

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №101» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №101»)

Информация для родителей:  
«Детский сад – начальная школа:  
обучение без стресса»

**КИНЕЗИОЛОГИЯ –**

наука о развитии головного мозга через движение, о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.



2020-2021 учебный год

«Современное образование предлагает недифференцированный и бесполой подход к обучению детей. Поэтому можно считать: источник стресса – это школа. Возникновению стресса способствует обучение, не соответствующее возрастным этапам развития головного мозга и не учитывающее психофизиологические особенности детей. Кроме того, к стрессовым факторам можно отнести и постоянную угрозу наказания на ошибочные ответы и действия. Стресс, вызванный постоянными контрольными работами, снижает способность детей видеть решение проблемы с точки зрения более широкого контекста. Возникает вопрос: что способствует успешному обучению и развитию ребёнка без стресса? Это:

- учёт асимметрии полушарий головного мозга;
- полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела;
- учёт половых особенностей;
- воспитание и обучение в соответствии с динамикой развития головного мозга.

Асимметрия полушарий распределяет психические функции между полушариями. Правое полушарие – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное восприятие. Левое – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: правополушарные, левополушарные и равнополушарные. Более активное полушарие определяет стратегию мышления, эмоции, восприятие, память и т.д. Мозолистое тело (межполушарные связи – пучок нервных волокон, соединяющих два полушария, обеспечивающие целостность работы головного мозга) находится между полушариями в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Его основное развитие происходит у девочек до 7 лет, у мальчиков – до 8-8,5 лет. Во время стресса нарушаются межполушарное взаимодействие и это является основной причиной «забывания» информации на проверках и экзаменах. Следовательно, одно из основных условий высокой стрессоустойчивости ребёнка в дошкольном возрасте – полноценное развитие мозолистого тела. Для этой цели разработаны специальные упражнения.

Половые различия заключаются в темпах созревания центральной нервной системы. Девочки рождаются более зрелыми, чем мальчики. К семи годам у девочек головной мозг имеет высокую степень готовности к обучению, у мальчиков – к 8 годам. Получается, что при поступлении в школу мальчики младше по своему биологическому возрасту на год. У мальчиков медленнее созревает левое полушарие, у девочек – правое. Девочки до 10 лет лучше запоминают цифры и решают логические задачи, превосходят мальчиков в ряде речевых способностей. У мальчиков активен передний мозг, что делает их мышление творческим, способствует более активной самореализации. У девочек активны задние отделы коры (слуховые отделы левого полушария). Мальчикам характерна высокая сосредоточенность на конкретной проблеме, девочки часто думают обо всём сразу и ни о чём одновременно, могут выполнять несколько видов деятельности сразу.

При подготовке мальчиков к школе необходимо больше внимания уделять развитию мозолистого тела, так как они более подвержены школьной дезадаптации и стрессу.

Развитие головного мозга ребёнка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. Формирование продолжается до 3 лет. При неполноценном формировании дети быстро утомляются: выполняя умственные операции

зевают, стараются свернуться в позу эмбриона (подтягивают колени к груди, подкладывают ногу под себя; кладут голову на стол и т.д.) Поза эмбриона выгодная, так как высвобождается часть энергии, которая может быть потрачена на деятельность коры головного мозга. Решение любых проблем начинается со слов «Я хочу (не хочу) ...» и необязательно аргументировать свои «хотения».

Формирование продолжается до 12 лет. Решение проблем характеризуется только «Я могу (не могу) ...». Если ребёнок в этом возрасте всё ещё говорит «Я хочу (не хочу)», то это не соответствует возрастному этапу развитию.

Формирование начинается после 12 лет; сопровождается словами «Я должен (не должен)», что обязательно предполагает аргументацию и соответствие социальным нормам. Если 14-летний подросток говорит «Я не хочу идти в школу», попросите его то же самое сказать в соответствии со своим возрастом. Получится так: «Я не должен идти в школу», после чего он сам поймёт абсурдность своих слов.

Исследования волновой активности мозга детей показало: неуспешные в обучении дети отличаются более низкой активностью левого полушария, у них меньше частота переключений с одного полушария на другое при выполнении заданий, которые требуют мыслительных действий. Объясняется это либо несформированностью мозолистого тела, либо стрессовым состоянием мозга. Такие дети заранее обречены на неуспех в логической системе образования.

Также можно выделить следующие факторы стрессового состояния ребёнка:

- режим традиционно-неподвижной сидячей позы.
- программно-скоростные установки к технике чтения.
- авторитарное, бесполое и недифференцированное обучение.
- замена письма перьевой ручкой на безотрывное письмо шариковой.
- замена ростомерной мебели на одномерную.
- замена парт с наклонной рабочей поверхностью на столы с горизонтальной.
- замена электролампового освещения на люминесцентное.
- 

Постоянное действие стресса приводит к тому, что нервная активность сосредоточивается в правом полушарии и стволе мозга. Остальные области мозга могут быть частично заблокированы. Во время стресса адреналин активизирует организм на борьбу и бегство и это проявляется в гиперактивности, неусидчивости детей. Также стрессовые ситуации вызывают рефлекс защиты ахиллова сухожилия, который способствует сокращению икроножной мышцы, выпрямлению и отведению колен назад. Это переносит центр тяжести тела на носки и напрягает спину и шею. Одно из основных условий успешной адаптации ребёнка к стрессовому обучению – развитие мозолистого тела, укрепляющего и объединяющего головной мозг. Этому способствуют кинезиологические упражнения. Что это такое? Это – комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Мы подготовили для вас буклет кинезиологических упражнений, которым вы можете научить своего ребёнка, а также памятку «Как избежать обучения без стресса».

**Надеемся, что вы с интересом отнесётесь к этой информации.**

**Удачи вам!**

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как избежать обучения без стресса».

1. При подготовке ребёнка к школе помните: «Мозг хорошо устроенный стоит больше, чем мозг хорошо наполненный» (М.Монтень)
2. Воспитание и обучение правополушарных и левополушарных детей, мальчиков и девочек необходимо проводить по различным методикам.
3. Раннее начало знакового обучения недопустимо. Оно способствует формированию минимальных мозговых дисфункций.
4. Детей до семилетнего возраста следует воспитывать и обучать как правополушарных, так как это соответствует возрастному этапу их развития.
5. Неподвижный ребёнок не обучается. Любая новая информация должна закрепляться
6. движением.
7. При любой ассиметрии полушарий необходимым условием высокой интеллектуальной активности ребёнка, его успешного обучения и высокой стрессоустойчивости является полноценное развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).
8. При подготовке мальчиков к школе необходимо больше внимания уделять развитию мозолистого тела, чем при подготовке девочек.
9. Девочки могут капризничать из-за усталости (истощение правого «эмоционального» полушария). Мальчики в это случае истощаются информационно (снижение активности левого «рациональнологического» полушария).
10. Лень ребёнка – сигнал неблагополучия педагогической деятельности взрослого, неправильно выбранной им методики работы с данным ребёнком.