

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

**Бригадиренко Наталья Владимировна**

педагог-психолог

МБОУ «Музыкально-эстетический лицей им. А.Г. Шнитке»

г. Энгельс, Саратовская область

## КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МЕТОД В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

***Аннотация:** в работе представлен опыт создания здоровьесберегающей среды и внедрения образовательной кинезиологии в образовательный процесс. Проведенное в лицее исследование показало эффективность реализации программы «Гимнастика мозга», выраженную в повышении скорости переработки учебного материала и концентрации внимания лицеистов.*

***Ключевые слова:** здоровье школьников, факторы окружающей среды, здоровьесберегающие технологии, образовательная технология, программа «Гимнастика мозга».*

Проблема сохранения здоровья школьников в образовательном процессе существует уже достаточно давно, а в последнее время приобрела особую актуальность. Ни одно образовательное учреждение не может брать на себя медицинские функции и обязанности, но знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности.

Сегодня в обществе все более и более растет обеспокоенность по поводу здоровья детей. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение показателей по всем классам болезней происходит в тот период, когда дети получают общее образование.

Организм ребенка наиболее чувствителен к факторам окружающей среды. Поэтому здоровье, социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Именно поэтому необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, уровень которого является важнейшим показателем уровня образования и культуры жизни [4, с. 57].

Понимая, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, душевное и социальное благополучия, предпринимаются попытки исправить здоровьезатратный характер системы образования. Комплекс мер, применяемых в школах, позволяет снизить влияние некоторых школьных факторов риска. Он представляет собой модернизацию структуры и содержания образования, разработку и включение в учебный процесс новых методик и технологий обучения на основе физиологических и психологических закономерностей; создание условий для активизации двигательного режима; изменение стандарта подготовки педагогов; привлечение родителей и общественности к проблемам сохранения и укрепления здоровья.

Кроме того, педагоги и воспитатели применяют различные здоровьесберегающие технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия образовательного процесса и используются как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Существует опыт применения различных сфер искусства для сохранения здоровья школьников. Наибольшую популярность приобрели: логоритмическая гимнастика, ритмотерапия, фольклорная арт-терапия, музыкально-рациональная психотерапия, вокальное творчество, улыбокотерапия. Это возможно благодаря тому, что искусство, особенно музыка, само по себе благо для

ребёнка. Мелодия, ритм, гармония позволяет ребёнку раскрыться, ощутить гармонию внутри себя и с окружающим миром. Музыка – это лекарство, которое слушают, – так говорят музыканты.

Но, к сожалению, принятые меры не решают задачу сохранения здоровья школьников. Причины неэффективности, по нашему мнению, заключаются в следующих основаниях. Во-первых, переход на федеральные государственные образовательные стандарты меняет ориентацию педагогов на формирование произвольности всех психических процессов. Это значит – раскрыть природные способности ребенка, помочь ребенку познать мир своим путем. Но в школу дети поступают с разным уровнем готовности к обучению, возрастает количество детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями адаптации, с несформированной учебной мотивацией. Кроме того, учебная программа рассчитана на определённый уровень развития функциональных возможностей организма, и ребёнок не может начать усваивать знания до тех пор, пока его организм и, в первую очередь, центральная нервная система и мозговая деятельность не будут готовы к этому процессу. Поэтому задача здоровьесбережения будет решена, если будет установлено гармоничное соответствие между психофизиологическими возможностями ребёнка и требованиями, предъявляемыми социальным окружением. Во-вторых, известно, что основы знаний закладываются в младшем школьном возрасте, упущенное в этом возрасте трудно будет восполнить впоследствии. В связи с этим возрастает актуальность прогнозирования и коррекции умственного развития именно младших школьников. А это часто упускается из вида. В-третьих, приемы, направленные на сохранение здоровья школьников, чаще направлены на организацию обучения, носят ситуативный характер и не несут коррекционной направленности.

Таким образом, в работе с детьми традиционные методы психолого-педагогического воздействия на ребенка не приносят устойчивого положительного результата, т.к. не устраняют первопричину нарушений. Педагогу необходимо владеть новыми технологиями коррекции и развития, учитывающими психофизио-

логию школьника. К таким технологиям можно отнести образовательную кинезиологию как учение о развитии человека через естественные, определенным образом организованные, движения, направленные на оптимизацию деятельности мозга и тела [3, с 68].

В основе кинезиологии лежит целостный подход к телу человека и его здоровью. Физическое и душевное здоровье зависит от свободного протекания жизненной энергии по организму. Энергетические блокады могут вызывать нарушения работы органов, какие-либо расстройства здоровья (физического и эмоционального), страхи или неспособность сосредоточиться. С помощью специально подобранных упражнений организм балансирует процессы, происходящие в нем, координирует работу правого и левого полушарий, развивает взаимодействие тела и интеллекта [2, с 98].

С этой целью более сорока лет назад американские психологи Пол Деннисон и Гейл Деннисон разработали программу «Гимнастика Мозга», которая основана на методике естественного развития человека и посвящена активации созданных природой механизмов работы мозга посредством физических движений тела. В последнее время программа «Гимнастика Мозга» пользуется огромной популярностью среди психологов всего мира. Российские психологи тоже используют её в своей работе и уже достигли определённых результатов [1, с 114]. Данная программа построена таким образом, что позволяет практически со стопроцентной точностью определить причину возникновения стресса, жизненных сложностей, состояния недомогания и «подсказывает», с помощью какого способа можно добиться желаемых результатов.

В музыкально-эстетическом лицее педагоги используют 4 группы упражнений из «Гимнастики для мозга» в работе с детьми. В первую группу вошли комплексные упражнения, направленные на развитие мелкой моторики. Известно, что на пальцах сосредоточены нервные окончания, отвечающие за речь, регулярные занятия восстанавливают, и развивают речь. Во второй и третьей группах были сосредоточены упражнения на снятие напряжений в мышечных тканях и

сухожилиях, учение о «зарядении» тела энергией и позитивным настроем. В основе задействованы рефлексорные и психологические аспекты человека. В четвертой группе, оказались упражнения, способные позитивно влиять на все системы мозга.

Мы сделали попытку экспериментально установить влияние кинезиологических упражнений на уровень концентрации внимания и скорости переработки информации. Для этого была организована и проведена диагностика до и после эксперимента с применением методики Тулуз-Пьерона (определяли скорость переработки информации и уровень концентрации внимания), определили динамику по каждому параметру. Затем познакомили лицеистов четвертых классов с упражнениями и проводили зарядку ежедневно в течение месяца. В итоге было проведено интервью с педагогами, работающими в четвертых классах и организованы фокус-группы у детей для выявления качественных изменений в учебе, общении и пр.

После месяца занятий, дети еще раз были протестированы по тесту Тулуз-Пьерона и определена динамика. Анализ результатов показал, что за 4 недели эксперимента произошли позитивные изменения в результатах по критериям «скорость работы с информацией» и «концентрация внимания». Так с высокой скоростью могли обрабатывать информацию 27% детей, после эксперимента 36%. Могли сосредоточиться на работе 46%, а теперь 73%. Что свидетельствует об эффективности эксперимента. Сопоставление результатов стартовой и итоговой диагностики показало, что скорость переработки информации вырос на 3,59 балла, а точность выполнения заданий на 0,05, что соответствует уровню выше среднего.

Первые изменения заметили сами дети. Они стали говорить учителю, что уроки «как-то незаметно пролетают». Это свидетельствует о том, что снизился уровень утомляемости. Учителя уже после двух недель выполнения упражнений начали отмечать повышение объема выполняемых заданий, а также значительное снижение уровня агрессивности в классе. Еще спустя две недели карди-

нально изменилось выполнение творческих заданий. Дети начали предлагать новые идеи, в рисунках стали использовать намного больше красок, чем раньше. На протяжении длительного времени сохранялась тенденция к более спокойному поведению и большей усидчивости на уроках. Дети поняли, что эти упражнения помогают им лучше учиться. Педагоги убедились, что обучение дает первые положительные результаты уже после первых занятий. При этом важна регулярность и комплексность выполнения рекомендаций. Родители также заметили позитивные изменения, смогли понять причину неуспешности детей, преодолеть школьный стресс и сохранить им здоровье.

Эксперимент показал и подтвердил главные достоинства «Гимнастики Мозга»: высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, универсальность, простота применения.

Были сделаны выводы о том, что для повышения эффективности, занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ученика. Выполнение кинезеологических упражнений возможно как на предметных уроках, так и на специальных занятиях по кинезеологии. Занятия необходимо начинать с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивать объем выполняемых заданий.

Таким образом применение методов образовательной кинезиологии становится для современной школы прекрасным дополнением к существующим учебным программам, поскольку снимает стрессовое состояние, мотивирует к обучению, создает здоровьесберегающую среду.

### ***Список литературы***

1. Деннисон П. Гимнастика мозга / П. Деннисон, Г. Деннисон. – М.: ТЦ «Сфера», 1997. – 268 с.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 128 с.
3. Столяренко А.М. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов: Учебник / А.М. Столяренко. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 465 с.

4. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2008. – 319 с.