

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРИЕМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Иванковская С.А., психолог, главный специалист кафедры
Института развития образования «Смена»,
Санкт – Петербург

Создание здоровьесберегающей среды на основе нейропсихологических особенностей детей

Здоровьесберегающая среда в общепринятом понятии – это, прежде всего, санитарно – гигиенические нормы, чистота, порядок в окружающей ребенка среде, выполнение требований к подбору игрушек, мебели, соблюдение режима проветривания в помещениях, где находятся дети, и многое другое. Все эти требования тщательно соблюдаются в работе дошкольных образовательных учреждений. Однако в современное понятие «здоровьесберегающая среда» включается учет нейропсихологических особенностей участников воспитательно – образовательного процесса. В обычном спокойном состоянии левое и правое полушария головного мозга дополняют друг друга при обработке информации, выработке новых знаний, принятии решений. Во время стресса эта способность может быть утрачена, и в этот момент активно только одно полушарие – ведущее, поэтому важно исключать стрессогенные факторы при организации здоровьесберегающей среды воспитательно – образовательного процесса для создания благоприятных условий формирования успешности каждого ребенка и группы в целом. Возрастные и индивидуальные особенности внутрислошарной организации и межполушарного взаимодействия формируются под воздействием наследственных и средовых факторов. Успешная реализация потенциальных способностей ребенка во многом зависит от тех средовых факторов, на фоне которых реализуется наследственная программа развития.

Создание здоровьесберегающей среды с позиций нейропсихологических особенностей детей возможно при соблюдении следующих условий.

1. Первое и основополагающее условие – это высокопрофессиональный педагог с активной жизненной позицией, уверенный в себе, креативный, с устойчивой мотивацией на здоровье. В создании здоровьесберегающей среды воспитатель выполняет множество функций. Он является и создателем этой среды, и примером, а также частью окружающей среды ребенка. Рассматривая с этих позиций личность взрослого, важно отметить, что личности педагога должны быть присущи психоэмоциональная устойчивость, хорошее настроение, развитые толерантность и эмпатия, а также новое педагогическое мышление. Данный вид мышления предполагает возможность многовариативного достижения целей обучения и воспитания как одной из исходных своих посылок; мышление с позиций воспитанника как субъекта воспитательно – образовательного процесса, ориентированное на его интересы, потребности и развитие. Значительной особенностью нового педагогического мышления является его творчески созидательная направленность на разработку эффективных методик и технологий обучения и воспитания, имеющих альтернативный характер по отношению к традиционным. Важно отметить и наличие отношения к себе и воспитанников с позиций собственно восприятия успешной самореализации личности в социуме.

2. Вторым целесообразным условием является выстраивание коммуникативного пространства с учетом нейропсихологических особенностей каждого ребенка и группы в целом, а также нейропсихологических особенностей самого педагога. Взрослый формирует конструктивные взаимоотношения между педагогом и ребенком, между ребенком и ребенком, между ребенком и группой детей. Изучение нейропсихологических особенностей каждого ребенка группы и умелое использование их в выстраивании эффективных взаимоотношений, исключающих стрессогенные факторы, провоцирующие нервозность, тревожность и другие негативные проявления, позволит создать комфортную среду общения. Зная ведущую зону сенсорного опыта, ведущее полушарие, стрессо – устойчивость каждого ребенка, педагогу легче предположить психологическую совместимость детей при организации игровой, учебной или коммуникативной деятельности. Дети, обладающие схожими нейропсихологическими особенностями, быстрее налаживают коммуникативные контакты, что важно учитывать при освоении коллективных форм взаимодействия, в период адаптации и при организации индивидуальных контактов: ребенок – ребенок, взрослый – ребенок.
3. Третье условие реализации здоровьесберегающих приемов в воспитательно – образовательном процессе – это организация предметной среды. Конструирование среды происходит с учетом нейропсихологических особенностей каждого ребенка и группы в целом. Зная, сколько в группе визуалов, кинестетиков, аудиалов, важно определить необходимое количество и качество игрового материала в групповой комнате, его расположение, частоту использования детьми. Например: если в группе преобладают кинестетики, то двигательная зона, насыщенная игрушками с разнообразными тактильными ощущениями, должна быть более обширна.
4. Четвертый критерий создания здоровьесберегающей среды – выстраивание образовательного пространства. Для успешного усвоения учебного материала правополушарным детям комфортно располагаться полукругом перед воспитателем, для этих детей важно ощущать плечо сверстника и реакцию всех участников познавательного процесса. Для левополушарных детей важно находиться в последовательности друг за другом и желательно иметь личное индивидуальное пространство за столом (партой) на одного человека.
5. Способы трансляции содержательного компонента образовательного процесса являются пятым условием создания здоровьесберегающей среды. Сведения об особенностях обработки информации правым и левым полушариями позволят педагогу выстроить обучающий процесс для каждого ребенка и сделать его максимально успешным. Левополушарные дети эффективно усваивают знания, изложенные последовательно, логично, парциально на основе знаков, схем, наглядных предметов – заменителей образов. В силу того, что левое полушарие обрабатывает информацию на основе аналитического принципа, педагогу следует для левополушарных детей выстраивать объяснение, выделяя конкретные частные позиции, создавая целостное восприятие. Правополушарные воспитанники успешны в когнитивной деятельности при условии, что знания вызывают у них определенные чувства, переживания на фоне приятной негромкой музыки с использованием всех приемов в объяснении, вызывающих целостный образ. Правополушарные дети успешны в знаниевой ситуации при условии погружения в чувства, создающие образ, затем они благополучно проводят анализ, вычлняя характерные особенности познаваемого.
6. Шестым условием создания здоровьесберегающей среды является психоэмоциональная комфортность позиций во время взаимодействия ребенка со взрослым. Педагогу, формирующему успешность дошкольников в образовательном процессе, целесообразно продумывать свое местоположение при трансляции учебного материала как при фронтальной организации детей на

занятии, так и при индивидуальной работе. Левополушарные дети предрасположены к восприятию социальных иерархических взаимоотношений. Вследствие этого позиция педагога, наклонившегося над воспитанником, не вызывает у ребенка дискомфорта, и это будет являться стрессогенным фактором. Правополушарные дети эффективны при демократических взаимоотношениях, они предрасположены к заниженной самооценке, к повышенной тревожности. С целью снижения стрессовости восприятия нового учебного материала, ситуации контроля, создания психоэмоциональной комфортности для них важно любое общение со взрослым в позиции рядом на уровне глаз.

7. Подбор дидактического материала в зависимости от ведущей сферы сенсорного опыта – седьмое условие здоровьесберегающей среды. При изучении нового материала необходимо учитывать ведущие сферы сенсорного опыта каждого ребенка и преобладание в целом в группе. Педагогу необходимо тщательно продумывать наглядный материал для занятий с целью включения всех репрезентативных каналов восприятия информации для успешного усвоения новых знаний.

При организации фронтальных занятий также важно размещение детей в образовательном пространстве с учетом ведущей сферы сенсорного опыта. Дети – кинестетики воспринимают информацию с помощью всего тела, они очень подвижны и легко отвлекаются при любом побочном действии сверстников, участвующих вместе с ними в познавательном процессе. Наглядность для таких дошкольников должна вызывать сильные чувства, позитивные переживания. Детям с ведущей кинестетической сферой сенсорного опыта в образовательном пространстве важно находиться на задних позициях расположения группы. В таком случае восприятие транслируемых педагогом знаний будет происходить для воспитанников успешно на фоне всех присутствующих, ребенку не придется поворачиваться в разные стороны, чтобы отрефлексировать «помехи», создаваемые другими детьми.

Аудиалы воспринимают информацию в большей степени на слух, поэтому для них важно находиться в середине образовательного процесса, где происходит сосредоточение звуковой волны. Для таких детей значимы звуковые стимулы: интонация, темп речи, сила голоса, тембр, импрессия речи. Аудиалы на слух воспринимают информацию в более полном объеме, для них важно и самим проговаривать запоминаемые знания.

Визуалы воспринимают информацию лучше всего с помощью зрения, для таких детей очень важны наглядные стимулы, и поэтому для них комфортным расположением является расположение ближе к транслируемой наглядности. Для дошкольников – визуалов значимы изобразительные средства наглядных материалов, особенности изображения, размеры, яркость, неординарность изображения, все эти факторы способствуют быстрому эффективному усвоению знаний.

Трансляция новых знаний педагогом с опорой на ведущую сферу сенсорного опыта – одно из условий эффективности познания. При активизации знаний важно задействовать и учить дошкольников использовать все сферы сенсорного опыта в когнитивной, исследовательской деятельности. Если ребенок при запоминании чувствует, видит, слышит и ощущает информацию одновременно, то он сможет более успешно восстановить эту информацию в памяти. Перечисленные средовые факторы здоровьесбережения способствуют успешной реализации наследственной программы развития ребенка.

Современный педагог, учитывая в своей практике нейропсихологические особенности воспитанников, сможет создать такие условия развития и воспитания, при которых оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга,

формирование базиса подкорково – корковых и межполушарных взаимодействий будут происходить успешно.

Гимнастика мозга –
средство формирования успешного жизненного стиля

В современной системе психологических наук существует раздел прикладной психологии. Он изучает влияние движений на совершенствование работы мозга, на развитие и восстановление природных, уникальных возможностей человека. Данное направление представлено программой специально организованных движений, оптимизирующих деятельность мозга и тела для формирования успешного опыта обучения и творческой самореализации личности. Эта работа Пола Деннисона и Гейл Деннисон – новое явление в науке. Программа, успешно адаптированная к условиям российской системы воспитания и образования на современном этапе развития нашего общества, является актуальной и может использоваться как способ организации здоровьесберегающих приемов образования и воспитания детей дошкольного возраста.

Программа «Гимнастика мозга», разработанная американскими педагогами доктором наук Полом Деннисоном и Гейл Деннисон в 1993 году, получила награду Калифорнийского Университета и третье место в конкурсе «Выдающихся современных образовательных технологий США».

Упражнения программы позволяют решать следующие задачи:

Повышение эффективности обучения за счет поддержания обучаемого в хорошей физической, эмоциональной и интеллектуальной форме.

Создание условий для гармоничного физического развития посредством профилактики нервно – мышечных перегрузок, снятия мышечных зажимов (причины психосоматических болей) и, как следствие, улучшения осанки, походки, раскрепощенности движений.

Улучшение внимания и координации движений, синхронизация работы полушарий головного мозга, включение совместного интегрированного взаимодействия «интеллект – тело».

Развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга), развитие способностей, памяти, речи, мышления.

Профилактика переутомляемости и восстановление работоспособности.

Улучшение психоэмоционального компонента.

Повышение стрессоустойчивости и формирование успешного жизненного сценария.

Коррекция трудностей в обучении и развитии детей.

Оптимизация потенциальных способностей человека.

В программе упражнений «Гимнастики мозга», с одной стороны, успешно реализуется идея объединения знаний об успешном поведении, а с другой – решаются задачи формирования у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Работа нашего мозга и тела – это единый процесс. В мировой педагогике одной из важных сторон обучающего и воспитательного процесса детей дошкольного возраста является проблема утомляемости. Современные дети достаточно быстро

устают, что выражается в снижении эффективности восприятия знаний, в дефиците внимания, в ощущении усталости и отсутствии жизненного тонуса. Упражнения из программы «Гимнастика мозга» позволяют поддерживать жизненный тонус и эффективное развитие и обучение детей на высоком уровне.

Педагоги отмечают, что формирование двигательных навыков, бытовых и учебных, происходит у детей дошкольного возраста не одинаково быстро и успешно. Некоторые дети испытывают при этом большие трудности, и им требуется большее время и количество повторений для того, чтобы двигательный навык сложился в стереотип. Из практики работы специалистов, использующих программу «Гимнастика мозга», следует, что приобретение определенных навыков и обучение осуществляется более эффективно, если систематически используются упражнения из программы «Гимнастики мозга».

В мировой системе образования дидактика обучения выстроена по линейному принципу с опорой на развитие логического мышления, за которое ответственно левое полушарие головного мозга. В меньшей степени задействуются способности правого полушария, выражающиеся в развитии воображения, творческого мышления, чувственной основы знаний и интуиции. Также понижаются функциональные возможности мозга во время стресса, известно, что активно работает в стрессовых условиях чаще всего только одно полушарие – ведущее, что не способствует успешности когнитивной деятельности и социализации личности в целом.

В жизни разнообразные ситуации, участником которых является ребенок, - это просто события, и творческий ум определяет, как их воспринимать. Если эти события воспринимаются как угроза, то они становятся стрессогенными факторами для ребенка. Угрозы разнятся по форме и степени серьезности, в зависимости от уникального восприятия мира: как ребенок относится к проверочной работе, к встрече с незнакомым человеком, произнесению речи, к организации совместной работы со сверстниками, к одиночеству на некоторое время и др. Возможности восприятия этих событий бесконечно разнообразны. Любые стрессогенные факторы с большей вероятностью могут восприниматься ребенком как угрозы, испытание, а не опыт научения. В таком случае дети реагируют рассеянным вниманием, не свойственными им формами поведения (начинают плакать, или грубить, или замыкаются в себе и т.д.). Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга» способствуют развитию гибкости мышления за счет гармоничной работы обоих полушарий, совершенствованию межполушарного взаимодействия, взаимодействию интуиции и логики, интеллекта и творческого потенциала вне зависимости от стрессовых факторов, а также повышают стрессоустойчивость человека, что помогает формированию успешного жизненного стиля.

Упражнения «Гимнастика мозга» включают два типа движений.

Первый тип движений основывается на пересечении некой средней линии тела (правая и левая стороны тела). Такие движения необходимы для выполнения навыков чтения, рисования, письма и т.д. Пол Деннисон отмечал в своих работах, что такие движения в большей степени «интегрируют мысль и движение», ускоряют передачу информации, обеспечивают эффективную работу нервной системы, способствуют произвольности психофизических функций.

Второй тип движений выражается в односторонних действиях тела и лежит в основе механизма «разъединения мысли и движения» по выражению Пола Деннисона. Эти движения направлены на совершенствование произвольных процессов, в которых требуется напряжение работы ума, усилий и значительных затрат со стороны мозга и тела одновременно.

Оба типа движений являются базовыми в двух видах механизмов, обеспечивающих познавательную и любую другую деятельность нашего мозга. Второй тип

движений – это основа начального этапа формирования навыков, а на уровне автоматизации навыка необходимы движения первого типа.

Упражнения «Гимнастика мозга» являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Каждое упражнение может быть использовано как самостоятельный элемент, решающий конкретную задачу.

Данные упражнения имеют разную целевую направленность.

Эти упражнения можно использовать в сочетании друг с другом. По – разному скомпонованные упражнения влияют на успешное формирование конкретных учебных когнитивных навыков. Эти небольшие комплексы проводятся в течение короткого отрезка времени, от 3 до 7 минут. Физкультурная пауза с данным содержательным компонентом не только снимает напряжение, усталость, элиминирует утомляемость, но и подготавливает функциональные возможности мозга к последующему виду деятельности на уроке или занятии. Систематическое использование упражнений в дошкольные годы и в начальной школе, в период интенсивного созревания функциональных особенностей мозга, влияет на гармонизацию работы обоих полушарий, на развитие межполушарных связей, тем самым создавая предпосылки формирования ситуации успеха в учебной деятельности. В программе «Гимнастика мозга» доктора Пола Деннисон представлены интерпретированные и адаптированные упражнения, которые важно использовать в практике работы с детьми дошкольного возраста.

Главным в данном подходе является то, что такой интегрированный метод позволяет без увеличения учебной нагрузки средствами «Гимнастики мозга» решать общие задачи: формирование успешного и безопасного поведения воспитанников, знакомство их с основами здорового образа жизни, формирование у них устойчивой модели соответствующего поведения, в том числе и задачи воспитания мировоззренческого – ценностных ориентиров их поведения в социальной и природной среде.

Упражнения «Гимнастика мозга»

Упражнение «Слон»

Расслабляет мышцы шеи и глаз. Развивает внимание, способствует запоминанию новой информации.

Выполнение: согнуть ноги в коленях, прижать голову к плечу и вытянуть руку вперед с поднятым большим пальцем, вторая рука опущена вдоль туловища.

Использовать работу мышц грудной клетки таким образом, чтобы начать движение верхней части тела в процессе начертания ленивой восьмерки в воздухе, не отрывая взгляда от большого пальца.

Повторить то же самое другой рукой, а затем двумя руками.

Упражнение «Вращение шеи»

Снимает напряжение мышц шеи, улучшает кровоснабжение верхнего отдела мозга. Усиление силы голоса при чтении и говорении.

Выполнение: поднять плечи, прижать шею к плечу и в статическом положении находиться до ощущения снятия напряжения. Затем наклонить голову вперед и производить нежные вращения из стороны в сторону до окончательного снятия напряжения. После этого отвести голову и выполнить аналогичные вращения.

Повторить то же самое с опущенными плечами.

Упражнение «Рокер»

Снимает напряжение в мышцах тазобедренных суставов.

Выполнение: сесть на пол, ноги согнуты в коленях, ступни ног параллельны полу, руки согнуты в локтях – упор сзади, пальцы рук направлены к спине. Откинуться назад, упираясь руками в пол, раскачиваться вперед, назад; круговые движения слева направо и наоборот, пока не исчезнет напряжение.

Упражнение «Кобра»

Снимает напряжение, обогащает знания об ощущениях своего тела, оптимизирует тонус, повышает энергетический уровень.

Выполнение: лечь на пол, на живот, ноги вместе, носки вытянуть; ладонями опереться об пол, пальцы рук направлены друг к другу, руки полусогнуты в локтях; вытянуть голову назад вытягивая вслед верхнюю часть тела. Мышцы ниже пояса неподвижны и расслаблены.

Упражнение «Сова»

Освобождает от небольшой напряженности, возникающей при длительном сидении и чтении, оптимизирует тонус, улучшает кровоснабжение верхнего отдела мозга.

Выполнение: положить руку на противоположное плечо и массировать мышцу до ощущения тепла, затем повернуть голову к лежащей на плече руке и посмотреть назад, через плечо. Глубоко вздохнуть и расправить плечи. На выдох: поворачивать голову к противоположному плечу круговым движением, касаясь подбородком грудины и произнести «Ух». Затем посмотреть назад через другое плечо, вновь расправляя плечи, вдохнуть, а на выдох вернуться в исходное положение.

Положив руку на противоположное плечо, повторить то же самое.

Упражнение «Ловкая рука»

Способствует улучшению правописания, творческому сочинению, расслабляет мышцы плечевого пояса.

Выполнение: поднять руку вверх, прислонить ее к голове рядом с ухом со стороны затылочной части. Мягко выдохнуть воздух через сомкнутые губы, при этом второй рукой за головой обхватить локоть поднятой руки и этой рукой произвести движения поднятой руки в четырех направлениях (вперед, назад, прижимая и отводя). Поднятая рука должна как бы сопротивляться.

Упражнение «Движение ступни»

Быстро стимулирует и оптимизирует работу участка головного мозга, отвечающего за язык, за воспроизведение «нужных» слов при изложении информации.

Выполнение: сидя, положить ногу, согнутую в колене, на противоположное колено. Руки положить на мягкие ткани лодыжки, икры ноги и ниже колена одновременно и медленно оттягивать носок и затем сгибать ступню ноги.

Повторить то же самое с другой ногой.

Упражнение «Накачивание икр ног»

Повышает эмоциональный тонус, двигательную активность, активизирует процессы развития речи.

Выполнение: держась руками за спинку стула, слегка наклониться вперед, одну ногу согнуть в колене, поставив ее на всю ступню; вторую прямую ногу отставить назад, поставив ее на пальцы, сделать выдох и прижать пятку к полу. После снятия напряжения поднять пятку полностью, не отрывая от пола ногу, опираясь пальцами ноги и сделать глубокий вдох. Чем больше делать наклон вперед, тем дольше будет чувствоваться работа икр ног.

Повторить упражнение трижды, чередуя ноги.

Упражнение «Гравитационное скольжение»

Готовит к двигательной активности, оптимизирует тонус.

Выполнение: встать прямо, ноги скрестив на уровне лодыжек, ноги не напрягать, держать свободно. Ощувив устойчивость, наклониться вперед, держа руки перед собой, плавно начать опускать их вниз, делая при этом выдох, а затем поднимать, делая при этом вдох.

Повторить упражнение трижды, потом изменить положение ног. Закончить упражнение написанием «ленивой восьмерки».

Упражнение «Приземление»

Способствуем фокусированию внимания и энергии на выполнении определенной деятельности.

Выполнение: встать прямо, ноги в стороны, руки на поясе. Правую ступню зафиксировать по направлению вправо. Левую – прямо вперед. Согнуть правое колено, при этом выдохнуть; затем при вздохе выпрямить правую ногу. В процессе упражнения держать себя крепко за пояс руками. Это усиливает работу мышц пояса. Повторить упражнение, меняя расположение ног.

Упражнение «Кнопки мозга»

Используется с целью профилактики утомляемости, улучшает кровоснабжение головного мозга.

Выполнение: одной ладонью закрыть пупок, большим и безымянным пальцами другой руки массировать глубинные точки нижних оснований ключиц по направлению вправо и влево от груди.

В процессе выполнения данного упражнения полезно представить, что продолжение носа – кисточка, и ею можно рисовать на потолке «бабочку восьмеркой» или скользить глазами по воображаемому «интегральному кресту» или строке текста.

Упражнение «Точки земли»

Способствует сосредоточению внимания, повышению энергетического потенциала, улучшению скорости психических познавательных процессов.

Выполнение: двумя пальцами одной руки слегка надавливать под нижней губой, а двумя пальцами другой руки – на верхний край лобковой кости. При этом глубоко вздохнуть, почувствовать будто бы прохождение энергии до центра тела.

Упражнение «Кнопки баланса»

Позволяет удерживать в энергетическом тонусе головной мозг, а тело при этом – в расслабленном состоянии.

Выполнение: двумя пальцами одной руки надавить в углубление основания челюсти (оно находится за ушной раковиной), а другую руку положить на пупок. Через минуту проделать то же самое с противоположной стороны основания челюсти.

Упражнение «Кнопки космоса»

Готовит головной мозг к решению задач в быстром темпе.

Выполнение: двумя пальцами одной руки надавить над верхней губой, а другой рукой – на копчик. Сохранять это положение в течение минуты, вдыхая воздух и представляя, как энергия проходит вверх по позвоночному столбу.

Упражнение «Энергетические зевоты»

Направлено на релаксацию голосовых связок.

Выполнение: произвести зевающее движение, при этом надавить кончиками пальцев на натянутые щеки, почувствовать свои челюсти, выполнить глубокий, расслабляющий, зевающий звук и вдох, мягко удаляя напряжение.