

*Маруськина Алина Алексеевна*

бакалавр, учитель

МБОУ «СОШ №29»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ВЛИЯНИЕ КИНЕЗИОЛОГИИ НА РАЗВИТИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ЗВЕНА**

***Аннотация:** в статье представлен вопрос о значении кинезиологии в педагогической работе с детьми младшего школьного возраста. Отмечается, что специально разработанные кинезиологические упражнения – это не просто набор физических движений. Они направлены на оптимизацию работы мозга и укрепление нейронных связей, что приводит к улучшению когнитивных функций, таких как: память: кинезиологические упражнения способствуют улучшению кратковременной и долговременной памяти, помогая детям запоминать информацию более эффективно; внимание.*

***Ключевые слова:** кинезиология, младший школьный возраст.*

Кинезиология – это наука, изучающая тесную взаимосвязь между физическими движениями и развитием интеллектуальных и физических способностей человека. Ее основа – убеждение, что определенные двигательные упражнения могут активизировать и усиливать работу мозга, играющего ключевую роль в поддержании общего здоровья.

В современном мире, где технологический прогресс стремительно развивается, мы и наши дети ежедневно сталкиваемся с огромным потоком информации. Это перегружает наши когнитивные системы, усложняя школьные программы, которые требуют от учащихся исключительной концентрации внимания и усидчивости. Именно в этом контексте кинезиология выступает как ценный инструмент для выявления скрытого потенциала детей и расширения границ их интеллектуальных возможностей.

Специально разработанные кинезиологические упражнения – это не просто набор физических движений. Они направлены на оптимизацию работы мозга и

укрепление нейронных связей, что приводит к улучшению когнитивных функций, таких как: память: кинезиологические упражнения способствуют улучшению кратковременной и долговременной памяти, помогая детям запоминать информацию более эффективно; внимание: они укрепляют концентрацию и усиливают способность детей сосредоточиваться на важных задачах, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

Логическое мышление: кинезиологические упражнения развивают способность детей анализировать информацию, выстраивать логические цепочки и решать проблемы.

Творческие способности: они стимулируют воображение, помогают детям видеть мир с разных сторон и генерировать новые идеи.

Особо стоит отметить роль кинезиологии в подготовке детей к углубленному изучению иностранных языков. В современном мире владение несколькими языками становится необходимым условием успеха в разных сферах жизни. В некоторых школах основной упор делается на развитие языковых навыков, и к моменту перехода в 5 класс ученики должны быть готовы к овладению двумя иностранными языками наряду с родным. Это требует значительных когнитивных усилий, которые можно эффективно поддержать с помощью кинезиологических методов.

Важно понимать, что кинезиологические упражнения не должны быть отрывом от основных видов деятельности ребенка. Их необходимо включать в образовательный процесс комплексно, сочетая с изучением учебного материала. Например:

1) кинезиологические упражнения перед занятием по иностранному языку: они помогают детям создать настроение для успешного обучения, улучшают концентрацию внимания и мотивацию к изучению нового языка;

2) кинезиологические упражнения в перерывах между занятиями: они помогают детям снять напряжение, восстановить силы и улучшить работоспособность;

3) кинезиологические упражнения после занятий: они способствуют лучшему запоминанию информации, особенно если ребенок испытывал трудности с усвоением материала.

Кинезиология – это не модная методика, а серьезный научный подход к развитию интеллектуальных и физических способностей человека. В сочетании с традиционными методами обучения она может принести огромную пользу детям, помогая им раскрыть свой потенциал и достичь успеха в учебе и жизни. Важно только подобрать правильные упражнения, согласовать их с возрастом и индивидуальными особенностями ребенка, и включить в образовательный процесс комплексно.

Подобный подход не просто позволяет ребенку лучше учиться, сохраняя ресурсы организма и психики. Одновременно решается комплекс проблем развития и поведения, наиболее типичных для учащихся начальных классов.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью развития когнитивных способностей с использованием метода межполушарного взаимодействия. Этот подход способствует преодолению трудностей в учебе у детей и созданию условий для формирования новых психических навыков и процессов. Кинезиологические приемы и методы играют важную роль в данном процессе, так как работа над развитием движений способствует развитию мышления.

Наше исследование основано на трудах на выдающихся ученых, как отечественных, так и зарубежных: Лурии А.Р., Бехтерева Н.П., Семеновича А.В., Сиротюк А.Л., О.А. Семеновой, Хомской Е.Д., А.Н. Леонтьева, А.Р. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова, Смита Кр., Шейфера Дж. Пола и Деннисона с программой «Гимнастика мозга».

Актуальность исследования, направленного на развитие когнитивных способностей детей младшего школьного возраста, обусловлена необходимостью преодоления все возрастающих трудностей в обучении. В наше время, когда информационный поток и уровень сложности учебного материала значительно воз-

росли, традиционные методы обучения не всегда справляются с задачей комплексного развития ребенка. Именно поэтому метод межполушарного взаимодействия, основанный на кинезиологических упражнениях, привлекает внимание исследователей и педагогов.

Наш мозг – это сложнейшая система, работающая по принципу разделения труда. Левое полушарие отвечает за логику, аналитику, речь, а правое – за образное мышление, творчество, интуицию. Гармоничная работа обоих полушарий – залог успешной учебы и эффективного взаимодействия с окружающим миром. Кинезиологические упражнения, задействуя оба полушария, активизируют связи между ними, способствуя синхронизации работы мозга и формированию целостного восприятия информации.

Кинезиология, наука о движении, основана на принципе взаимосвязи тела и ума. Движение активизирует мозговую деятельность, стимулируя кровообращение и снабжение мозга кислородом. Кинезиологические упражнения, сочетающие в себе элементы физической активности и интеллектуальных задач, способствуют:

1) развитию координации, равновесия и пространственного восприятия: улучшая взаимодействие между телом и мозгом, упражнения способствуют развитию точности движений, способности ориентироваться в пространстве, что важно как для успешной учебы, так и для повседневной жизни;

2) стимуляции речевых центров мозга: особые упражнения, задействующие мелкую моторику рук, оказывают положительное влияние на речь, улучшая дикцию, артикуляцию и активизируя словарный запас;

3) улучшению памяти и концентрации внимания: упражнения, требующие сосредоточения и запоминания движений, стимулируют работу мозга, развивая способность фокусироваться на информации и удерживать ее в памяти;

4) снижению уровня стресса и улучшению эмоционального состояния: физическая активность, включенная в кинезиологические упражнения, способствует выбросу эндорфинов, что снижает уровень стресса и повышает настроение.

Образовательная кинезиология – это не просто совокупность физических упражнений, а система, основанная на глубоких научных исследованиях в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии. Она включает в себя множество методик и упражнений, адаптированных к разным возрастным группам и уровням развития детей. Примеры кинезиологических упражнений для младших школьников.

1. «Зеркальное отражение»: дети стоят друг против друга и повторяют движения друг друга, развивая координацию, внимание и способность к импровизации.

2. «Перекрестные шаги»: дети идут, перекрещивая руки и ноги, что способствует активации обоих полушарий мозга и развитию координации.

3. «Ухо – нос»: дети одновременно берут правой рукой левое ухо, а левой – кончик носа, затем меняют руки. Это упражнение требует сосредоточения и развивает межполушарное взаимодействие.

К сожалению, в рамках данной статьи мы не можем отразить все аспекты использования кинезиологии в младшей школе, но постараемся сделать это в следующих публикациях.

### ***Список литературы***

1. Кинезиология как метод умственного развития младших школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3BLEdd> (дата обращения: 18.06.2024).

2. Ярцева Е.В. Применение кинезиологии в психологии / Е.В. Ярцева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.b17.ru/article/application\\_of\\_kinesiology\\_in\\_psychology/](https://www.b17.ru/article/application_of_kinesiology_in_psychology/) (дата обращения: 18.06.2024).