка на всех уровнях. Хореография по праву считается комплексным видом деятельности, объединяя в себе физическое, когнитивное, социально-коммуникативное, эмоционально-волевое и творческо-эстетическое развитие. [2]

В рамках физического (телесно-моторного) развития на хореографических занятиях существенные изменения претерпевает моторика ребенка, меняются координация и ловкость, гибкость и сила старшего дошкольника.

Так благодаря занятиям хореографией развивается крупная моторика (это происходит в ходе выполнения заданий, предполагающих такие действия как прыжки, бег, вращения) и мелкая моторика (в ходе

пальчиковых игр, работы с предметами).

Показатели координации и ловкости увеличиваются за счет постепенного развития умения согласовывать движения рук, ног, головы, корпуса в пространстве и времени.

Гибкость и сила увеличиваются благодаря укреплению мышц, связок, развитию подвижности суставов в ходе хореографических занятий, также формируется правильная осанка, выносливость к физической нагрузке.

Развитие способности воспринимать и воспроизводить ритмический рисунок музыки телом и умение ориентироваться в зале, двигаться в разных направлениях, чувствовать личное и общее пространство также становятся важными приобретениями в результате занятий хореографией в старшем дошкольном возрасте.

Когнитивная (познавательная) сфера детей старшего дошкольного возраста имеет значимый потенциал развития благодаря хореографическим занятиям.

Так, например, память и внимание развиваются в ходе запоминания движений и их последовательных комбинаций, удержания внимания на инструкциях педагога и музыке, переключения между заданиями.

Развитие воображения и креативности происходит через создание образов, интерпретацию музыки движением, импровизацию.

Работа, направленная на понимание инструкций, причинно-следственных связей («если сделать так, то получится...»), элементов логики в построении композиции, способствует развитию мышления старших дошкольников.

Речь, в частности, обогащение словаря происходят в результате усвоения детьми названия движений, направлений, эмоций; восприятие ритма и тембра музыки ведет к развитию фонематического слуха.

Социально-коммуникативное развитие детей также активизируется в ходе хореографических занятий.

Коммуникативное развитие выражается прежде всего в умении

взаимодействовать с педагогом и сверстниками невербально (взгляд, движение в паре/группе) и вербально.

Работа в команде требует понимания необходимости синхронности, умения слышать и видеть партнеров, подстраиваться под общий ритм и рисунок танца.

Культура поведения, формируемая на основании уважения к педагогу, партнерам, зрителям, также является значимым приобретением для детей старшего дошкольного возраста. Дисциплинированность становится чертой характера благодаря систематическому следованию установленным правилам на занятии (начало/конец, поведение в зале).

Эмоционально-волевое развитие также активно реализуется благодаря занятиям хореографией. Формирующиеся на хореографических занятиях умения - умение выражать различные эмоции и состояния через движение, распознавать настроение музыки - ведут к развитию эмоциональной сферы старшего дошкольника.

Развитие усидчивости, терпения при разучивании сложных элементов; умение справляться с волнением (перед показом), фрустрацией при неудаче ведут к формированию способности к саморегуляции и развитию воли в целом.

Благодаря переживаемому чувству радости от достижений («у меня получилось!»), повышению уверенности в своих силах через публичные выступления проходит путь оптимизации детская самооценка и формируется уверенность в себе.

Занятия хореографией в дошкольном детстве имеют явный потенциал для творческо-эстетического развития.

Танец является действенным способом передать чувства, образы, сюжеты без слов.

Знакомство с разными музыкальными стилями, культурными традициями (через народные танцы), элементами театрализации способствует многомерному восприятию искусства. Кроме этого на

хореографических занятиях формируется чувство прекрасного, вкус через восприятие музыки, гармонии движения, красоты костюмов.

Хореография способствует развитию ребенка, одновременно и гармонично воздействуя на тело, интеллект, эмоции, социальные навыки и творческий потенциал, именно поэтому все перечисленные аспекты неразделимы в процессе хореографического занятия.

Например, разучивание танцевальной комбинации (физическое + когнитивное развитие) требует взаимодействия с партнером (социально-коммуникативное развитие) и выражения эмоции (эмоционально-волевое + творческо-эстетическое развитие).

Хореография удовлетворяет ведущие потребности дошкольного возраста (потребности в движении, общении со сверстниками, игре, самовыражении и познании мира).

Хореография для старших дошкольников является мощным инструментом целостного развития личности, выходящим далеко за рамки простого разучивания танцев, и способствует комплексной подготовке ребенка к решению дальнейших задач взросления и жизни в целом.

3. Применение кинезиологических упражнений на занятиях хореографией со старшими дошкольниками

Кинезиология представляет собой науку о движении во всех его формах и проявлениях в приложении к человеческому организму. [9]

Кинезиологические упражнения становятся ключевым инструментом в современной хореографии для дошкольников по целому ряду актуальных причин. [2]

1. Развитие фундаментальных нейронных связей.

Упражнения на координацию, баланс, перекрестные движения активизируют мозжечок, который играет критическую роль не только в моторике, но и в когнитивных функциях (внимание, речь, планирование).

Перекрестные движения (когда правая рука/нога работает с левой стороной тела) «включают» оба полушария мозга одновременно, улучшая их коммуникацию. Это основа для сложной координации, необходимой в танце, а также в обучении чтению, письму, математике.

У дошкольников мозг обладает высокой пластичностью. Кинезиология помогает формировать прочные нейронные пути, отвечающие за автоматизацию движений, что в будущем облегчит освоение сложных танцевальных элементов.

2. Подготовка тела к танцу.

Упражнения на развитие точности движения пальчиков, кистей, артикуляцию напрямую влияют на точность и выразительность движений в танце. Улучшение мелкой и крупной моторики - основа координации, силы, выносливости.

Формирование правильных двигательных паттернов помогает заложить основы правильной осанки, походки, координации движений «рука-нога-голова», что предотвращает формирование вредных привычек в движении и снижает риск травм в будущем.

Упражнения на баланс, ощущение своего тела в пространстве критически важны для любого танцора. У дошкольников эти системы активно развиваются, эффективность этого развития выше при использовании в работе кинезиологических упражнений.

3. Психологическая польза.

Короткие кинезиологические «разминки для мозга» помогают дошкольникам переключиться, сфокусироваться на занятии, что особенно актуально в эпоху клипового мышления и гаджетов.

Многие упражнения (дыхательные, на растяжку, синхронизацию движений) обладают релаксирующим эффектом, помогают снять мышечные зажимы и эмоциональное напряжение.

Развитие саморегуляции также является одним из важных следствий применения кинезиологических упражнений на хореографических занятиях.

Умение управлять своим телом, контролировать движения, следовать инструкциям через телесные практики - первый шаг к управлению эмоциями и поведением.

Успешное выполнение упражнений, ощущение контроля над своим телом дают ребенку чувство компетентности и радости, способствуя повышению самооценки и мотивируя его заниматься дальше.

4. Коррекционно-профилактическая роль.

Профилактика дисграфии, дислексии: развитие межполушарного взаимодействия и мелкой моторики напрямую связано с будущими навыками письма и чтения.

Поддержка детей с СДВГ: структурированные двигательные упражнения помогают направить избыток энергии в конструктивное русло, улучшить концентрацию и самоконтроль.

Коррекция речевых нарушений: связь «движение-речь» очень сильна. Артикуляционная гимнастика и упражнения на синхронизацию движений с речью/ритмом стимулируют речевые центры мозга.

5. Педагогические преимущества.

Кинезиологические упражнения воспринимаются детьми как веселая игра («пальчиковые игры», «зарядка для язычка», «повторяй за мной с зеркалом», «ползаем как медвежата»), что идеально соответствует ведущей деятельности дошкольника - игре.

Динамичность и смена деятельности позволяют разнообразить занятие, встроить короткие активные паузы, что удерживает внимание непоседливых малышей.

Универсальность и доступность кинезиологических упражнений очевидна: они не требуют сложного оборудования, легко интегрируются в любую часть занятия (разминка, основная часть, переходы, заминка).

Упражнения можно адаптировать под возможности каждого ребенка.

[1]

Использование кинезиологических упражнений на хореографических

занятиях делает процесс обучения танцу старших дошкольников более интересным, интенсивным и физиологичным. Результат хореографических занятий в этом случае является более качественным и прочным и составляет основу общего развития ребенка накануне школы. Таким образом кинезиология решает специфические задачи хореографа, опираясь на возрастные возможности мозга.

4. Базовые кинезиологические упражнения на занятиях хореографией со старшими дошкольниками

Все кинезиологические упражнения, применяемые на занятиях хореографией, можно подвергнуть классификации.

Так, например, в зависимости от цели и содержания упражнений можно выделить межполушарные упражнения, упражнения на координацию и баланс, дыхательно-двигательные практики и игры с ритмизацией. [10]

Примеры межполушарных упражнений:

- «Умные ручки» (одновременные и разнонаправленные движения);
- «Перекрёстные шаги» (ходьба с касанием колена локтём);
- «Рисуем в воздухе» (разные фигуры двумя руками).

Примеры упражнений на координацию и баланс:

- «Фламинго» (стойка на одной ноге с вариациями);
- «Зеркальный танец» (парное повторение движений);
- «Танцующий мячик» (прыжки с хлопками в такт).

Примеры дыхательно-двигательных практик:

- «Надуваем шарик» (глубокий вдох/выдох с движением рук);
- «Дерево на ветру» (плавные наклоны в стороны).

Примеры игр с ритмизацией

- «Повторяй ритм» (хлопки/топы под счёт);
- «Замри-танцуй» (чередование динамики и статики).

Помимо этого А.Л. Сиротюк выделяет следующие группы

кинезиологических упражнений, релевантные для дошкольников:

- растяжки с целью гармонизация тонуса мышц;
- дыхательные упражнения для насыщения кислородом и регуляции актуального состояния;
- глазодвигательные упражнения для расширения поля зрения и улучшения зрительного восприятия;
- телесные упражнения с перекрестными движениями с целью активизации работы обоих полушарий;
- упражнения для развития мелкой моторики и межполушарных связей;
- упражнения, способствующие релаксации и саморегуляции. [3], [4]

Целесообразно рассмотреть более подробно ряд кинезиологических упражнений, особенно результативных на хореографических занятиях с детьми старшего дошкольного возраста.

Дыхание «Шариком».

Упражнение выполняется стоя или сидя с прямой спиной. Ребенок делает медленный глубокий вдох через нос, представляя, как воздух наполняет живот, как шарик. Затем следует медленный выдох через рот (можно сложить губы трубочкой), живот мягко втягивается.

Для хореографического занятия данное упражнение представляет ценность, так как способствует снятию напряжения, улучшает концентрацию перед выходом на сцену или сложным элементом, учит управлять дыханием в движении.

«Перекрестные шаги».

Упражнение представляет собой марширование на месте (или с продвижением). Ребенок должен синхронно поднимать противоположную руку и ногу (левая рука - правая нога и наоборот). Можно касаться локтем колена или ладонью колена/лодыжки.

Это классическое кинезиологическое упражнение улучшает координацию «руки-ноги», синхронизацию движений разных сторон тела,

помогает научиться устанавливать баланс, необходимый для вращений и прыжков.

«Ленивые восьмерки».

Для выполнения упражнения необходимо вытянуть одну руку вперед, большой палец вверх. Далее нужно медленно рисовать большую горизонтальную восьмерку (∞) в воздухе, следя глазами за кончиком большого пальца. Начинать движение от центра влево-вверх. Повторить другой рукой, затем двумя руками вместе (пальцы сцеплены, большие пальцы вверх).

Это упражнение улучшает глагодвигательную координацию, периферическое зрение, плавность движений рук, помогает при головокружении от вращений, тренирует мышцы корпуса.

«Слон».

Исходное положение при выполнении упражнения - стоя, ноги чуть шире плеч, колени мягкие. Ребенку нужно прижать ухо к плечу одной руки, вытянуть эту руку вперед как «хобот». Затем нужно рисовать большие «ленивые восьмерки» всем телом, начиная движение от центра влево-вниз. Глаза при этом следят за кончиками пальцев вытянутой руки. Затем нужно повторить действия в другую сторону.

В ходе выполнения этого упражнения ребенок интегрирует движение всего тела, улучшает баланс, растягивает боковые поверхности корпуса, при этом активизируется вестибулярный аппарат.

«Энергетическая зевота».

Ребенку нужно легко помассировать мышцы вокруг челюстных суставов (чуть ниже скул). При этом представить зевок, широко открывая рот и напрягая мышцы горла. Сделать глубокий вдох при «зевоте» и выдох с расслаблением.

Это упражнение снимает напряжение в челюсти и шее (частое у танцоров), улучшает артикуляцию (для выразительности), насыщает мозг кислородом, повышает общий тонус.

«Крюки Кука».

Первая часть упражнения выполняется сидя или стоя. Ребенок должен скрестить лодыжки (удобным способом). Затем вытянуть руки вперед, скрестить их в запястьях, сцепить пальцы в замок и вывернуть руки к груди (локти вниз). Дышать глубоко и спокойно 30-60 сек.

Во второй части упражнения ребенок должен разомкнуть замок, ноги поставить на пол параллельно. Кончики пальцев обеих рук соединить друг с другом («домик»). Дышать еще 30-60 сек.

Данное упражнение отлично снимает нервное напряжение (например, перед выступлением), помогает сосредоточиться, гармонизирует эмоциональное состояние.

Растяжка «Кошка»:

Исходное положение при выполнении упражнения - стоя на четвереньках. На вдохе необходимо прогнуть спину вниз (поясница, грудь), голову поднять вверх («коровка»). На выдохе округлить спину вверх, подбородок к груди («кошка»).

Данное упражнение ценно в рамках хореографического занятия, так как улучшает гибкость и подвижность позвоночника, активизирует мышцы кора, синхронизирует дыхание с движением.

Эти упражнения помогают старшим дошкольникам лучше чувствовать свое тело, управлять им более эффективно, быстрее запоминать и точнее исполнять движения, а также справляться с психоэмоциональным напряжением. [5]

Заключение

В данном пособии представлены кинезиологические упражнения (двигательно-игровые, дыхательные и др.), адаптированные для интеграции в занятия хореографией с детьми 5-7 лет.

На уровне теории показано, что кинезиологические упражнения могут использоваться как эффективные разогревающие и настраивающие инструменты во время проведения хореографических занятий; также упражнения являются средством развития базовых физических качеств и выступают элементом игровой двигательной импровизации, способствуют профилактике утомления и поддержанию интереса и работоспособности детей на протяжении всего занятия.

Таким образом основная цель - раскрыть теоретические основы и практическую значимость использования кинезиологических упражнений в структуре хореографических занятий с детьми старшего дошкольного возраста - достигнута.

Особую ценность в работе представляют помещенные в приложения материалы из опыта работы авторов-составителей: примерный конспект вводного хореографического занятия со старшими дошкольниками с использованием кинезиологических упражнений, описание принципов подбора кинезиологических упражнений в работе со старшими дошкольниками и методики их проведения на занятиях хореографией, а также подборка музыкальных треков для проведения кинезиологических упражнений, с описанием рекомендаций по их отбору для занятий хореографией со старшими дошкольниками.

Список использованных информационных источников

1. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина. - 2009. - №3.
2. Руднева С.Д. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста - СПб, Гуманитарная Академия, 2000.
3. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2001.
4. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. - М.: Аркти, 2008.
5. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. - М.: Всероссийский науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 1999.
6. <https://apni.ru/article/2688-osobennosti-stanovleniya-poznavatelnoj-aktivn>
7. <https://mari1024.edumsko.ru/folders/post/3340275>
8. <https://psi.lib.ru/detsad/sbor/egocprob.htm>
9. https://rep.vsu.by/bitstream/123456789/41270/1/%2ВМедвецкая%20Н.М._курс%20лекций_кинезиология%20как%20основа%20оздоровительной%20и%20адаптивной%20физ.культ..pdf
10. https://rs.mskobr.ru/files/attach_files/stat_ya_ispol_zovanie_gm_v_ra_bote_s_det_mi_mshv.pdf
11. <https://urok.1sept.ru/articles/655579>

Список приложений

Приложение 1. Примерный конспект вводного хореографического занятия со старшими дошкольниками с использованием кинезиологических упражнений

Приложение 2. Практические аспекты применения кинезиологических упражнений на хореографических занятиях со старшими дошкольниками (из опыта работы)

Приложение 3. Рекомендуемые музыкальные треки для проведения кинезиологических упражнений на занятиях хореографией со старшими дошкольниками

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Примерный конспект вводного хореографического занятия
со старшими дошкольниками
с использованием кинезиологических упражнений**

Цель применения кинезиологических упражнений в ходе занятий хореографией в старшем дошкольном возрасте - это прежде всего развитие моторной координации, межполушарного взаимодействия, гибкости и осознания тела через игровые упражнения, вызывающие положительные эмоции благодаря опоре на ведущую игровую деятельность ребенка.

Дополнительные рекомендации при проведении занятий хореографией со старшими дошкольниками:

- чередовать активные и спокойные упражнения;
- использовать яркий реквизит (ленты, мячики, платочки);
- поддерживать игровой формат, избегая сложных объяснений.

Тип занятия - комбинированное.

Вид занятия - практическое.

Цель занятия: способствовать развитию координации, гибкости и осознанности движений тела.

Задачи занятия:

образовательные: закреплять специальные танце-двигательные умения детей;

воспитательные: воспитывать уверенность в себе;

развивающие: способствовать развитию внимания, межполушарного взаимодействия.

Требуемое оборудование: звуковоспроизводящая техника.

Материально-техническое обеспечение занятия - просторное, хорошо проветриваемое светлое помещение, оставляющее простор для движения детей.

Ход занятия

Ход работы (этапы, временные затраты и виды деятельности).

1. Вводная часть (4-5 минут).

1.1. Знакомство с понятием «Кинезиология» (в игровой форме):

- Кинезиология - это наука о движении. Мы будем выполнять весёлые задания и упражнения, которые помогут нам научиться лучше танцевать.

1.2. Разминка с элементами кинезиологии:

Простые движения на синхронизацию (похлопывания, топания).

Игра «Повторяй за мной» (выполнение детьми вслед за ведущим зеркальных движений).

2. Основная часть (12-13 минут).

2.1. Блок упражнений на развитие межполушарного взаимодействия.

«Умные ручки» - выполнение круговых движений руками в разные стороны; одновременное рисование в воздухе (правой рукой - круг, левой - квадрат).

«Весёлые перекрёстки» - ходьба на месте с касанием колена противоположной рукой, танцевальные шаги с перекрёстными движениями.

2.2. Блок заданий на развитие координации и баланса.

«Балансируем, как фламинго» - стойка на одной ноге с разведёнными руками).

«Танцующий мячик» - прыжки с хлопками над головой и по коленям).

«Замри» - свободные движения под музыку, затем резкая остановка и замирание в произвольной позе).

2.3. Блок дыхательных и расслабляющих упражнений.

«Шарик» - глубокий вдох - надуваем воображаемый шарик, выдох с продолжительным звуком «ссс» - сдуваем.

«Дерево на ветру» - плавные наклоны в стороны.

3. Заключительная часть (3-4 минуты).

Вопросы для проведения рефлексии:

- Какое упражнение понравилось больше всего? Какие эмоции оно вызвало?

- В какую из игр вы бы предложили поиграть друзьям?

«Обнимашки» (дети обнимают себя и говорят: «Я молодец!»).

**Практические аспекты применения кинезиологических упражнений
на хореографических занятиях со старшими дошкольниками
(из опыта работы)**

Принципы подбора упражнений:

- соответствие возрасту и возможностям детей;
- преобладание игровых форм работы;
- образность и эмоциональность при выполнении движений и действий («как медвежонок», «как ветерок»);
- дозированность (2-5 минут на блок упражнений, в зависимости от этапа занятий, на котором они проводятся);
- постепенное усложнение движений и действий;
- положительный эмоциональный фон;
- систематичность и регулярность использования кинезиологических упражнений.
- индивидуальный подход.

**Особенности методики проведения кинезиологических
упражнений:**

- четкий, образный показ педагога;
- простота и доступность объяснений;
- использование музыки, ритма, стихов, считалок;
- создание непринужденной, поддерживающей атмосферы;
- акцент на процессе, а не на идеальном результате;
- поощрение стараний детей.

Типичные ошибки в деятельности педагога:

- ориентация на механическое выполнение без понимания цели;
- слишком длинные или сложные комплексы упражнений;
- отсутствие образности и игрового контекста;

- принуждение к выполнению упражнений;
- несоблюдение принципа «от простого к сложному»;
- игнорирование индивидуальных особенностей и актуального состояния детей.

Эффект системного применения кинезиологических упражнений на хореографических занятиях со старшими дошкольниками:

- улучшение координации и баланса;
- повышение концентрации внимания на заданиях;
- снижение моторной неловкости;
- более быстрое запоминание танцевальных комбинаций;
- улучшение пространственной ориентации;
- повышение эмоциональной устойчивости, снижение тревожности;
- общее повышение работоспособности и интереса к занятию.

Кинезиологические упражнения - мощный инструмент развития ребенка, в первую очередь, физического, но помимо этого когнитивного, эмоционально-волевого и социального. Их интеграция в хореографические занятия со старшими дошкольниками не только возможна, но и крайне полезна. Именно поэтому они занимают важное место на всех этапах хореографического занятия, выполняя специфические развивающие функции. Эффективность применения кинезиологических упражнений достигается при их последовательном и систематическом использовании в игровой форме.

**Рекомендуемые музыкальные треки
для проведения кинезиологических упражнений
на занятиях хореографией со старшими дошкольниками**

Ключевые принципы отбора музыкальных треков для проведения кинезиологических упражнений на занятиях хореографией со старшими дошкольниками (из опыта работы):

1. Умеренный темп, который позволяет детям успевать за движениями, демонстрируемыми педагогом, не торопиться, осознавать свое тело.
2. Четкий, устойчивый ритм, который способствует синхронизации движений, особенно при перекрестной координации.
3. Яркая мелодия и образность, что вызывает эмоциональный отклик, стимулирует воображение, облегчает запоминание упражнений и составляющих их движений через ассоциации («как мишка», «как бабочка»).
4. Позитивное настроение, что позволяет создавать атмосферу игры и актуализирует положительные эмоции.
5. Достаточная продолжительность - треки или их фрагменты должны длиться столько, сколько нужно для выполнения упражнения (1,5-3 минуты).

Рекомендуемый список треков:

1. Классическая музыка в легкой аранжировке:
 - Э. Григ «Утро» (из сюиты «Пер Гюнт») - для спокойных растяжек, дыхательных упражнений, плавных перекрестных движений.
 - П. И. Чайковский «Марш деревянных солдатиков» (из «Детского альбома») - для марширования, поочередных движений руками, ногами.
 - П. И. Чайковский «Вальс цветов» (из балета «Щелкунчик») - для плавных вращений, перекрестных шагов, движений с лентами, платочками.

П. И. Чайковский «Танец феи Драже» (из балета «Щелкунчик») - для легких движений пальцами, кистями, для движений на носочках.

Л. Боккерини «Менуэт» - для шагов с координацией.

Р. Шуман «Веселый крестьянин» (из «Альбома для юношества») - для ритмичных притопов, хлопков.

Ж. Оффенбах «Баркарола» (из оперы «Сказки Гофмана») - для плавных и скоординированных движений рук.

2. Детская инструментальная музыка и мелодии из мультфильмов:

В. Шаинский инструментальные версии песен - «Чунга-Чанга», «Антошка», «Голубой вагон», «Песенка крокодила Гены».

Мелодии из советских и российских мультфильмов «Песенка Мамонтенка», «Улыбка», «Расскажи, Снегурочка».

Disney Instrumental инструментальные версии песен из диснеевских мультфильмов («Книга джунглей», «Король Лев», «Русалочка»).

3. Народная музыка:

Русские народные мелодии, например, «Калинка-Малинка», «Светит месяц», «Во саду ли, в огороде».

Латиноамериканские ритмы в медленном и среднем темпе.

4. Специализированная музыка для детского фитнеса и развития:

Музыка для детской йоги и релаксации.

Треки с природными звуками (звуки леса, ручья, моря с флейтой, арфой, колокольчиками).

5. Веселые детские песенки (в том числе современные):

«Мы пойдем сначала вправо» (А. Варламов), «Веселая зарядка» (разные исполнители), «Танец утят» и др..

Примеры упражнений и подходящая музыка:

«Перекрестные шаги» (шаг + противоположное колено/локоть):
«Вальс цветов», «Утро» Грига, спокойная босса-нова.

«Ленивые восьмерки» (рисование восьмерок руками) - плавная

музыка например, «Утро» Грига, «Баркарола», музыка с колокольчиками.

«Кулак-Ребро-Ладонь» - «Марш деревянных солдатиков», «Калинка-Малинка».

«Сова» (повороты головы + рука на плече) - «Утро» Грига, музыка с природными звуками.

«Перекрестные касания» (сидя/стоя, касаемся противоположной руки к ноге) - «Мы пойдем сначала вправо», детские инструментальные песенки с четким битом.

Движения, синхронизирующие верх и низ тела (например, хлопки над головой + притопы) - «Марш деревянных солдатиков», «Танец утят», «Чунга-Чанга».

Важные советы педагогу:

1. Обязательно слушайте выбранный трек целиком. Иногда внутри одной композиции темп меняется.

2. Помните, что музыка должна быть фоновой поддержкой, она помогает, а не доминирует, именно это должно определять громкость ее воспроизведения.

3. Следите, как дети реагируют на музыку. Если какая-то мелодия их отвлекает или нервирует - меняйте трек.

4. Обеспечьте вариативность: не используйте одни и те же треки постоянно, чередуйте их, чтобы сохранять интерес детей.

5. Озвучивайте упражнения образами под музыку («плывем, как лебеди под этот вальс», «маршируем, как солдатики»). Это добавит эмоций и приблизит ситуацию к игре, характерной для детей дошкольного возраста.

6. Не бойтесь иногда работать в тишине, особенно в начале разучивания упражнения или для концентрации.