

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики
Кафедра педагогики и методики начального образования

КУРСОВАЯ РАБОТА

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ
НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ПОСРЕДСТВОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ**

Работу выполнила _____ А.А. Статищева
(подпись)

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) «Начальное образование», 3 курс ОФО

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент _____ О.И. Баранова
(подпись)

Нормоконтролер
ст. преподаватель _____ Г.Б. Мардиросова
(подпись)

Краснодар
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Теоретические основы организации здоровьесберегающего обучения на уроках в начальной школе посредством образовательной кинезиологии.....	6
1.1 Понятие здоровьесберегающего обучения.....	6
1.2 Понятие и средства образовательной кинезиологии, виды кинезиологических упражнений	15
1.3 Учебно-значимые параметры, формируемые образовательной кинезиологией	21
2 Экспериментальная работа по организации здоровьесберегающего обучения посредством кинезиологических средств на уроках в начальной школе	26
2.1 Определение уровня развития позитивного мышления и пространственной ориентации у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента	25
2.2 Разработка и практическая реализация комплекса средств образовательной кинезиологии на уроках в начальной школе.....	37
2.3 Определение динамики формирования позитивного мышления и пространственной ориентации у младших школьников посредством комплекса кинезиологических упражнений.....	44
Заключение	49
Список использованных источников	52

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье является основополагающим аспектом полноценного развития каждого человека. Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [30]. В основном оно зависит от того, насколько грамотно и правильно личность соблюдает здоровый образ жизни.

Основы знаний о здоровом образе жизни закладываются ещё на этапах раннего взросления человека. В этом процессе участвует множество социальных институтов: семья, школа, группа друзей, соседи. Но одним из главных является именно школа: в ней закладываются основы морали и нравственности, правильного общения со сверстниками и формируется правильное отношение к собственному здоровью у подрастающего поколения.

Стоит отметить, что именно для детей младшего школьного возраста, находящихся на этапе перехода от ведущей деятельности в дошкольном возрасте – игры, к полноценной учебной деятельности – ведущей деятельности младшего школьного возраста, присутствует вероятность появления отклонений, как в психическом, так и в физическом здоровье. Но сочетание неактивного обучения и активных упражнений, гармонизирующих работу мозга, а также развитие мелкой моторики, памяти, внимания, речи, позволяет частично или полностью упорядочить и сократить такой резкий переход.

На данный момент вопросы о здоровьесберегающем обучении, его внедрение в уроки начальной школы, а также о кинезиологии, как об относительно новой науке, изучаются многими учёными. Так И.И. Брехман, Л.Г. Татарникова, С.В. Попов изучали валеологию, как новую науку о здоровье; В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова, Г.К. Зайцев большинство своих трудов посвятили педагогике здоровья. Можно отметить работы Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой, а также С.А. Смирнова, работы которого

также посвящены изучению и разработке здоровьесберегающих технологий. В исследованиях ученых – Л.Е. Борисовой, В.Н. Касаткиным, И.В. Кругловой, В.И. Харитоновым – была представлена проблема здоровьесбережения в обучении. Также кинезиология, раскрывающаяся как дисциплина, форма терапии, современное направление валеологии или как отдельная здоровьесберегающая технология, была исследована многими учёными: Г. Стоксом и Д. Уайтсайдом (разработали кинезиологическую концепцию «Единый мозг. Три в одном»), Н.А. Бернштейном (автор концепции «физиологии движений», составляющей теоретическую основу кинезиологии), Л. Бонев и П. Слыньчев (издали книгу «Руководство по кинезитерапии») и другими [5].

Задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста – одна из важнейших задач для любой личности. И, благодаря школе, возможно успешное осуществление этой задачи. Традиции системы начального образования и их развитие, внедрение таких новых направлений в здоровьесбережении, как кинезиология, обеспечивают положительное влияние на развитие здоровье школьников. Однако, по данным здравоохранения, количество здоровых школьников уменьшается и поэтому возрастает значение организации здоровьесберегающего обучения на уроках в начальной школе.

Актуальность исследования обусловлена потребностью педагогов школы в организации здоровьесберегающего обучения с использованием современных образовательных направлений.

Проблема исследования заключена в противоречии между потребностью педагогов в организации здоровьесберегающего обучения и недостаточной разработанностью современных образовательных средств, способствующих сохранению здоровья школьников.

Цель исследования: выявить средства организации здоровьесберегающего обучения на уроках в начальной школе; разработать и экспериментально апробировать комплекс средств образовательной

кинезиологии.

Объект исследования: организация здоровьесберегающего обучения в начальной школе.

Предмет исследования: средства образовательной кинезиологии на уроках в начальной школе.

Гипотеза исследования: если на уроках в начальной школе использовать комплекс средств образовательной кинезиологии для организации здоровьесберегающего обучения, то, вероятно, это будет способствовать развитию у младших школьников позитивного мышления и пространственной ориентации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.

2. Определить уровень развития позитивного мышления и пространственной ориентации у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента.

3. Составить комплекс средств образовательной кинезиологии на уроках в начальной школе.

4. Определить динамику развития позитивного мышления и пространственной ориентации у младших школьников на контрольном этапе эксперимента.

Методы исследования: теоретические – анализ литературных источников по теме исследования; эмпирические – естественный педагогический эксперимент, тестирование, анкетирование; методы математической обработки результатов исследования.

База исследования: МБОУ СОШ № 1 г. Тимашевск; учащиеся экспериментального класса 3 «В» (31 чел.), учащиеся контрольного класса 3 «Б» (30 чел.) Всего 61 человек.

1 Теоретические основы организации здоровьесберегающего обучения на уроках в начальной школе посредством образовательной кинезиологии

1.1 Понятие здоровьесберегающего обучения

Понятие здоровьесберегающего обучения является основополагающим в педагогике здоровья и реализует все её основные принципы. Однако, чтобы иметь целостное представление о том, какое определение имеет здоровьесберегающее обучение, необходимо раскрыть и понятия его составляющие. Таковыми являются понятия: «обучение и его виды», «организация обучения», «здоровье» и «здоровьесбережение», «здоровьесберегающие технологии».

Прежде всего, рассмотрим понятие «обучение».

Выявление сущности обучения – основополагающий вопрос дидактики. Основные дидактические понятия должны быть производными от сущности обучения [18]. Важно не просто дать какое-либо определение обучению, а точно определить его сущность с целью уточнения специфики этого самостоятельного явления общественно-исторической практики.

До начала XX века, понятие «обучения» отождествлялось с преподавательской деятельностью и означало односторонний процесс передачи знаний и опыта от преподавателя ученику. Позднее в педагогике обучением стали называть совместную деятельность, двусторонний процесс, включающий в себя как преподавание, так и усвоение материала [24].

Итак, многие педагоги, составители педагогических словарей под понятием «обучение» понимали разные определения.

В Большой советской энциклопедии, обучение определяется, как «процесс передачи и усвоения знаний, умений, навыков деятельности, основное средство подготовки человека к жизни и труду». Уточняется, что в процессе обучения реализуются цели образования и воспитания. Главный

путь получения образования – обучение в учебных заведениях различного типа [3].

И.Ф. Харламов определял обучение как «целенаправленный педагогический процесс организации и стимулирования активной учебно-познавательной деятельности учащихся по овладению научными знаниями, умениями и навыками, развитию творческих способностей, мировоззрения и нравственно-эстетических взглядов и убеждений» [29].

Из определения И.Ф. Харламова следует, что если педагогу не удастся организовать учащихся к активности в овладении знаниями, никакого обучения не происходит, то учащийся будет пассивным с точки зрения деятельности [32].

И.П. Подласый в своём пособии определяет обучение как основную категорию педагогики. «Это специально организованный, целенаправленный и управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников. Его цель – усвоение знаний, умений, навыков, формирование мировоззрения, развитие умственных сил и потенциальных возможностей обучаемых, закрепление навыков самообразования» [23].

В некоторых педагогических словарях «обучение – основной путь получения образования, целенаправленный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством опытных лиц – педагогов, мастеров, наставников и т.д.» [16]. То есть обучение является процессом под руководством педагога.

Итак, проанализировав данные понятия, составим таблицу 1, где отражены все используемые понятия для составления в последующем наиболее обобщенного понятия.

Таблица 1 – Понятие «обучение»

Источник	Определение понятия «обучение»
Большая советская энциклопедия [3]	Процесс передачи и усвоения знаний, умений, навыков деятельности, основное средство подготовки человека к жизни и труду

Продолжение таблицы 1

Источник	Определение понятия «обучение»
И.Ф. Харламов [30]	Целенаправленный педагогический процесс организации и стимулирования активной учебно-познавательной деятельности учащихся по овладению научными знаниями, умениями и навыками, развитию творческих способностей, мировоззрения и нравственно-эстетических взглядов и убеждений
Краткий педагогический словарь [16]	Основной путь получения образования, целенаправленный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством опытных лиц – педагогов, мастеров, наставников и т.д.
И.П. Подласый [23]	Это специально организованный, целенаправленный и управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников

Отметим, что в данной работе будет использовано определение, которое дано И.Ф. Харламовым.

Задачами обучения являются передача и активное усвоение социально-культурного опыта в форме научных знаний и способов их получения; развитие личности, которое, с одной стороны, делает возможным усвоение и применение опыта предыдущих поколений, а с другой стороны, формирует потребность и возможность дальнейшего познания мира.

На протяжении всего развития педагогической науки и практики формировались принципы обучения, которые служили ориентирами в организации учебно-воспитательного процесса. К основным принципам обучения можно отнести:

- 1) принцип развивающего и воспитывающего характера обучения,
- 2) принцип научности содержания и методов учебного процесса;
- 3) принцип систематичности и последовательности в овладении знаниями;
- 4) принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся при руководящей роли учителя;
- 5) принцип наглядности;
- 6) принцип доступности обучения;
- 7) принцип прочности;

- 8) принцип связи обучения с жизнью;
- 9) принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной деятельности [12].

Обучение – это сложный, многокомпонентный процесс, организация которого требует наличия большого количества специализированных знаний. Изучая процесс обучения, невозможно обойти стороной и понятие организации обучения. Довольно обширные сведения по данному понятию можно найти в трудах И.П. Подласого.

Формы организации обучения (организационные формы) – это внешнее выражение согласованной деятельности учителя и учащихся, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Организационные формы обучения классифицируются по различным критериям: количеству учащихся, месту учебы, продолжительности учебных занятий и др. По первому критерию выделяются массовые, коллективные, групповые, микрогрупповые и индивидуальные формы обучения. По месту учебы – школьные и внешкольные. К школьным относятся занятия в школе (уроки), работа в мастерских, на пришкольном опытном участке, в лаборатории и т.п., а к внешкольным – домашняя самостоятельная работа, экскурсии, занятия на предприятиях и т.д. По длительности учебных занятий различают классический урок (45 мин), спаренное занятие (90 мин), спаренное укороченное занятие (70 мин), сокращенные уроки (30–35 мин), а также уроки «без звонков» произвольной длительности [24].

Выделяют две основные формы организации обучения в педагогике:

- классно-урочная система;
- внеурочная работа.

Классно-урочная система – форма организации обучения, предусматривающая работу педагога с группами учащихся установленного и постоянного состава (классами). В течение академического часа, именуемого уроком, педагог осуществляет контроль освоения предыдущего материала, сообщает новые знания и проверяет их закрепление. Классно-урочная

система на сегодня является наиболее устойчивой системой организации обучения и в современных условиях трансформируется в классно-кабинетную [6].

Внеурочная (внеклассная) работа – составная часть учебно-воспитательного процесса в школе, одна из форм организации свободного времени учащихся. Сущность и основное назначение внеурочной деятельности заключается в создании дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей школьников и разумной организации их свободного времени при высокой степени свободы выбора вариантов внеурочной деятельности со стороны детей и их родителей.

Формам организации обучения свойственна вариативность и динамизм. Постоянно создаются новые формы, которые приходят на смену устаревшим. Это развитие форм следует за социальным развитием общества, ростом материальной и духовной культуры [33].

Раскрыв понятие организации обучения и её форм, стоит рассмотреть понятие и сущность видов обучения.

Вид обучения – это обобщенная характеристика обучающих систем, устанавливающая особенности обучающей и учебной деятельности; характер взаимодействия учителя и учащихся в процессе обучения; функции используемых средств, методов и форм обучения [17]. Вид обучения определяется педагогической технологией обучения, лежащей в его основе [4]. Виды обучения могут быть выделены по разным основаниям, но главное – они определяются педагогической технологией обучения, лежащей в его основе. Так различают следующие виды обучения:

- объяснительно-иллюстративное (обучение, при котором обучающий передает информацию в готовом виде посредством словесного объяснения с привлечением наглядности, а обучаемые воспринимают и воспроизводят её);
- догматическое (обучение, построенное на принятии информации без доказательств, на веру);
- проблемное (обучение, при котором под руководством обучающего

организуется самостоятельная поисковая деятельность обучаемых по решению учебных проблем, при котором у них формируются новые знания, умения и навыки, развиваются способности, активность, любознательность, эрудиция, творческое мышление и другие личностно значимые качества);

– программированное (от термина «программа», что обозначает систему последовательных действий (операций), выполнение которых ведет к заранее запланированному результату; основная цель – улучшение управления учебным процессом);

– развивающее (обучение, обеспечивающее оптимальное развитие учащихся, при котором ведущая роль отводится теоретическим знаниям; обучение строится в быстром темпе и на высоком уровне, процесс учения протекает осознанно, целенаправленно и систематично);

– эвристическое (обучение, базирующееся на основных принципах проблемного и развивающего обучения, которое предполагает успешность развития ученика за счет построения и самореализации личностной образовательной траектории в заданном образовательном пространстве);

– личностно-ориентированное (обучение, в котором образовательные программы и учебный процесс направлены на каждого ученика с присущими ему познавательными особенностями);

– компьютерное (обучение, основывающееся на программировании обучающей и учебной деятельности, воплощенной в контрольно-обучающей программе, которая позволяет обеспечить усиление индивидуализации, персонификации процесса обучения за счет оптимальной обратной связи, предоставляющей информацию о качестве усвоения содержания образования);

– модульное (обучение, придающее полифункциональность минимальной дидактической единице учебной информации – модулю, который обеспечивает целостное усвоение содержания образования);

– дистанционное (обучение, позволяющее достигнуть заданных целей с помощью современных систем телекоммуникаций);

– межпредметное (обучение, основывающееся на изучении интегрированных учебных предметов, построенных на реализации межпредметных и внутрипредметных связей в смежных областях познания);

– здоровьесберегающее (опирается на основное направление – сохранение здоровья школьников в современных условиях, поэтому главная задача – создание системы воспитательной работы, направленной на кардинальное изменение и улучшение социальной среды и среды межличностных отношений) и др. [2].

Далее, переходя к раскрытию сущности понятия «здоровье», как главной базы в здоровьесберегающем обучении, стоит отметить, что оно изучено и раскрыто в различных научных исследовательских работах.

Понятие здоровья является несколько условным и объективно устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей, определяемых с учетом полового, возрастного факторов, а также климатических и географических условий. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Здоровьесбережение – понятие, в основе которого лежит понятие «здоровье», является основой профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности ученика предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенный комплекс норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение [14].

Понятия здоровьесбережения и организации обучения младших школьников имеет тесную связь и определяется через определение «здоровьесберегающее обучение» – систему организационных и психолого-

педагогических установок, определяющих совокупность форм, средств, методов, принципов, педагогических приемов, обеспечивающих создание специальной образовательной среды в учебном учреждении, ориентированной на конкретный педагогический результат (сохранения и укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности учеников) [25].

В массовой педагогической практике для сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста, формирования ценности здорового образа жизни используются, как правило, традиционные средства: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры, уроки по физической культуре и т.д.

Как уже было отмечено ранее, каждый вид обучения определяется той или иной педагогической технологией. Так, рассматриваемое в данном исследовании здоровьесберегающее обучение в основе имеет здоровьесберегающие образовательные технологии.

Под здоровьесберегающими технологиями, в широком смысле слова, следует понимать все те технологии, использование которых идет на пользу здоровья. Здоровьесберегающие технологии связаны с различными формами деятельности людей (в сфере образования, здравоохранения, в правовой, социально-экономической, культурной сферах), которые направлены на формирование здорового образа жизни человека и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью.

О.В. Петров под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.) В данную систему входит:

- 1) использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекции в

соответствии с имеющимися данными;

2) учёт особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей уровню памяти, мышления, работоспособности, активности учащихся данной возрастной группы;

3) создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

4) использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся [22].

Стоит отметить, что существует множество классификаций. В нашем исследовании будем опираться на классификацию Н.К. Смирнова. Данный учёный подразделяет здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на 3 подгруппы:

– организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

– психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников;

– учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся [1].

Также отдельное место занимают ещё две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

– социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности; сюда включены разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к

участию в которых целесообразно привлекать школьников и их родителей, а также педагогов;

– лечебно-оздоровительные технологии составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Таким образом, в данной части работы были рассмотрены понятия «обучение», «формы организации обучения» и «виды обучения»; «здоровье» и «здоровьесбережение», «здоровьесберегающее обучение» и «здоровьесберегающие образовательные технологии». Также была приведена классификация последних: организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные, социально адаптирующие и личностно-развивающие, лечебно-оздоровительные.

1.2 Понятие и средства образовательной кинезиологии, виды кинезиологических упражнений

Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «kinesis», обозначающего движение и «logos» – наука [21]. Общими словами, она является наукой о развитии головного мозга через движение.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Умственные способности – это психологические качества, определяющие скорость восприятия, усваивания новой информации и навыков. Умение адаптироваться к разным ситуациям и использовать имеющиеся знания (навыки) на практике так же носят название умственных способностей. Они включают в себя практически все познавательные способности человека, а именно: представление, ощущение, мышление, восприятие, воображение [11].

Физическое здоровье – это естественное состояние организма,

обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Основным фактором физического здоровья человека является его образ жизни. Здоровый образ жизни – это разумное поведение человека, включающее: оптимальное соотношение труда и отдыха, правильно рассчитанная физическая активность, отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, позитивное мышление [31].

Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

В целом, кинезиология – достаточно молодое и малоизвестное научное направление, возникшее, как синтез древневосточных учений (философия, медицина) и современных наук (генетика, информатика, кибернетика, психонейрофизиология, психология, педагогика). Её основателем считается американский врач из Детройта Джордж Гудхарт, создавший прикладную кинезиологию в 60-е гг. XX в. Он зародил основную идею кинезиологии: человек – система самовосстанавливающаяся. Ещё в 30-е гг. XX в. врачи – супруги Кендалл заметили, что при некоторых воздействиях на организм или психику человека тонус его мышц меняется: сильная мышца может стать слабой или наоборот. Таким образом, мышца реагирует ослаблением на дисбаланс системы.

Стоит отметить, что исследования Джорджа Гудхарта основаны на исследованиях врачей Кендалл. Джордж Гудхарт в последующем, развив эту идею, начал использовать мышечное тестирование, как прямой диалог с телом, чтобы определить, где в системе человека существуют зоны, нарушающие физическое, психическое или энергетическое благополучие. Работая со своими многочисленными клиентами, он установил непосредственную связь между мышцами, определенными отделами позвоночника, внутренними органами и меридианами. Воздействуя на мышцы, рефлекторные и акупунктурные точки и используя принципы работы с меридианами он нашел немедикаментозный способ приведения

системы человека в здоровое, сбалансированное состояние [7].

Баланс здоровой системы человека зависит от равновесия трех факторов – так называемой, «триады здоровья»:

- 1) экологии (то, что мы едим, пьем, чем дышим);
- 2) психология (эмоциональное состояние, наши сознательные и бессознательные установки);
- 3) структура (наши кости, мышцы, связки) [21].

Если система человека не может справиться самостоятельно с болезнью и стрессами любого характера, то это означает, что система вышла из баланса и нуждается в дополнительных ресурсах. И соответственно, нужен был способ диагностики, чтобы понять, в чем именно нуждается система человека, чтобы запустился задуманный природой механизм самоисцеления. Так возникла прикладная кинезиология – медицинское направление кинезиологии.

Тремя другими основными концепциями кинезиологии являются «Целебное Прикосновение», концепция «Три в одном» и «Образовательная кинезиология», представленные в нашей стране. Данные направления кинезиологии для последующего использования и применения на практике не требуют медицинского образования.

В настоящее время существует более 100 направлений кинезиологии, выросшие из этих трех основных направлений.

Целебное прикосновение (Touch for Health) основал доктор Джон Тай, друг и ученик доктора Гудхарта. В данной концепции он упростил техники прикладной кинезиологии и изложил их в доступной для любого человека форме. Он привнес идею пяти элементов и колеса меридианов китайской медицины, а также саму идею баланса системы человека с помощью балансировки энергии меридианов. Цель этого подхода – научить человека способу самопомощи и помощи другим для улучшения качества жизни.

Концепция «Три в одном» была разработана Гордоном Стоксом и Даниилом Уайтсайдом, который включил в себя работу с телом и эмоциями.

Они начали использовать мышечное тестирование для определения эмоциональных, физических и поведенческих проблем, которые произошли из травматических ситуаций в прошлом и предложили способы их коррекции. Техники концепции «Три в одном» в первую очередь восстанавливают способность человека принимать осознанные решения в своей жизни на основе свободного выбора в настоящем времени без тормозящих последствий прошлого опыта.

Отметим, что современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушария к интеграции (аналитический мозг постоянно блокирует творческое начало образного мозга в его способности к интегративному видению).

Мозг делится на правое и левое полушарие.

По исследованиям в области физиологии, известно, что правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие, а левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело находится между полушариями головного в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки.

На основе прикладной кинезиологии – метода диагностики и немедикаментозной коррекции организма – получила свое развитие «Образовательная кинезиология».

Поскольку кинезиология молодая наука, ещё не имеется широкого круга множества определения её сущности, поэтому в нашем исследовании мы будем придерживаться понятия кинезиологии, которое взято из электронного источника: «Образовательная кинезиология – система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём вытягивания потенциалов, заключённых в теле» [8].

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушария к интеграции (аналитический мозг постоянно блокирует творческое начало образного мозга в его способности к интегративному видению). Перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего развития детей и подготовки их к поступлению в школу. Для более успешного обучения в дальнейшем в школе и гармоничного развития личности необходимо проведение психокоррекционной работы. Одним из универсальных методов является кинезиология.

Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, у мальчиков до 8–8,5 лет [20].

Образовательная кинезиология – наука и практика о том, как учиться любому новому делу легко и радостно через двигательную активность. «Движение – дверь в обучение» – крылатая фраза автора метода – американского психолога и доктора наук в области образования Пола Деннисона. Речь идет не только об улучшении академических навыков (чтение, письмо, счет и пр.), но и о возможности эффективно обучаться любой новой деятельностью и оставаться, не зависимо от возраста,

любопытствующим, думающим, способным решать жизненные задачи, воображать и создавать новое, что в результате повышает в целом качество нашей жизни.

Основная цель кинезиологии – это развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задача образовательной кинезиологии – вернуть ученику его природные естественные ресурсы путем снятия стрессовых зажимов в теле и создания баланса между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом (ощущения), что и обеспечивает возможность позитивного и радостного обучения, спонтанности и творчества, даёт возможность человеку эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самыми сложными интеллектуальными действиями [26].

Средства образовательной кинезиологии представляют собой холистическое психолого-педагогическое направление, опирающееся на последние достижения в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии. Кинезиологическое упражнение – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие [9].

Применение средств кинезиологии в образовательной деятельности не требует каких-либо затрат или специально организованного пространства, их легко применять в классе, они просты в выполнении и органично вписываются в структуру любого занятия. Кинезиологические упражнения обучающиеся выполняют с большим удовольствием, а это немаловажно для роста мотивации в обучении.

Включая в практику средства образовательной кинезиологии, педагогу необходимо сначала самому овладеть точным выполнением движений, и это, пожалуй, главное требование к квалифицированному использованию данных средств. Включая в структуру занятия данные упражнения, педагог выполняет их совместно с детьми.

В начале занятия целесообразно включать глазодвигательные упражнения, позволяющие расширить поле зрения, улучшить восприятие и

двигательные упражнения, развивающие тонкую моторику. Во время физминуток выполняются перекрёстные движения, способствующие активизации вестибулярного аппарата и лобных долей головного мозга. В конце занятия применяются упражнения на дыхание, которые улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Кинезиологические упражнения собраны в четыре основные группы [27]. Первая группа: включает движения, пересекающие среднюю линию тела, образованную его левой и правой половинами. Вторая группа: это упражнения, растягивающие мышцы тела. Третья группа: представляет собой упражнения, энерготизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Четвертая группа: это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т.к. влияют на эмоциональную систему мозга.

Таким образом, в данном разделе мы раскрыли понятие «образовательная кинезиология», которое раскрывается как система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём вытягивания потенциалов, заключённых в теле; также были рассмотрены средства образовательной кинезиологии, представляющие собой в основном совокупностью разных видов кинезиологических упражнений.

1.3 Учебно-значимые параметры, формируемые при использовании кинезиологических упражнений

Средства образовательной кинезиологии целесообразно применять в работе с детьми до 12 лет, так как именно в этот период интенсивно протекает процесс физиологического созревания основных мозговых структур. Но систематическое использование средств образовательной кинезиологии с детьми старшего возраста также приводит к заметному увеличению продуктивности, объёма и устойчивости внимания, улучшению

психоэмоционального состояния, уменьшению степени агрессивности и улучшению аналитико-синтетической способности (способность к обобщениям и умозаключениям).

Применение средств образовательной кинезиологии в коррекционно-развивающей работе способствовало развитию у обучающихся памяти, внимания, речи, пространственных представлений, позволило улучшить мыслительную деятельность и повысить стрессоустойчивость, способность к произвольному контролю, что имеет огромное значение в коррекционно-развивающей работе. Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие движений и упражнений, которые используются в отношении детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга.

Эти упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Целями кинезиологических упражнений на занятиях являются: развитие межполушарной специализации, межполушарного взаимодействия и синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие памяти, внимания; развитие речи; развитие мышления; устранение дислексии и дисграфии.

Занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Выполнение кинезеологических упражнений

возможно, как на предметных уроках, так и на специальных занятиях по кинезеологии. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий [28].

Продолжительность занятий зависит от возраста (от 5–10 до 20–35 минут в день). Заниматься необходимо ежедневно, длительность занятий по одному комплексу упражнений 45–60 дней. Занятия ведутся по схеме:

1) комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6–8 дней) и перерыв 2 недели;

2) комплекс упражнений для развития правого полушария (6–8 недель), повторный перерыв 2 недели;

3) комплекс упражнений для развития левого полушария (6–8 недель).

Знания и навыки, которые можно получить, используя «Гимнастику мозга»:

- развить навыки самостоятельности;
- восстановить работоспособность и продуктивность;
- реализовать внутренний потенциал;
- повысить точность выполнения действий при работе на компьютере, посредством выполнения простых и легких упражнений;
- расширить поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;
- сформировать уверенность при публичных выступлениях;
- осознать собственную значимость;
- развить творческие способности, спортивные навыки;
- умение найти путь к радостному, легкому и творческому учению;
- улучшить работу долговременной и кратковременной памяти, концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;
- интегрировать систему «тело – интеллект», гармонизировать работу левого и правого полушарий;
- улучшить равновесие и координацию;

– развивать более позитивное мышление.

Стоит отметить, что рассмотренные в предыдущем разделе кинезиологические упражнения, собранные в четыре основные группы, соответствуют определённым формируемым понятиям [27].

Первая группа, включающая движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами), направлены на стимулирование работы как крупной, так и тонкой моторики.

Вторая группа с упражнениями для растяжки мышц тела, направлены на снятие напряжения с сухожилий и мышц тела.

Третья группа, представляющая собой упражнения, энерготизирующие тело, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

Четвертая группа – это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т. к. влияют на эмоциональную систему мозга. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствует спокойному, успешному чтению.

Таким образом, в разделе были представлены определённые учебно-значимые параметры, формируемые при использовании кинезиологических упражнений (например, устойчивость внимания, мелкая моторика, позитивное мышление, пространственная ориентация и т.д.), а также соответствующие четыре группы кинезиологических упражнений, которые соотносятся с формируемыми учебно-значимыми параметрами.

2 Экспериментальная работа по организации здоровьесберегающего обучения посредством кинезиологических средств на уроках в начальной школе

2.1 Определение уровня развития позитивного мышления и пространственной ориентации у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Экспериментальное исследование осуществлялось на базе МБОУ СОШ № 1 г. Тимашевска, экспериментальный 3 «В» класс (31 чел.), контрольный 3 «Б» класс (30 чел.). Всего 61 человек.

На констатирующем этапе эксперимента была проведена диагностика с целью выявления уровня развития позитивного мышления и пространственной ориентации детей на основании следующих диагностических методик.

Для определения уровня сформированности позитивного мышления на констатирующем этапе эксперимента были применены следующие методики.

1. Опросник «Как я мыслю?» (М. Лычева, С.В. Колесова) [15].

Цель методики: определить уровень позитивного мышления учащегося начальной школы.

Описание задания: учащимся предлагается набор из десяти ситуаций-утверждений, каждое из которых описывает в первом лице определенное действие, переживание или состояние.

К каждой ситуации предлагается четыре возможных варианта ответа. Учащемуся необходимо из данных четырех вариантов выбрать те два варианта ответа, которые наиболее характерны для его поведения в предполагаемой ситуации.

Основное правило: нельзя выбирать три и более вариантов ответа или приписывать вариант, не указанный в тесте.

1. Катаясь на велосипеде, я упал и сильно поранился...

- а) Я уверен, что боль быстро пройдет, и рана скоро заживет.
- б) Ой, а вдруг меня положат в больницу?!
- в) Ну почему со мной всегда случается что-нибудь плохое?
- г) Ничего страшного, дома помажу зеленкой, и все пройдет.

2. Учительница поручила мне подготовить сообщение для урока «Мир вокруг нас» ...

а) Я буду готовить сообщение только, чтобы не получить плохой отметки.

б) Я хочу подготовить интересный доклад и успешно выступить не только ради отметки, а потому что это важно и для меня самого.

в) Я уверен, что подготовка сообщения – задание несложное, и я легко и быстро смогу его выполнить.

г) Я представляю, как много времени и сил займет у меня поиск материала для сообщения, вряд ли мне удастся хорошо выступить.

3. Я выполняю сложную контрольную работу по математике...

а) Мне нравятся задания, над которыми надо подумать; если сначала я не смогу решить задачу, то обязательно попытаюсь снова.

б) Я не очень люблю такие контрольные работы: часто чувствую, что не могу выполнить задания, испытываю неуверенность.

в) Если я не могу справиться с заданием, то начинаю беспокоиться, бояться, иногда прекращаю решать дальше.

г) Когда у меня не получается сразу решить задачу, я не расстраиваюсь, а применяю какой-нибудь другой план и обязательно стараюсь выполнить задание до конца.

4. Я опаздываю на урок...

а) По пути в школу я начинаю бояться, представляя, как учительница будет ругать меня при всем классе.

б) Ничего страшного не произошло, зато хорошо выспался.

в) Ну почему все против меня: вот сейчас я опаздываю, а недавно мама ругала меня?! Вряд ли мои неприятности скоро прекратятся...

г) Думаю, через пару дней я перестану об этом вспоминать.

5. О своих отметках, а также успехах и неудачах я думаю так...

а) Обычно я получаю отличные и хорошие отметки по всем предметам, потому что я – успешный и старательно готовлюсь к урокам.

б) Плохая отметка для меня – всего лишь случайность, в следующий раз я обязательно отвечу лучше.

в) Если вдруг учитель оценил меня высоко, то, наверняка, он просто хотел подбодрить меня, вряд ли подобное еще повторится.

г) Наверное, я так никогда и не буду получать хорошие отметки, ведь это мне не по силам.

6. Когда я испытываю злобу на кого-то...

а) Я виню окружающих в том, что они довели меня до такого состояния.

б) Мои родители и друзья не виноваты в моих переживаниях.

в) Мне сложно оценить свою злость со стороны, часто я бываю не в состоянии владеть собой.

г) Я могу посмотреть на себя со стороны, не позволяю злости и гневу овладеть мной.

7. Класс разбит на группы, я оказался в одной из них. Нашей группе нужно выполнить задание, работая вместе...

а) Мне интересно работать в группе, ведь каждый предлагает какой-то свой подход, и в итоге можно найти оригинальное решение.

б) Я не очень-то люблю выражать свое мнение в группе, потому что другие меня не понимают.

в) Не важно, кто скажет верное решение или предложит что-то новое, ведь каждый принимал участие в обсуждении.

г) Только я придумал, как выполнить это задание. Почему тогда мое решение должны выдавать за общее?

8. В субботу я собирался отправиться в парк, но с утра пошел сильный дождь...

а) Наверняка, плохая погода продержится весь день.
б) Дождь скоро закончится, и я обязательно пойду в парк.
в) В дождливую погоду я могу найти много интересных дел дома.
г) Это просто ужасно, что из-за дождя я не смогу пойти в парк. Суббота испорчена!

9. Я обиделся на своего лучшего друга...

а) Я не виню друга, просто так получилось.
б) Я считаю, что только мой друг виноват в нашей ссоре.
в) Я могу спокойно посмотреть на свою обиду со стороны и, возможно, прощу друга.

г) Я не в состоянии спокойно обдумать свои переживания. Как же отомстить другу?

10. По чтению нам задали выучить большое стихотворение, но мне сложно его запомнить...

а) В такой ситуации я сохраняю бодрое или спокойное настроение.
б) Я боюсь, что не выучу стихотворение или начинаю злиться.
в) Я правильно распределяю время и использую план, который помогает мне выучить стихотворение.

г) Обычно я не предпринимаю особых усилий, чтобы хорошо выучить стихотворение.

На основании набранного количества баллов делается вывод об уровне позитивного мышления младшего школьника:

– высокий уровень: 18–20 баллов;

– средний уровень: 14–17 баллов;

– низкий уровень: 0–13 баллов.

Представим результаты проведённой диагностики на рисунке 1.

Количественный анализ результатов исследования показал, что в экспериментальном классе: низкий уровень – 38,7 % учащихся (12 чел.), средний уровень – у 38,7 % (12 чел.), высокий уровень – у 22,5 % (7 чел.).

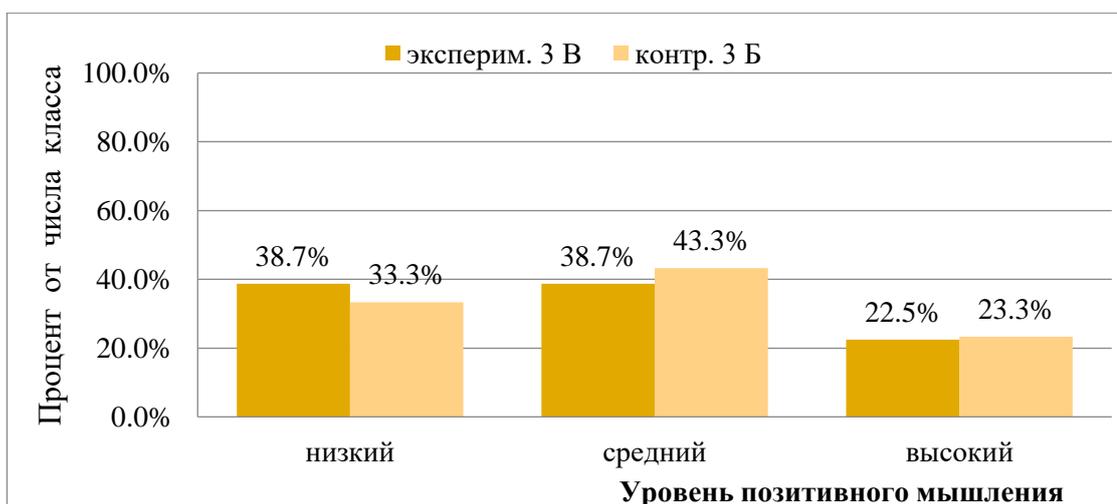


Рисунок 1 – Уровень позитивного мышления младших школьников по методике «Как я мыслю?» (М. Лычева, С.В. Колесова) на констатирующем этапе эксперимента

Из диаграммы видно, что уровень позитивного мышления у учащихся в контрольном классе на низком уровне – у 33,3 % (10 чел.), на среднем – у 43,3 % (13 чел.), высоком – 23,3 % (7 чел.).

Таким образом, познавательный интерес у учащихся обоих классов на констатирующем этапе эксперимента примерно одинаков и находится в основном на среднем и низком уровнях.

2. Методика «Анкета для учителя» (М. Лычевой, С.В. Колесовой) [15].

Цель анкеты – определить уровень позитивного мышления учащегося начальной школы с точки зрения его учителя.

Описание методики: учителю предлагается пройти анкету, где он самостоятельно оценивает поведение детей в тех или иных ситуациях. Анкета включает 8 описаний ситуаций и перечень способов реакции поведения учащихся на них.

Каждый ответ, свидетельствующий о наличии у ребенка позитивного мышления, оценивается в 1 балл; каждый «негативный» ответ – в 0 баллов. Таким образом, обработка результатов сводится к суммированию числовых значений по всем восьми ситуациям.

1. При столкновении с трудностями в той или иной сфере жизни (на

уроке, в общении с одноклассниками и т.д.) учащийся... (4 варианта ответа):

- а) позитивно воспринимает ситуацию;
- б) старается не вспоминать травмирующие события;
- в) часто вызывает в своем воображении будущие неприятности;
- г) предвидит предстоящий удачный исход;
- д) сосредотачивается на отрицательных моментах прошлого;
- е) у ученика преобладает негативное восприятие событий;
- ж) живет происходящим в данный момент времени;
- з) помнит почти все свои ошибки и неудачи.

2. Когда Вы предлагаете ученику выполнить какое-либо задание, он...

(2 варианта ответа):

а) будет выполнять задание только с целью избежания плохой отметки, стремится лишь «пережить» трудность, а не преодолеть ее;

б) считает, что сможет легко, быстро и успешно выполнить задание;

в) стремится выполнить задание на высоком уровне, причем не столько ради получения положительной отметки, а поскольку это представляет важность и для него самого;

г) убежден, что выполнение задания займет у него много времени и усилий, предвидит возможную неудачу.

3. В процессе выполнения упражнения, решения задачи ученик, как правило, ... (2 варианта ответа):

а) проявляет настойчивость, активность, увлеченность выполняемой деятельностью;

б) всегда стремится найти оптимальный выход из затруднения и довести начатое дело до конца;

в) пассивен, беспомощен, не уверен в своих силах, демонстрирует неудовольствие в процессе выполнения учебных заданий;

г) сталкиваясь с трудностью, отчаивается и иногда отказывается продолжать выполнять упражнение (решать задачу).

4. Как, на Ваш взгляд, учащийся оценивает свои отметки, успехи и

неудачи? (2 варианта ответа):

- а) убежден, что его положительные отметки случайны и редки;
- б) неприятности воспринимаются как временные и обусловленные сложившимися обстоятельствами;
- в) свои промахи и ошибки считает постоянными, происходящими исключительно по его вине;
- г) объясняет свои успехи в учебе как результат собственных усилий.

5. Что делает ученик, испытывая отрицательные эмоции (злость, обиду, гнев и т.д.)? (4 варианта ответа):

- а) владеет собой;
- б) не способен управлять своими негативными эмоциями;
- в) успокаивается самостоятельно и достаточно быстро;
- г) «возвращение» в прежнее состояние требует значительного времени и Вашей помощи;
- д) винит окружающих в своих неприятных эмоциях;
- е) не обвиняет других в своем плохом состоянии;
- ж) ребенку сложно оценить свои эмоции со стороны;
- з) может посмотреть на себя со стороны.

6. Как, по Вашему мнению, учащийся общается с одноклассниками?

(2 варианта ответа):

- а) предпочитает не участвовать в групповых формах работы;
- б) часто ссорится с ребятами;
- в) любит работать в группе;
- г) конфликты с одноклассниками случаются редко, в случае же их возникновения ученик стремится найти компромисс, преодолеть возникающие разногласия.

7. Какую позицию занимает ученик по отношению к неблагоприятным событиям окружающей действительности (ЧП в школе, обсуждаемые на уроках экологические и социальные проблемы)? (2 варианта ответа):

- а) принимает ситуацию, которую невозможно изменить;

- б) испытывает страх, тревогу;
- в) воспринимает событие как глобальное потрясение;
- г) сохраняет позитивный (или нейтральный) эмоциональный настрой.

8. Как учащийся реагирует в случае возникновения какой-либо проблемы? (2 варианта ответа):

а) стремится самостоятельно преодолеть трудность наиболее эффективным способом;

б) испытывает страх либо чувство бессилия, невозможности справиться с ситуацией;

в) присущ оптимизм, энтузиазм;

г) не ищет конструктивных путей решения проблемы, ожидая Вашей помощи или подсказок одноклассников.

Обработка результатов: с помощью ключа к анкете определяется, к какому виду мышления (позитивному/негативному) принадлежит выбранный учителем вариант ответа: каждый ответ, свидетельствующий о наличии у ученика позитивного мышления, оценивается в 1 балл; каждый «негативный» ответ – в 0 баллов.

Таким образом, обработка результатов сводится к суммированию числовых значений по всем восьми ситуациям.

На основании набранного количества баллов делается вывод об уровне позитивного мышления младшего школьника, по мнению его учителя:

– высокий уровень: 18–20 баллов;

– средний уровень: 14–17 баллов;

– низкий уровень: 0–13 баллов.

Представим результаты проведённой диагностики на рисунке 2.

Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальном классе: низкий уровень – 29,0 % учащихся (9 чел.), средний уровень – у 41,9 % (13 чел.), высокий уровень – у 29,0 % (9 чел.).

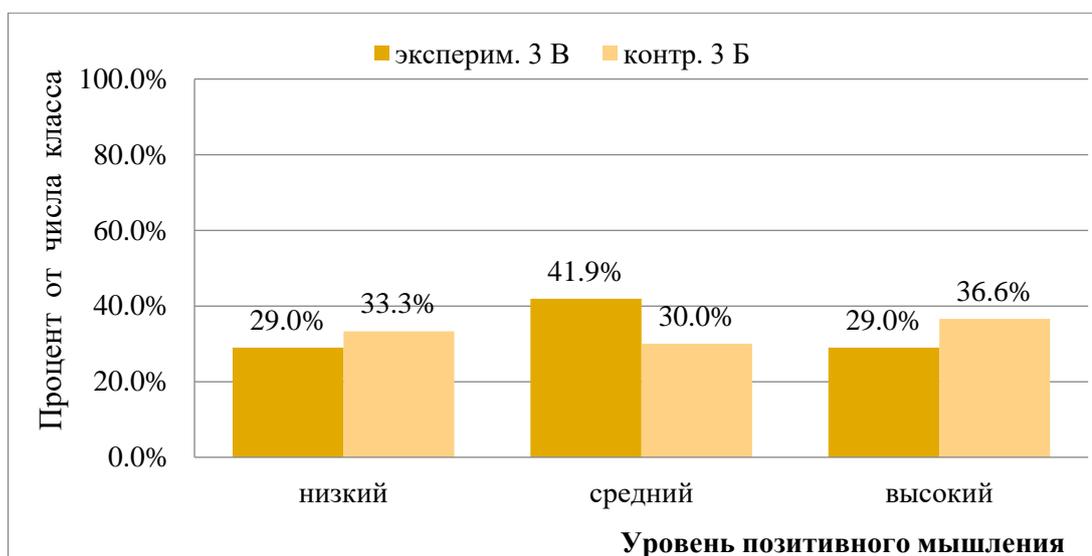


Рисунок 2 – Уровень позитивного мышления младших школьников по методике «Анкета для учителя» (М. Лычевой, С.В. Колесовой) на констатирующем этапе эксперимента

Из диаграммы видно, что уровень позитивного мышления по результатам второй диагностики у учащихся в контрольном классе на низком уровне – у 33,3 % (10 чел.), на среднем – у на 30,0 % (9 чел.), высоком – 36,6 % (11 чел.).

Таким образом, уровень позитивного мышления у учащихся обоих классов на констатирующем этапе эксперимента по итогам второй проведённой диагностики примерно одинаков и находится в основном на среднем уровне.

Для определения уровня сформированности пространственной ориентации были использованы следующие методики:

1. Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин) [13].

Описание методики: ребенку выдается тетрадный лист в клеточку с нанесенными на нем друг под другом четырьмя точками: сначала ребенку дается предварительное объяснение; после, педагог вместе с ребенком выясняют, где у него правая, где левая рука, показывают на образце как проводить линии вправо и влево, начинается рисование тренировочного узора и т.д.

Условия проведения: методика проводится фронтально. Каждому ребенку выдается тетрадный лист в клеточку с нанесенными на нём четырьмя точками. В правом верхнем углу записываются фамилия и имя ребенка, дата проведения обследования, в случае необходимости – дополнительные данные. После того как всем детям розданы листы, проверяющий дает предварительные объяснения.

Результаты выполнения тренировочного узора не оцениваются. В каждом из последующих узоров оценивается порознь выполнение диктанта и самостоятельное продолжение узора. Оценка производится по следующей шкале:

- 1) точное воспроизведение узора (неровность линии, «дрожащая линия», «грязь» и т.п. не учитываются) – 4 балла;
- 2) воспроизведение, содержащее ошибки в одной линии – 3 балла;
- 3) воспроизведение с несколькими ошибками – 2 балла;
- 4) воспроизведение, в котором имеется лишь сходство отдельных элементов с продиктованным узором – 1 балл;
- 5) отсутствие сходства даже в отдельных элементах – 0 баллов.

За самостоятельное продолжение узора оценка выставляется по той же шкале. Итоговая оценка работы под диктовку выводится из трех составляющих оценок за отдельные узоры путем суммирования максимальной из них с минимальной. Полученная оценка может колебаться от 0 до 8 баллов.

Аналогично из 3 оценок за продолжение узора выводится итоговая. Затем итоговые оценки суммируются, давая суммарный балл, который может колебаться в пределах от 0 до 16 баллов.

Итоговые уровни:

- 1) 0–5 баллов – низкий уровень;
- 2) 6–10 баллов – средний уровень;
- 3) 11–16 баллов – высокий уровень [10].

Представим результаты проведённой диагностики на рисунке 3.

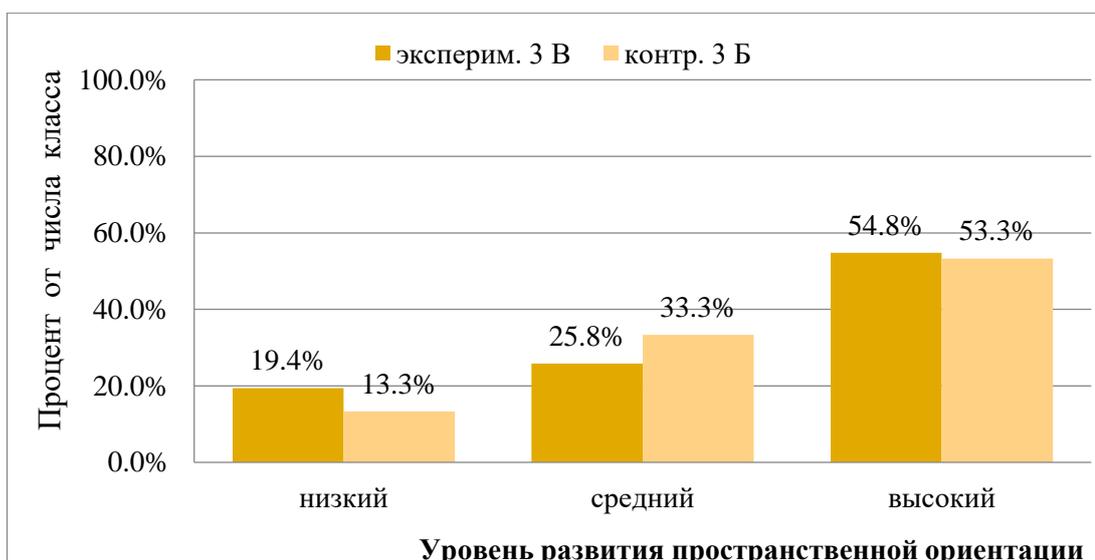


Рисунок 3 – Уровень развития пространственной ориентации младших школьников по методике «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин) на констатирующем этапе эксперимента

Из диаграммы видно, что уровень развития пространственной ориентации по результатам проведённой диагностики у учащихся в контрольном классе на низком уровне – у 13,3 % (4 чел.), на среднем – у 33,3 % (10 чел.), высоком – 53,3 % (16 чел.), В экспериментальном классе: низкий уровень – 19,4 % учащихся (6 чел.), средний уровень – у 25,8 % (8 чел.), высокий уровень – у 54,8 % (17 чел.).

Таким образом, уровень развития пространственной ориентации у учащихся обоих классов на констатирующем этапе эксперимента по этой диагностики примерно одинаков и находится в основном на высоком уровне.

2. «Лабиринт» (А.Л. Венгер) [19].

Целью данной методики является определение уровня развития наглядно-образного мышления, а также пространственной ориентации детей младшего школьного возраста.

Оборудование состоит из комплекта листов, на которых изображены полянки с разветвленными дорожками и домиками на их концах, а также «письма», условно указывающие путь к одному из домиков.

Описание методики: ребенку нужно найти путь к определенному

домику среди других, неверных, путей и тупиков лабиринта. В этом ему помогают образно заданные указания – мимо каких объектов (деревьев, кустов, цветов, грибов) он пройдет; ребенок должен ориентироваться в самом лабиринте и схеме, отражающей последовательность этапов пути.

Оценка результата:

1. 38–44 балла – дети с детальным соотнесением одновременно двух параметров. Имеют достаточно полное и расчлененное пространственное представление.

2. 31–38 – дети с незавершенной ориентировкой на два параметра (обычно правильно решают первые 6 задач). При учете одновременно двух параметров постоянно соскальзывают к одному. Это обусловлено недостаточной стойкостью и подвижностью в развитии пространственных представлений.

3. 24–31 – дети с четкой завершенностью ориентировки только на один признак. Им доступно построение и применение пространственных представлений простейшей структуры.

4. 18–24 – для этих детей характерна незавершенная ориентировка даже на один признак. Они членят задачу на этапы, но к концу работы теряют ориентир. У них только начинает формироваться способ наглядно-образной ориентировки в пространстве.

5. Менее 18 баллов – дети с неадекватными формами ориентировки. Они предпринимают попытку найти нужный домик, но их выбор случаен. Это обусловлено несформированностью умения соотносить схему с реальной ситуацией, т. е. неразвитостью наглядно-образного мышления.

Представим результаты проведённой диагностики на рисунке 4.

Анализ результатов позволил отметить, что в экспериментальном классе: очень низкий уровень – 7 % учащихся (2 чел.), низкий уровень – 19 % (6 чел.), средний уровень – у 29 % (9 чел.), высокий уровень – 26 % (8 чел.), очень высокий уровень – у 19 % (6 чел.)

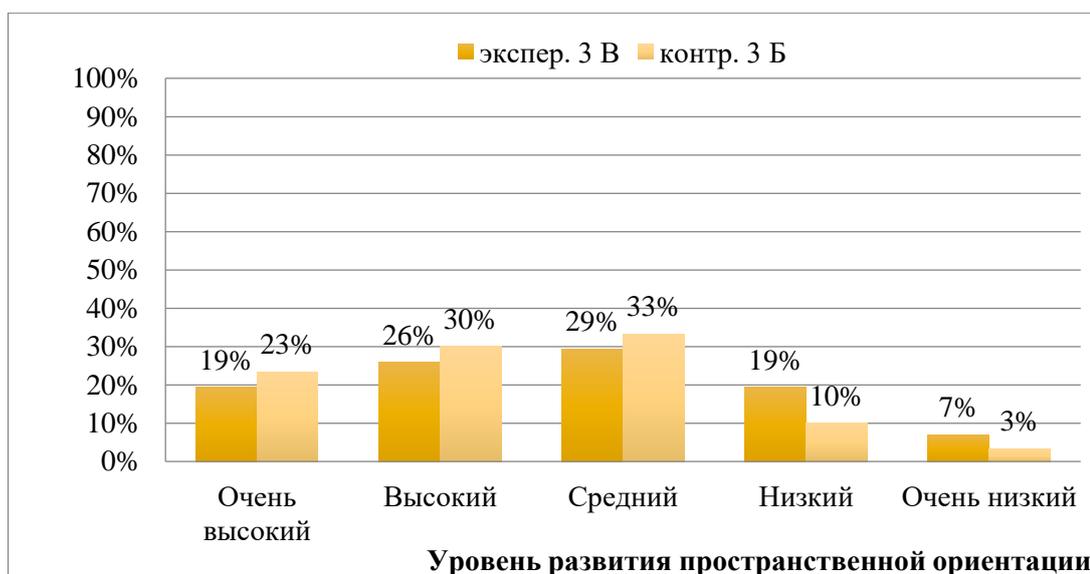


Рисунок 4 – Уровень развития пространственной ориентации младших школьников по методике «Лабиринт» (А.Л. Венгер) на констатирующем этапе эксперимента

Из диаграммы видно, что уровень развития пространственной ориентации по результатам диагностики в контрольном классе на очень низком уровне – у 3 % (1 чел.), на низком уровне – у 10 % (3 чел.), на среднем – у на 33 % (10 чел.), высоком – 30 % (9 чел.) и на очень высоком уровне – 23 % (7 чел.).

Таким образом, уровень развития пространственной ориентации у учащихся обоих классов на констатирующем этапе эксперимента по этой диагностики примерно одинаков и находится в основном на среднем уровне.

2.2 Разработка и практическая реализация комплекса средств образовательной кинезиологии для организации здоровьесберегающего обучения

Формирующий этап эксперимента проводился в течение трех месяцев с января по март 2020 г.

На основе анализа литературных источников были выявлены и составлены в схемы виды обучения, классификация здоровьесберегающих

образовательных технологий, виды кинезиологических упражнений.

На рисунке 5 представлены виды обучения.

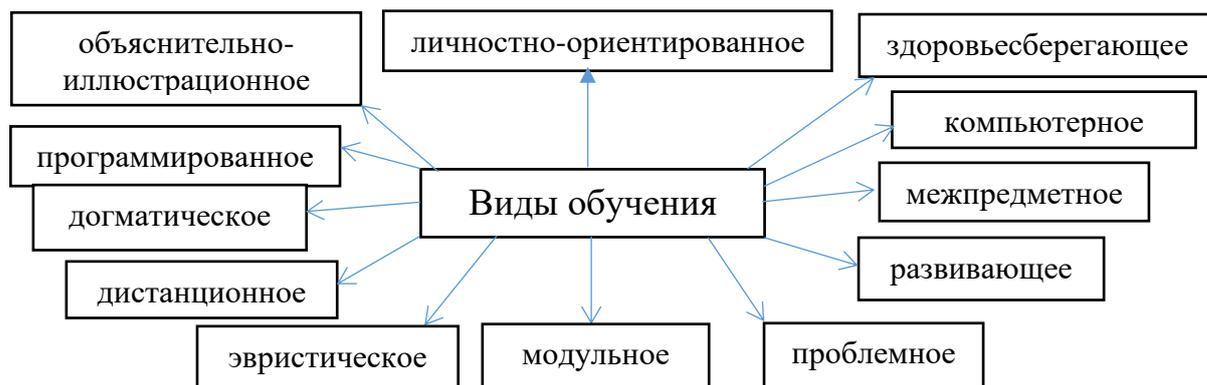


Рисунок 5 – Виды обучения

На рисунке 6 представлена классификация видов обучения.

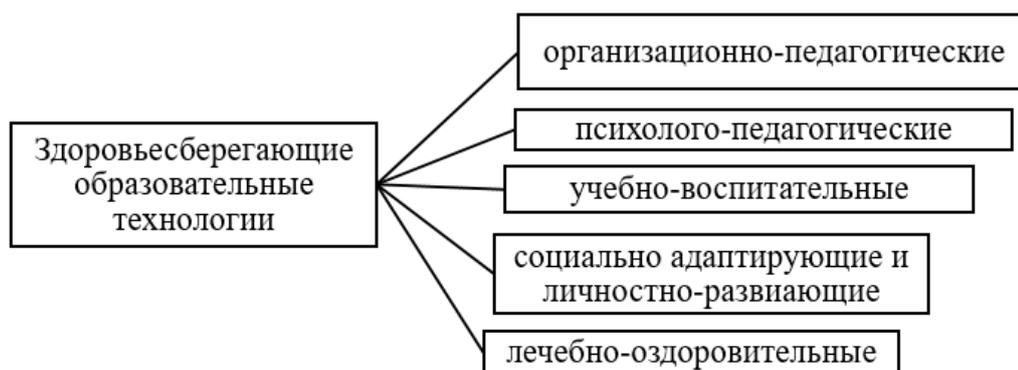


Рисунок 6 – Здоровьесберегающие образовательные технологии

На рисунке 7 представлена классификация видов кинезиологических упражнений.

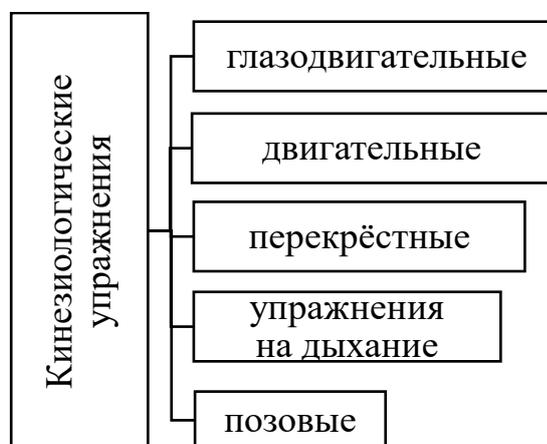


Рисунок 7 – Виды кинезиологических упражнений

Также были выявлены и представлены на рисунке 8 учебно-значимые параметры, формируемые на основе кинезиологических упражнений.



Рисунок 8 – Формируемые учебно-значимые параметры на основе кинезиологических упражнений

Таким образом, в рамках формирующего этапа эксперимента был составлен и реализован на практике комплекс средств образовательной кинезиологии на уроках в начальной школе, который представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Комплекс средств образовательной кинезиологии на уроках в начальной школе

Тема урока	Средства образовательной кинезиологии	Формируемые учебно-значимые параметры
1	2	3
Математика		
– «Деление на число 1. Деление	Кинезиологические упражнения: 1) двигательное упражнение	1) позитивное мышление Диагностические методики:

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Математика		
числа на само себя»	«Сова»; 2) перекрёстное и глагодвигательное упражнение «Ленивые восьмёрки»	опросник «Как я мыслю?» (М. Лычева, С.В. Колесова); «Анкета для учителя» (М. Лычевой, С.В. Колесовой)
– «Деление с остатком: закрепление пройденного материала»	Кинезиологические упражнения: 1) двигательное упражнение «Сова»; перекрёстное и глагодвигательное упражнение «Ленивые восьмёрки»	2) пространственная ориентация Диагностические методики: «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин); «Лабиринт» (А.Л. Венгер)
Окружающий мир		
– «Лес и его обитатели»;	Кинезиологические упражнения: 1) перекрёстное упражнение «Ухо-нос»; 2) перекрёстное упражнение «Крючки»	1) позитивное мышление Диагностические методики: опросник «Как я мыслю?» (М. Лычева, С.В. Колесова); «Анкета для учителя» (М. Лычевой, С.В. Колесовой)
– «Почему нужно беречь полезные ископаемые? Как образуется почва?»	Кинезиологические упражнения: 1) перекрёстное упражнение «Ухо-нос»; 2) перекрёстное упражнение «Крючки»	2) пространственная ориентация Диагностические методики: «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин); «Лабиринт» (А.Л. Венгер)
Русский язык		
– «Как пишутся приставки "раз" и "раз"»	Кинезиологические упражнения: 1) перекрёстное упражнение «Перекрёстные шаги»; 2) перекрёстное упражнение «Крючки»	1) позитивное мышление Диагностические методики: опросник «Как я мыслю?» (М. Лычева, С.В. Колесова); «Анкета для учителя» (М. Лычевой, С.В. Колесовой);
– «Падежи имени существительного. Упражнения в различении падежей»	Кинезиологические упражнения: 1) перекрёстное упражнение «Перекрёстные шаги»; 2) перекрёстное упражнение «Крючки»	2) пространственная ориентация Диагностические методики: «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин); «Лабиринт» (А.Л. Венгер)
Литературное чтение		
– «Лента времени. Пословицы»;	Кинезиологические упражнения: 1) двигательное упражнение «Думающий колпак»; 2) позовое упражнение «Позитивные точки»	1) позитивное мышление Диагностические методики: опросник «Как я мыслю?» (М. Лычева, С.В. Колесова); «Анкета для учителя»

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Литературное чтение		
– «Виктор Драгунский "Ровно 25 кило"»	Кинезиологические упражнения: 1) двигательное упражнение «Думающий колпак»; позовое упражнение «Позитивные точки»	(М. Лычевой, С.В. Колесовой); 2) пространственная ориентация Диагностические методики: «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин); «Лабиринт» (А.Л. Венгер)

Представим фрагменты двух уроков (математики и литературного чтения) на основе реализации комплекса средств образовательной кинезиологии на уроках в начальной школе.

Урок математики: УМК «Школа России», 3 класс.

УМК: «Школа России».

Тема урока: «Деление на число 1. Деление числа на самого себя»

Тип урока: урок открытия нового знания

Образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии.

Цель урока: учить делить число на число 1; делить число на само себя; делить число 0 на натуральное число; развитие позитивного мышления, пространственной ориентации.

Ход урока

Этап: Физ. минутка.

– Сейчас мы выполним небольшую зарядку, которая поможет сконцентрировать наши силы перед завершающим этапом нашей работы.

– Все встаём около парт и повторяем движения:

Кинезиологические упражнения

Упражнение «Сова» (двигательное упражнение).

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).

2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу; одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются,

губы сворачиваются трубочкой и произносят звук: «УХ!».

3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.

4. Теперь повторяем 5–6 раз на каждую сторону. Не забывайте, что с каждым «УХ!», нужно перемещать голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу. Закончили!

Упражнение «Ленивые восьмёрки» (перекрёстное и глазодвигательное упражнение).

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

3. Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Закончили!

– Продолжаем работу.

Урок литературного чтения, 3 класс.

УМК: «Перспективная начальная школа»

Тема урока: В. Драгунский «Ровно 25 кило»

Тип урока: урок получения новых знаний и первичного закрепления

Образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии.

Цель урока: формирование умения давать характеристику героям, правильно оценивать их поведение, научиться понимать секрет смешного в

литературном произведении; развитие позитивного мышления, пространственной ориентации.

Ход урока

Применение комплекса упражнений осуществляется сразу же после организационного момента, на мотивационном этапе перед речевой разминкой.

II этап – Мотивационный этап

Кинезиологические упражнения

– Перед проверкой домашнего задания и основной работой на уроке, мы проведём небольшую физ. минутку. Первое упражнение выполняем стоя. Мне нужен один ученик для демонстрации этого упражнения.

– Итак, первое упражнение – «Позитивные точки».

Позитивные точки (позовое упражнение)

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.

2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение, при этом можете закрыть глаза.

– Следующее упражнение – «Думающий колпак» – выполняем сидя.

Думающий колпак (двигательное упражнение)

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.

2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.

3. Повторите 3 и более раз.

– Отлично, теперь выполняем речевую разминку со слайда презентации.

– Молодцы! Продолжаем работу.

2.3 Определение динамики формирования позитивного мышления и пространственной ориентации у младших школьников посредством комплекса кинезиологических упражнений

На контрольном этапе эксперимента на основе диагностических методик, описанных в разделе 2.1, были проведены повторные диагностики учащихся в экспериментальном и контрольном классах. Так, для определения уровня позитивного мышления были использованы следующие методики:

1. Опросник «Как я мыслю?» (М. Лычева, С.В. Колесова) [15].

Цель методики: определить уровень позитивного мышления учащегося начальной школы.

Учащимся предлагалось повторно из данных четырех вариантов выбрать те два варианта ответа, которые наиболее характерны для его поведения в предполагаемой ситуации.

И так, на основании набранного количества баллов, делается вывод об уровне позитивного мышления младшего школьника:

Представим результаты проведенной диагностики на рисунке 9.

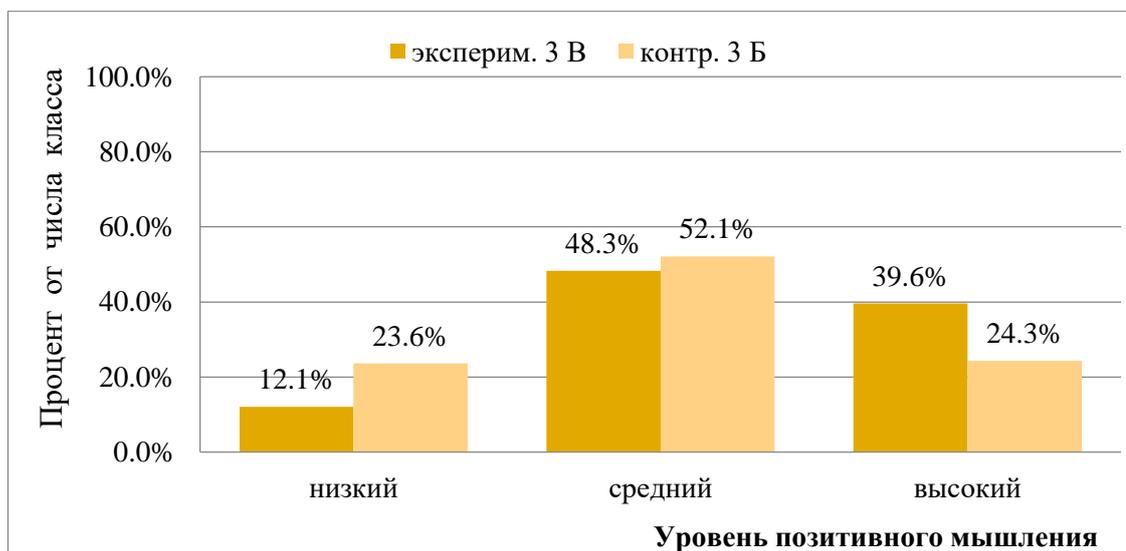


Рисунок 9 – Уровень позитивного мышления младших школьников по методике «Как я мыслю?» (М. Лычева, С.В. Колесова) на контрольном этапе эксперимента

Из представленной диаграммы видно, что в экспериментальном 3 «В» классе высокий уровень позитивного мышления у 39,6 % (12 чел.), средний уровень у 48,3 % (15 чел.), низкий уровень у 12,1 % (4 чел.).

В контрольном 3 «Б» классе высокий уровень позитивного мышления определён у 24,3 % (7 чел.), средний уровень у 52,1 % (16 чел.), низкий уровень у 23,6 % (7 чел.).

2. Методика «Анкета для учителя» (М. Лычевой, С.В. Колесовой) [15].

Цель анкеты – определить уровень позитивного мышления учащегося начальной школы с точки зрения его учителя.

Учителю повторно предлагается пройти анкету, где он самостоятельно оценивают поведение учащихся в тех или иных ситуациях. Каждый ответ, свидетельствующий о наличии у ребенка позитивного мышления, оценивается в 1 балл; каждый «негативный» ответ – в 0 баллов.

Представим результаты проведённой диагностики на рисунке 10.

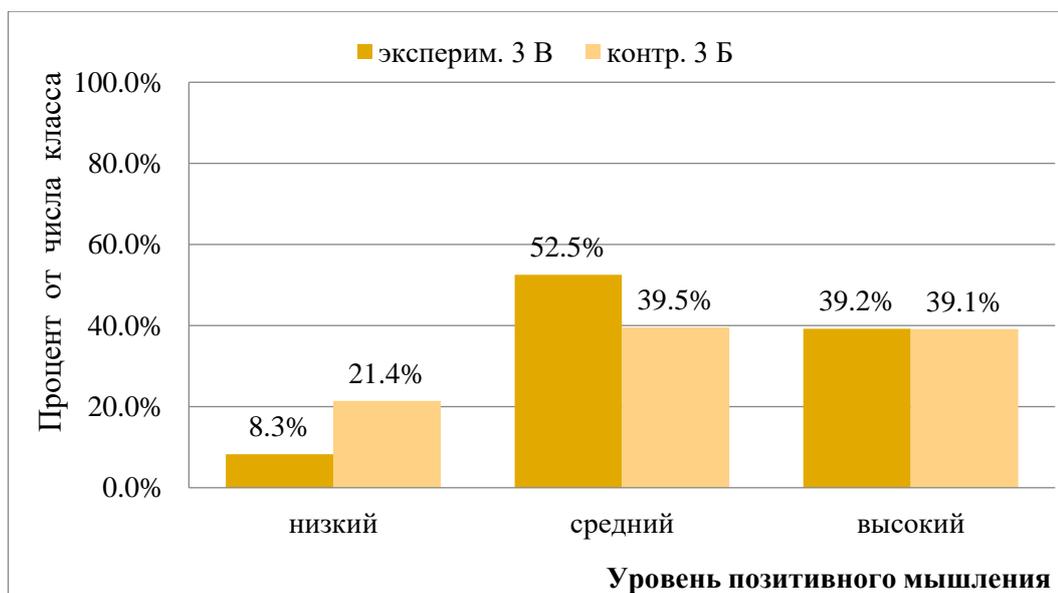


Рисунок 10 – Уровень позитивного мышления младших школьников по методике «Анкета для учителя» (М. Лычевой, С.В. Колесовой) на контрольном этапе эксперимента

Из представленной диаграммы видно, что в экспериментальном классе высокий уровень позитивного мышления у 39,2 % (12 чел.), средний уровень

у 52,5 % (16 чел.), низкий уровень у 8,3 % (3 чел.).

В контрольном классе высокий уровень позитивного мышления определён у 39,1 % (12 чел.), средний уровень у 39,5 % (12 чел.), низкий уровень у 21,4 % (6 чел.).

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента сформированность позитивного мышления у учащихся экспериментального класса выше, чем у учащихся контрольного класса.

Для определения уровня сформированности пространственной ориентации были повторно использованы следующие методики:

1. Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин) [13].

Цель: определить уровень сформированности пространственной ориентации. Методика повторно проводится фронтально.

Представим результаты проведённой диагностики на рисунке 3.

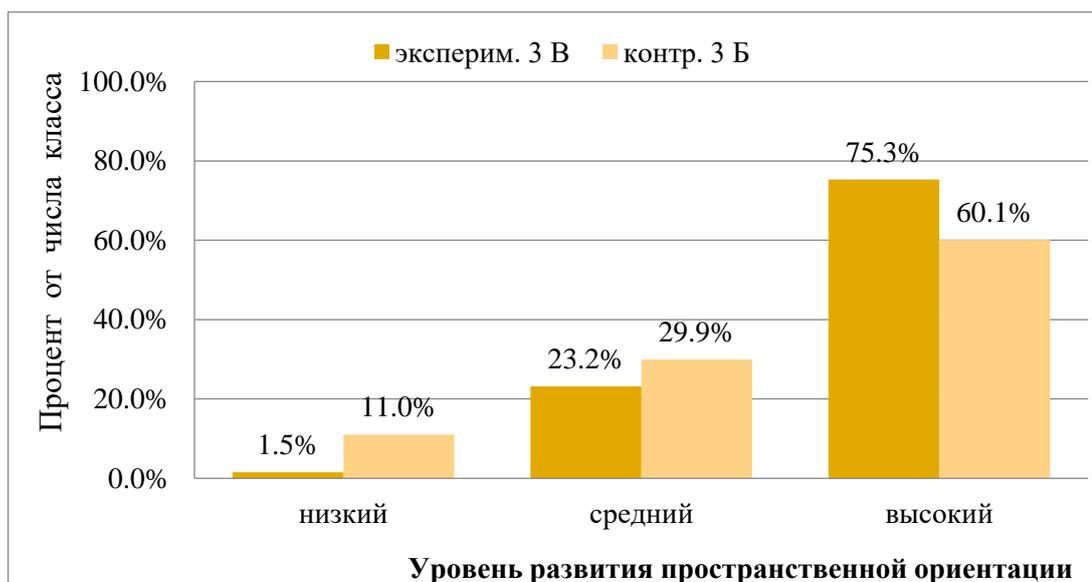


Рисунок 11 – Уровень развития пространственной ориентации младших школьников по методике «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин) на контрольном этапе эксперимента

Из представленной диаграммы видно, что уровень развития пространственной ориентации в экспериментальном 3 «В» классе на высоком уровне находится у 75,3 % (23 чел.), на среднем уровне у 23,2 % (7 чел.) и на низком уровне у 1,5 % (1 чел.).

В контрольном 3 «Б» классе уровень развития пространственной ориентации на высоком уровне находится у 60,1 % (18 чел.), на среднем уровне у 28,9 % (9 чел.), на низком уровне у 11,0 % (3 чел.),

2. «Лабиринт» (А.Л. Венгер) [19].

Целью данной методики является определение уровня развития наглядно-образного мышления, а также пространственной ориентации детей младшего школьного возраста. В данном исследовании она использовалась для определения уровня развития позитивного мышления младших школьников.

Представим результаты проведённой диагностики на рисунке 12.

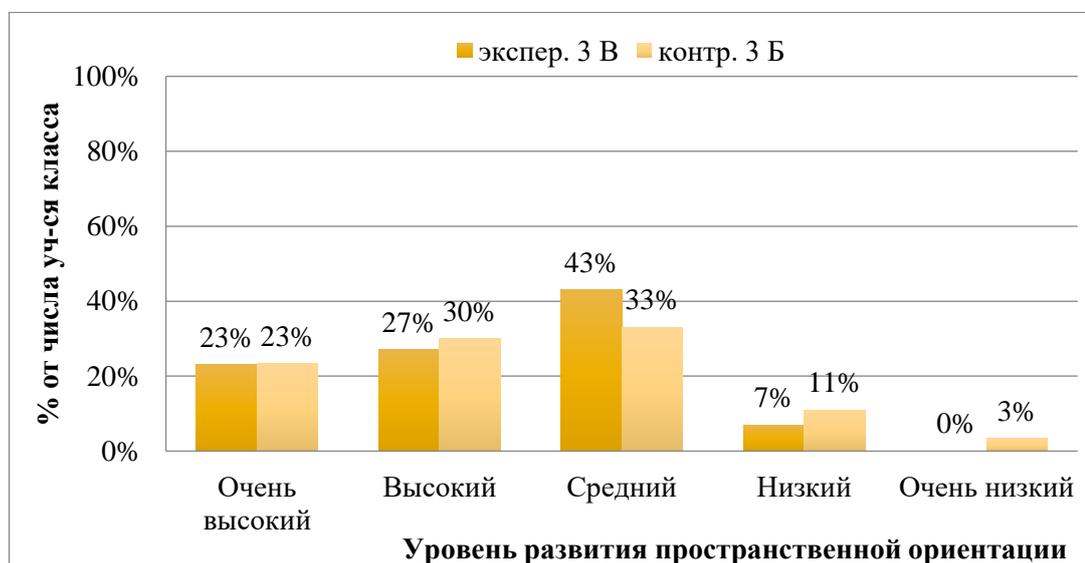


Рисунок 12 – Уровень развития пространственной ориентации младших школьников по методике «Лабиринт» (А.Л. Венгер) на контрольном этапе эксперимента

Из представленной диаграммы видно, что уровень развития пространственной ориентации в экспериментальном классе на очень высоком уровне у 23 % (7 чел.), на высоком уровне у 32 % (10 чел.), на среднем уровне – 40 % (12 чел.), на низком уровне – 5 % (2 чел.), на очень низком уровне у 0 % (0 чел.).

В контрольном же классе уровень развития пространственного мышления находится на очень высоком уровне у 23 % (7 чел.), на высоком

уровне у 30 % (9 чел.), среднем – у на 33 % (10 чел.), на низком уровне – у 11 % (3 чел.), на очень низком уровне – у 3 % (1 чел.).

Можно сделать вывод, что, контрольном этапе эксперимента сформированность пространственного мышления у учащихся экспериментального класса выше, чем у учащихся контрольного класса.

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента прослеживается положительная динамика уровней сформированности позитивного мышления и пространственной ориентации у учащихся в экспериментальном классе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части исследования были раскрыты различные определения понятия «обучение» и за основную трактовку понятия была взята формулировка И.Ф. Харламов о том, что обучение – это целенаправленный педагогический процесс организации и стимулирования активной учебно-познавательной деятельности учащихся по овладению научными знаниями, умениями и навыками, развитию творческих способностей, мировоззрения и нравственно-эстетических взглядов, и убеждений. Дополнительно были описаны основные задачи и принципы обучения. Также кратко охарактеризованы формы организации обучения: классно-урочная система и внеурочная работа. В работе были определены основные виды обучения: объяснительно-иллюстративное, догматическое, проблемное, программированное, развивающее, эвристическое, личностно-ориентированное, компьютерное, модульное, дистанционное, межпредметное, здоровьесберегающее. Были рассмотрены понятия: «здоровье» и «здоровьесбережение», «здоровьесберегающее обучение» и «здоровьесберегающие образовательные технологии». Каждый вид обучения определяется той или иной педагогической технологией. Так, рассматриваемое в данном исследовании здоровьесберегающее обучение в основе имеет здоровьесберегающие образовательные технологии. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями будем понимать систему организационных и психолого-педагогических установок, определяющих совокупность форм, средств, методов, принципов, педагогических приемов, обеспечивающих создание специальной образовательной среды в учебном учреждении, ориентированной на конкретный педагогический результат (сохранения и укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности учеников). В работе также приведена классификация здоровьесберегающих образовательных технологий: организационно-педагогические, психолого-

педагогические, учебно-воспитательные, социально адаптирующие и личностно-развивающие, лечебно-оздоровительные.

Далее были раскрыты понятие «кинезиология», понятие и средства образовательной кинезиологии. Так понятие «образовательная кинезиология» раскрывается как система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём вытягивания потенциалов, заключённых в теле. Были раскрыты главные цель и задача образовательной кинезиологии, а также средства образовательной кинезиологии, представляющие собой в основном совокупностью разных видов кинезиологических упражнений: глазодвигательные, двигательные, перекрёстные, упражнения на дыхание (дыхательные) и позовые упражнения.

В работе представлены учебно-значимые параметры, формируемые при использовании кинезиологических упражнений (например, устойчивость внимания, мелкая моторика, позитивное мышление, пространственная ориентация и т.д.), а также соответствующие четыре группы кинезиологических упражнений, которые соотносятся с таковыми формируемыми учебно-значимыми параметрами. Было также установлено, что применение кинезиологических упражнений в комплексе будет способствовать формированию множества учебно-значимых параметров, в том числе, таких, как позитивное мышление и пространственная ориентация.

В экспериментальной части исследования была проведена диагностика уровня сформированности позитивного мышления и пространственной ориентации у младших школьников. Для выявления уровня сформированности позитивного мышления были использованы методики: опросник «Как я мыслю?» (М. Лычева, С.В. Колесова), «Анкета для учителя» (М. Лычевой, С.В. Колесовой); для выявления уровня сформированности пространственной ориентации были использованы методики: «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин), «Лабиринт» (А.Л. Венгер).

На формирующем этапе эксперимента были структурированы и представлены на схемах виды обучения, классификация

здоровьесберегающих образовательных технологий, виды кинезиологических упражнений и формируемые учебно-значимые параметры на основе кинезиологических упражнений.

Разработан и реализован на практике комплекс средств образовательной кинезиологии на уроках в начальной школе. Обозначенный комплекс средств образовательной кинезиологии составлен в соответствии с темами уроков различных дисциплин начальной школы и формируемыми параметрами: позитивное мышление и пространственная ориентация. Комплекс средств включает различные виды кинезиологических упражнений.

На контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика, которая показала положительную динамику развития позитивного мышления и пространственной ориентации у младших школьников в экспериментальном классе.

Таким образом, цель исследования по выявлению средств организации здоровьесберегающего обучения на уроках в начальной школе и разработке и экспериментальному апробированию комплекса средств образовательной кинезиологии достигнута. Все поставленные задачи выполнены.

Гипотеза о том, что, если на уроках в начальной школе использовать комплекс средств образовательной кинезиологии для организации здоровьесберегающего обучения, то, вероятно, это будет способствовать развитию у младших школьников позитивного мышления и пространственной ориентации, подтверждена.

Исследование может быть продолжено в направлении разработки системы средств образовательной кинезиологии для организации здоровьесберегающего обучения на уроках в начальной школе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Абашкина Р.А. Фонетическая ритмика как средство коррекции произносительных навыков детей с нарушениями слуха во внеурочное время / Р.А. Абашкина. // Молодой ученый. – 2018. – № 25. – С. 281–283.

2 Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. – М.: Эксмо, 1995. – 128 с.

3 Большая советская энциклопедия: в 30 т. / Гл. ред. А.М. Прохоров. – М.: Сов. энцикл., 1969 – 1978. – 3-е изд. – 19774 с.

4 Вайндорф-Сысоева М.Е. Педагогика: учебное пособие для среднего профессионального образования и прикладного бакалавриата / М.Е. Вайндорф-Сысоева, Л.П. Крившенко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2014. – 197 с.

5 Ваторопина С.В. Концепт, научно-методический электронный журнал / С.В. Ваторопина. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.e-koncept.ru (дата обращения: 22.11.2019)

6 Вишнякова С.М. Профессиональное образование Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика / С.М. Вишнякова. – М.: НМЦ СПО, 1999. – 538 с.

7 Воронова Е.В., Токарева И.Ф. Кинезиология в психотерапии: основные направления и методы / Е.В. Воронова, И.Ф. Токарева. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 22.11.2019)

8 «Гимнастика мозга» – [Электронный ресурс] – Режим доступа: pandia.ru/79/159/16240.php (дата обращения: 05.02.2020)

9 Глазунов Д.А. Психология. 2 класс. Развивающие занятия / Д.А. Глазунов. – М.: Глобус, 2009. – 240 с.

10 Глубинная психология: учение и методика [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.psyoffice.ru> (дата обращения: 17.02.2020)

11 Голубева Э.А. Способности и индивидуальность / Э.А. Голубаева. –

М.: Прометей, 1993. – 306 с.

12 Григорович Л.А., Педагогика и психология: Учеб. пособие / Л.А. Григорович. – М.: Гардарики, 2003. – 480 с.

13 Детская психодиагностика: Практические занятия: Метод. указания / Институт «Открытое общество». – Ярославль, 2003.

14 Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л.В. Капилевич, В.И. Андреев. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с.

15 Колесова С.В. Принципы позитивной педагогики / С.В. Колесова // В мире научных открытий. – 2015. – № 1.1. – С. 545–555.

16 Краткий педагогический словарь пропагандиста / под ред. М.И. Кондакова, А.С. Вишнякова. – М.: Политиздат, 1984. – 159 с.

17 Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: Вузовский учебник; НИЦ Инфра-М, 2013. – 251 с.

18 Мкртчян М.А. Перспективы развития дидактики / М.А. Мкртчян. // Инновации в образовании. – 2011. – № 5. – С. 42–50.

19 Немов Р.С. Психология. Психодиагностика. В 3-х кн. / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2007. – Кн.3 (Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики). – 631 с.

20 Куражева Н.Ю., Вараева Н.В. и др. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 5–6 лет «Цветик-семицветик» / Н.Ю. Куражева, Н.В. Вараева и др. – М.: Речь, 2014. – 30 с.

21 Образовательная кинезиология [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://creativekinesiology.ru> (дата обращения: 14.12.2019)

22 Петров В.О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / В.О. Петров. – Ростов н/Д., 2005. – 220 с.

23 Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И.П. Подласый. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с.

24 Подласый И.П. Педагогика: учебник для бакалавров /

И.П. Подласый. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2012. – 574 с.

25 Русанов В.П., Рябцев С.М., Гончарова М.С. Здоровьесберегающее образование в системе профессиональной подготовки специалистов в вузе / В.П. Русанов, С.М. Рябцев // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3.

26 Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / В.Ф. Сазонов, Л.П. Кириллова, О.П. Мосунов // РГПУ. – Рязань, 2012. – 48 с.

27 Синельщикова И.К., Применение методов кинезиологии в работе с воспитанниками и педагогами / И.К. Синельщикова // Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2011. – № 5. – С. 64–71.

28 Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 288 с.

29 Харламов И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – М.: Гардарики, 1999. – 520 с.

30 Шабунова А.А., Калачикова О.Н., Калашников К.Н. и др. Здоровье и здравоохранение: учеб. пособие / А.А. Шабунова, О.Н. Калачикова, К.Н. Калашников и др. – Вологда: ИСЭРТ РАН, 2014. – 230 с.

31 Шамин А.В. Физическое здоровье человека. / А.В. Шамин // Мультиурок – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog/fizichieskoie-zdorov-ie-chielovieka-1.html> (дата обращения: 16.12.2019).

32 Электронный учебник по педагогике [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://krip.kbsu.ru/pd/index.html> (дата обращения: 22.11.2019).

33 Zachnik – [Электронный источник] – Режим доступа: <https://zachnik.com> (дата обращения: 22.11.2019).