

В.В.Костырева, педагог-психолог

МАДОУ «Буратино»

8(950)5047402

[valentinakv@mail.ru](mailto:valentinakv@mail.ru)

<http://valentinakv.ucoz.net/>

## **Использование кинезиологических упражнений для снятия психоэмоционального напряжения дошкольников**

Ключевые слова: психологическое здоровье, межполушарная асимметрия мозга, мозолистое тело, кинезиологические упражнения.

### Аннотация.

Все чаще воспитатели обращаются к педагогу-психологу с проблемой проявления у современных дошкольников непоседливости, гиперактивности, невнимательности, эмоциональной неустойчивости. Охрана и укрепление психического здоровья детей является одной из приоритетных задач развития современного дошкольного образования. Что же такое психологическое здоровье? Психологическое здоровье не означает свободу от тревоги, страха, вины, подавленности, агрессии и других отрицательных эмоций. Психическое здоровье - это способность их преодолевать. Если сознание человека не может нейтрализовать негативные эмоции, они переходят на подсознание, а затем на телесный уровень, провоцируя возникновение психосоматических заболеваний. Особого внимания заслуживает тот факт, что в последнее время отмечается неуклонный рост числа детей, имеющих психосоматические заболевания.

Ребенок дошкольного возраста 80% активного времени должен иметь радостное, позитивное настроение. Но часто ли мы задумываемся о важности обучения ребенка умению регулировать свои эмоции и управлять своим психоэмоциональным состоянием, из которых, собственно, и складывается главный навык саморегуляции – умение владеть собой. А ведь умение

владеть собой – фундамент успешной адаптации человека ко всё возрастающим нагрузкам и постоянным переменам современной жизни.

Существует много техник и методик обучения детей навыкам саморегуляции. Наиболее простую, не требующую дополнительного оборудования и оснащения я хочу вам представить. Кинезиологические упражнения известны давно, но в дошкольных организациях последнее время они незаслуженно забыты.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. В результате эволюции, развития самосознания человека возникла межполушарная асимметрия мозга. Из двух полушарий всегда одно – ведущее, другое ведомо. В стрессовой ситуации ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а ведомое полушарие блокируется. Ведущие органы (рука, ухо, глаз), которые контролируются ведущим полушарием, также берут на себя основную нагрузку в состоянии стресса (ведомый глаз начинает хуже видеть, ведомое ухо хуже слышать). Появляется усталость, т.к. кровь от мозга приливает к мышцам. Поэтому при психоэмоциональном напряжении дети могут проявлять двигательную расторможенность, не слышать обращенную к ним речь, капризничают без повода. Для снятия стрессовых и невротических состояний необходимо восстановить межполушарное взаимодействие, гармонизировать работу мозга. Сегодня доказано, что правое полушарие причастно к формированию эмоциональных реакций, а левое осуществляет функции аналитического и эвристического мышления. Их взаимодействие связано с адаптационными процессами нервной системы. Если преобладают отрицательные эмоции длительное время, снижается активность и эффективность обработки правым полушарием значимой информации, нарушается межполушарное взаимодействие. Такое ограничение, при недостаточном развитии

мозолистого тела, приводит к срыву эмоционально-волевой регуляции, к возможному возникновению невроза.

Кинезиологические упражнения в игровой форме предназначены для улучшения психоэмоционального состояния и повышения обучаемости как детей, так и взрослых. С помощью таких методов воспитатели смогут поддерживать оптимальное эмоциональное состояние и психическое равновесие у дошкольников. В России в 2006 году Профессиональной Психотерапевтической Лигой была официально признана модальностью, то есть направлением психотерапии, так называемая "психотерапевтическая кинезиология". Отличительной особенностью этих здоровьесберегающих технологий является не только коррекция психоэмоционального состояния детей, но и благотворное влияние на интеллектуальную деятельность, а также оздоровление всего организма в целом.

Исследования, посвященные влиянию кинезиологической гимнастики, показали несомненную пользу этих упражнений при их выполнении даже один раз в неделю. Устойчиво улучшается как настроение, так и самочувствие, выполняющего их человека.

В состав методики входят кинезиологические, пальчиковые, дыхательные, мимические, глазодвигательные упражнения и точечный массаж. Кинезиологические упражнения – развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу двух полушарий, благотворно влияют на организацию мозговой деятельности ребенка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы, снижается утомляемость, повышается способность к произвольному самоконтролю. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающий эффект для повышения умственной работоспособности. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, помогают снять избыточное возбуждение и успокоиться. Упражнения мимической гимнастики способствуют развитию у детей умения проявлять различные эмоции и управлять ими, овладевать

азбукой выражения эмоций. Все это помогает лучше познать себя и других. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма, способствуют профилактике бессознательного напряжения глаз. Точечный массаж включен в комплекс в целях снятия нервно-мышечного напряжения. Гармонизация движений тела, мелкой моторики и органов речи способствует нормализации психоэмоционального состояния ребенка.

Для результативности кинезиологического комплекса необходимо учитывать определённые условия: упражнения проводятся ежедневно без пропусков, в доброжелательной обстановке, можно под музыку. Проводить эти упражнения можно при организации непосредственно образовательной деятельности, как физкультминутку. Между занятиями как динамическую паузу, а также в повседневной жизни детей (в режимных моментах). Дошкольники очень быстро запоминают технику и порядок выполнения упражнений. Очень удобно успокоить взволнованных детей после прогулки, пока идет подготовка к обеду. По мере заучивания комплекса ведущий назначается из числа детей.

Таким образом, профессиональный подход к воспитанию и обучению детей – это еще и способность педагога обеспечивать гигиену нервной системы воспитанников. Сохранение положительного психического состояния – прямой путь к обеспечению не только психического, но и физического здоровья детей, непременное условие их полноценного развития. Поэтому в современных условиях упражнения на снижение психоэмоционального напряжения должны непременно сопровождать процесс обучения, воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Список литературы:

1. А.Л. Сиротюк «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г.
2. В.Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.

3. П.Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер.  
С.М.Масгутовой, Москва, 1997 г.