

*Крысова М.В.,*

*студент*

*5 курс, факультет «Педагогика и психологии»*

*ВятГУ*

*Россия, г. Киров*

## **РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается развитие произвольного внимания у детей среднего дошкольного возраста посредством кинезиологических упражнений.*

***Ключевые слова:** произвольное внимание, кинезиологические упражнения, дошкольники.*

***Annotation:** this article discusses the development of voluntary attention in children of middle preschool age through kinesiological exercises.*

***Key words:** voluntary attention and special exercises, preschool children.*

Дошкольное образование является одной из первых и главных ступеней в воспитании, развития и обучения детей. В настоящее время существует много актуальных проблем, которые педагог решает в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта [1]. Одной из таких проблем в дошкольном образовании является развитие произвольного внимания у детей дошкольного возраста (П.Я. Гальперин, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, Д.И. Узнадзе, А.Л. Ухтомский).

Для обучения ребенка важна учебная деятельность, которая требует хорошего развития произвольного внимания. Ребенок должен уметь сосредоточиться на задании и как можно дольше концентрировать на нем

внимание, с определенной скоростью переключаться, переходя с одной задачи к другой.

Произвольность внимания у дошкольников возникает лишь на пике волевого усилия, когда ребенок специально организует себя под напором обстоятельств или по собственному побуждению.

У детей 4–5 лет развито непроизвольное внимание, поскольку, это связано с их возрастными психологическими особенностями, то есть преобладает сравнительная слабость произвольного внимания. Новое, яркое, необычное само по себе привлекает внимание дошкольников, но без всяких усилий с их стороны [4].

Ребенок 4–5 лет может одновременно показывать что-то интересное и рассказывать, появляется способность выполнять конкретную задачу и внимательно слушать другого человека, не отрываясь от интересующегося дела. В отдельных случаях, когда задача может усложняться, то ребенку приходится сосредоточиваться на ней и отвлекаться от всего остального. Тем не менее, возрастает концентрация и устойчивость внимания [4].

Сосредоточенность внимания определяется движениями всех частей тела: лица, головы, туловища, конечностей, которые выступают необходимым условием для поддержания внимания на определенном уровне.

По мнению Т. Рибо, усилие, которое мы прилагаем, для того, чтобы сосредоточиться и удержать внимание на чём-то, всегда имеет под собой физическую основу. Вниманию характерно чувство мышечного напряжения, но если происходит отвлечение внимания, то это связано исключительно с мышечным переутомлением в определенных моторных частях рецепирующих систем [3].

Развитие психических процессов нужно начинать с развития движений пальцев и тела. Вся развивающая работа обязательно должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот [2].

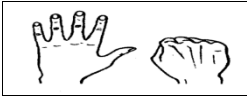

Разработаны различные подходы к формированию произвольного внимания у детей среднего дошкольного возраста. Одним из инновационных подходов являются кинезиологические упражнения, которые направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий [2].

Кинезиологические упражнения направлены на развитие произвольного внимания у детей, поскольку в их основе лежит физическая нагрузка на разные части тела. Упражнения максимально способствуют развитию всех свойств произвольного внимания (переключаемость, концентрация, объём, распределение, устойчивость) [3].

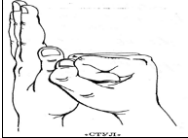

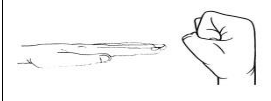
Для развития произвольного внимания применяются упражнения, пересекающие среднюю линию тела: «Кошечка», «Лезгинка», «Кулак-ребро-ладонь», «Заяц-коза-вилка», «Колечко», «Оладушки», «Змейка», «Стул», «Одновременное постукивание по голове и поглаживание по животу», «Ухо-нос», «Перекрестное марширование», «Ладонка-большой палец», «Палец-кулак», «Фига-лайк», «Кулак-ладонь», «Дом-ёжик-замок» [2].

Рассмотрим серию кинезиологических упражнений, пересекающих среднюю линию тела.

Таблица 1 – Серия кинезиологических упражнений

Виды упражнений	Содержание
<p data-bbox="204 1395 360 1422">«Кошечка»</p> 	<p data-bbox="560 1395 1453 1480">Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.</p> <p data-bbox="560 1507 866 1534">Котя, котенька, коток,</p> <p data-bbox="560 1561 903 1588">Котя-серенький хвосток,</p> <p data-bbox="560 1615 874 1641">Приди, котя, ночевать,</p> <p data-bbox="560 1668 847 1695">Колыбелечку качать.</p>
<p data-bbox="204 1731 360 1758">«Лезгинка»</p> 	<p data-bbox="560 1731 1453 1870">Правая рука развернута ладонью к себе, сжата в кулак, отставлен в сторону большой палец. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца).</p> <p data-bbox="560 1897 1377 1924">Поочередно менять положение рук. Повторить еще 6-8 раз.</p> <p data-bbox="560 1951 927 1977">Закружилось, завертелось,</p>

	<p>Танцевать нам захотелось. Словно бабочки на поле Кружат пары на танцполе.</p>
<p>«Кулак-ребро-ладонь»</p> 	<p>Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола: ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлённая ладонь на плоскости стола. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе (до 10 раз).</p> <p>Наш кулачок лег на бочок, А потом ладошкой постучал немножко.</p>
<p>«Заяц-коза-вилка»</p> 	<p>Ребенку показывают три положения руки: «заяц» – указательный и средний палец; «коза» - указательный палец и мизинец; «вилка» - указательный палец, безымянный и средний.</p> <p>Зайка по лесу скакал и козоньку увидал, Она с вилокю шла и капустку несла.</p>
<p>«Колечко»</p> 	<p>Последовательно соединять большой палец сначала суказательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.</p> <p>Бусы вместе соберем и опять гулять пойдем.</p>
<p>«Оладушки»</p> 	<p>Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиций.</p> <p>«Мы играли в ладушки – жарили оладушки, Так пожарим, повернем и опять играть начнем».</p>
<p>«Змейка»</p> 	<p>Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко.</p> <p>Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.</p> <p>Старается, лезет из кожи змея. Я так изменилась, поверьте друзья!</p>
<p>«Стул»</p>	<p>Ребенку показывают положение стула: левая рука – кулак, а правая ладошка прижата к кулаку, происходит смена позиций.</p>

	<p>Маленький стульчик, ножку сломал. Сел на диванчик и громко рыдал. Дедушка Жора, тот стульчик поднял. Ножку приклеил, и стульчик наш встал.</p>
<p>«Одновременное постукивание по голове и поглаживание по животу»</p>	<p>Ребенок одновременно поглаживает живот и постукивает по голове, затем меняет руки. Наши ручки столько могут, Левой шлепать, правой гладить. И местами поменяться, левой гладить, правой шлепать.</p>
<p>«Ухо-нос»</p> 	<p>Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Хлопните в ладошки и поменяйте положение рук «с точностью до наоборот». Наши ручки столько могут, Брать за нос и трогать ушко. Ручки хлопают в ладошки, И меняют нос и ушко.</p>
<p>«Перекрестное марширование»</p> 	<p>Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его (примерно 4–8 раз). Любим мы маршировать, ручки-ножки поднимать.</p>
<p>«Дом-ёжик-замок»</p> 	<p>Ребенку показывают три положения руки: «Дом» - пальцы рук под углом, большие пальцы соединить; «Ёжик» - поставить ладони под углом друг к другу; «Замок» - ладони прижать друг к другу, пальцы соединить. В доме ёжик проживал, на замочке дверь держал.</p>
<p>«Кулак-ладонь»</p> 	<p>Ребенку показывают два положения руки: «ладонь» и «кулак», происходит смена позиций. Время-времечко бежит, деткам подрастать велит. Шепчут часики вот так Тик-так, тик-так.</p>

Упражнения даются только после того, как дети научились выполнять пальчиковые игры. Все упражнения выполняются вместе с взрослыми, которые сами отработали каждое упражнение, то есть задача взрослого понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает.

Для детей 4–5 лет все упражнения преподносятся в стихотворной форме. Затем дети самостоятельно выполняют по памяти, постепенно увеличивая время и сложность, ускоряя темп. Выполняются упражнения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. Продолжительность упражнений для детей 4–5 лет от 5–10 минут в день. Каждое упражнение выполняется по 1–2 минуте. Длительность занятий по серии упражнений составляет четыре недели.

Для результативности работы необходимо учитывать определенные условия: занятия проводить утром; в хорошем настроении; каждый день, без пропусков; можно стоя и сидя; дети должны точно выполнять каждое движение. Если ребенок находится в стрессовом состоянии, чем-то расстроен, что-то его беспокоит, то лучше серию кинезиологических упражнений не проводить. Результата не будет [2].

Кинезиологические упражнения могут давать быстрый результат, так и накапливающий эффект. Когда занятия имеют систематический характер выполнения, то по детям видно, что они активны, энергичны, самое главное учатся контролировать свои психические процессы, способны лучше концентрироваться.

Использование кинезиологических упражнений положительно влияет на различные отделы коры больших полушарий головного мозга, улучшается мыслительная деятельность детей, синхронизируется работа полушарий, улучшается запоминание, повышается устойчивость внимания и способность детей к волевым усилиям, к произвольному контролю. При всей своей простоте упражнения дают удивительные результаты, дети легко запоминают упражнения и с удовольствием их выполняют [2].

### **Список использованной литературы:**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. – 2013. – 25 ноября.
2. Деннисон, П.И., Деннисон, Г.И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей. – М., 1999. – «Образовательная Кинезиология для детей». – М., 1984.
3. Рибо, Т.А. Психология внимания. 3-е изд. – СПб.: Ф. Павленков, 1897. – 99 с.
4. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студентов высших учебных заведений. – 10-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия». 2006. – 608 с.