

*Лазурко Мария Николаевна
студентка 5 курса бакалавриата
направление подготовки «Дошкольное образование»
Тюменский государственный университет
Россия, г. Тюмень
e-mail: danilc-mariya@mail.ru*

*Научный руководитель: Соловьева Е.А.,
кандидат педагогических наук, доцент
Тюменский государственный университет
Россия, г. Тюмень*

ДЕТСКАЯ ЙОГА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ У ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** В представленной статье рассматривается специфика развития зрительно-моторной координации у гиперактивных детей, воспитывающихся в дошкольном учреждении. Представлены результаты сформированности компонентов зрительно-моторной координации у гиперактивных детей до внедрения программы и после внедрения программы по развитию зрительно-моторной координации у гиперактивных детей старшего дошкольного возраста посредством детской йоги. Апробация программы показала положительный результат, в связи с чем, мы можем говорить об эффективности систематической работы по развитию зрительно-моторной координации с использованием детской йоги с гиперактивными детьми старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в дошкольной организации.*

***Ключевые слова:** старший дошкольный возраст, гиперактивные дети, развитие зрительно-моторной координации, детская йога.*

*Lazurko Maria Nikolaevna
5th year bachelor student
in the direction of training "Preschool education"
Tyumen State University
Russia, Tyumen*

*Scientific adviser: Solovieva E.A.,
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Tyumen State University
Russia, Tyumen*

CHILDREN'S YOGA AS A MEANS OF DEVELOPING VISUAL-

MOTOR COORDINATION IN HYPERACTIVE OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: *The article discusses the specifics of the development of visual-motor coordination in hyperactive children brought up in preschool. The results of the formation of components of visual-motor coordination in hyperactive children before the introduction of the program and after the introduction of the program for the development of visual-motor coordination in hyperactive older preschool children through children's yoga are presented. The approbation of the program showed a positive result, in connection with which we can talk about the effectiveness of systematic work on the development of visual-motor coordination using children's yoga with hyperactive older preschool children brought up in a preschool organization.*

Key words: senior preschool age, hyperactive children, development of hand-eye coordination, children's yoga.

Дошкольный возраст считается важным периодом в процессе формирования ребенка [1]. Именно здесь закладывается основа здоровья и физические качества, необходимые для полноценного развития детей, поскольку это обеспечивает будущее не только физического, но и психологического здоровья, это является одной из главных задач Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО). [ФГОС ДО, статья 2.6].

Готовность ребенка к обучению в школе в значительной мере зависит от уровня развития познавательной сферы, графомоторных навыков зрительного восприятия, опорно-двигательной системы организма, пространственных представлений, координации движений и развития мелкой и крупной моторики. Одними из важнейших элементов психических функций головного мозга является зрительно-пространственная ориентация, восприятие зрительных анализаторов и конечно мелкая моторика.

В развитии познавательных и творческих навыков и умений уделяется моторному вниманию [12, 13]. Навык зрительного слежения подкрепляется движениями руки, в результате чего у детей сформируется зрительно-моторная точность, занимающая важное место в формировании готовности дошкольника к письму.

Развитие навыков зрительно-моторной координации важно потому, что

вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы не только, чтобы одеваться, но и рисовать, писать, а также выполнять множество разнообразных как бытовых, так и учебных действий, впоследствии обучение письму в школе. А письмо – сложный координационный навык, требующий сформированной зрительно-моторной координации, правильной координации всего тела, слаженной работы мышц всей руки и работы мелких мышц кисти.

Зрительно-моторная координация – это согласованность движений и их элементов в результате совместной и одновременной деятельности зрительного и двигательного анализаторов [2].

Связи между зрительным анализом и движениями руки не существует с рождения. Они формируются и отлаживаются постепенно в соответствующих видах деятельности. Они начинают складываться, когда ребёнку приходится выполнять действия по зрительно составленному плану и под контролем зрения, оперативно переводить визуально представленную информацию в её двигательного-графический аналог [3].

Проблемами развития зрительно-моторной координации в дошкольном возрасте интересовали многих отечественных и зарубежных ученых. Так, И.П. Павлов указывал на важность тренировки мелкой моторики для активизации работы коры больших полушарий и обеспечения развития «центров речи», что способствует интеллектуальному развитию [10]. Исследования В.М. Бехтерева доказали, что обычные движения рук способны снять напряжение как с самих рук, так и с губ, снимая при этом умственную усталость. Работы М.М. Кольцовой выявили, что каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий мозга. А развитие мелкой моторики предшествует появлению артикуляции слогов. В целом же, благодаря развитию пальцев, в коре головного мозга формируется проекция «схемы человеческого тела» [11].

Родители и воспитатели все чаще обращают внимание на повышенную активность детей. Действительно, распространённость синдрома дефицита внимания с гиперактивностью очень актуальна и является одной из современных

проблем состояния здоровья детского организма. С каждым годом таких детей становится все больше и больше. Изучение детей с гиперактивностью имеет важное значение для психолого-педагогической практики. Ранняя диагностика и коррекция должны быть ориентированы именно на дошкольный возраст, когда компенсаторные возможности мозга велики, и есть возможность предотвратить формирование стойких патологических проявлений [4].

Важным вопросом остается разработка методов и программ работы с такими детьми, корректных форм воспитания и обучения, т. к. в данном случае необходим особый подход к каждому ребенку [9]. Разработка и внедрение новых эффективных методик, образовательных технологий и альтернативных подходов к совершенствованию уровня физического воспитания и образования детей становится ключевым направлением в дошкольном образовании.

Занятия йогой позволяют направить неумную энергию ребенка в правильное русло [6, 8]. Для детей с СДВГ типичны гиперактивность, беспокойность, нетерпеливость, забывчивость, нередко - низкая самооценка и плохо развитые навыки общения. Таким детям сложно следовать инструкциям, а из-за проблем с концентрацией внимания часто возникают трудности с учебой. Важная составляющая йоговских занятий для детей с СДВГ - именно правильное дыхание. Дыхание тесно связано с эмоциями, поэтому прежде всего педагог обучает ребенка нескольким дыхательным упражнениям и позам. Выполнив их, ребенок успокаивается и может воспринимать инструкции педагога. Регулярные занятия помогут развить уравновешенность и способность концентрироваться. Эти способности пригодятся детям с СДВГ в учебе, играх с другими детьми, и даже поможет повысить самооценку.

Была внедрена разработанная нами программа по развитию зрительно-моторной координации у гиперактивных детей старшего дошкольного возраста посредством детской йоги.

Программа рассчитана на полгода с ноября по апрель месяц включительно.

Мы апробировали программу в течении двух месяцев в рамках преддипломной практики.

Программа направлена на развитие координации движений, концентрации внимания, мелкой моторики, а также тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием элементов хатха-йога.

Цель: Создание условий для развития зрительно-моторной координации у гиперактивных детей старшего дошкольного возраста посредством занятий детской йогой в рамках дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

Обучающая:

- изучить техники выполнения гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, самомассажа, для снижения импульсивности, невнимательности и чрезмерной активности.

Развивающая:

- развивать зрительно – моторную координацию детей;
-развивать концентрацию внимания, усидчивость, выдержку, настойчивость в достижении результатов.

Воспитывающие:

- формировать принципы здорового образа жизни.

В ходе данного исследования были изучены особенности зрительно-моторной координации гиперактивных детей при помощи следующих методик:

1) «Проба на реципрокную координацию» А.Р. Лурия.

Цель: методика, направленная на исследование межполушарного взаимодействия в двигательной сфере, а также кинетического и регуляторного праксиса.

Методы включают в себя [7]:

1. «Делай как я», сжимаю одну кисть в кулак, не поднимая ее от стола, и фиксирует эту позицию на 1—2 с, чтобы ребенок мог увидеть исходное положение. Затем он плавно разжимает эту кисть и одновременно сжимает другую, выполняя движение сначала в медленном, а потом в среднем темпе, чередуя положение рук. После 3—5 совместных движений я прекращаю

показывать, а ребенка прошу продолжать. Если ребенок испытывает трудности, я возобновляю показ и прошу повторять действия совместно. Если ребенок делает движение медленно, но правильно, прошу увеличить темп.

2. Праксис позы (пальцев руки) Делай, как я. Испытуемому последовательно предъявляют различные позы пальцев рук, которые он должен воспроизвести. После выполнения каждой позы испытуемый свободно кладёт руку на стол. Поочередно обследуются обе руки.

3. Перенос позы (по кинестетическому образцу) - для оценки межполушарного взаимодействия в сфере кинестетического праксиса. Закрой глаза. Ты чувствуешь, как я сложила тебе пальцы? Сложи их точно так же на другой руке. Условия те же, что в пункте 2. Перенос поз осуществляется сначала с ведущей руки (у правшей – с правой на левую), а затем наоборот.

4. Динамический праксис (кинетический) После этого я трижды воспроизвожу серию движений «ладонь — кулак — ребро»: кладу левую ладонь ладонью на стол, затем сжимаю кисть в кулак (кулак расположен горизонтально), далее ставлю распрямляемую кисть на ребро. Движения производятся плавно в медленном темпе. Чтобы выделить границу серии, перед третьим предъявлением говорю: «Показываю последний раз».

2) Пробы моторной одаренности Н.И. Озерецкого.

Цель: определение уровня развития зрительно-моторной регуляции действий, моторной координации и липкости.

Методы включают:

Проба 1. Простоять 10 секунд с открытыми глазами на носочках (на цыпочках), руки вдоль тела. Задание не засчитывается, если ребенок хоть раз коснулся пятками пола.

Проба 2. Скатать шарик из квадратного листа бумажной салфетки (5 см х 5 см) поочередно, сначала пальцами правой, а потом левой рук. Время выполнения для правой руки – 15 секунд, а для левой – 20. Задание не засчитывается, если ребенок помогал себе другой рукой или скатал недостаточно компактные шарики. За правильное выполнение задания лишь одной рукой выставляется 0,5

балла.

Проба 3. Прыгая на одной ноге, преодолеть расстояние в 5 метров по прямой сначала на правой, а потом, через промежуток в 30 секунд, на левой ноге. Задание не засчитывается, если ребенок отклонился от прямой больше чем на полметра, размахивал руками, коснулся пола согнутой ногой.

Проба 4. Намотать нитку на катушку. Длина нитки 2 метра. Один конец ее закреплен на катушке. Сначала ребенок держит катушку в одной руке, а кончиками указательного и большого пальцев второй руки наматывает на катушку нить. Затем он меняет руки. Если ребенок крутит рукой, в которой держит катушку, то задание необходимо прервать. Оно не засчитывается.

При выборе диагностического инструментария был проведен анализ методов диагностики используемых в МАДОУ д/с № 160, г. Тюмень, направленных на выявления уровня развития зрительно-моторной координации у гиперактивных детей 5-6 лет.

Педагоги сада для диагностики зрительно-моторной координации у гиперактивных детей в возрасте от 5-6 лет используют методики А.Р. Лурия «Проба на реципрокную координацию» и «Пробы моторной одаренности» И.И. Озерецкого.

Констатирующий этап эксперимента.

Исследование проводилось на базе МАДОУ д/с № 160, г. Тюмень. В исследовании приняли участие 6 воспитанников старшей группы детей в возрасте 5-6 лет (5 мальчиков, 1 девочка) и 4 ребенка старшей группы, воспитывающихся в другой группе нашего детского сада возрастом 5-6 лет (3 мальчика и 1 девочка).

Период проведения исследования: с 21.03.2022 по 18.05.2022г.

Предварительная работа в саду:

1. Работа с психологом и воспитателями старших групп.

Работа проводилась в формате беседы и анализа документации (анализ проводит сам психолог и воспитатели старших дошкольных групп) с целью отбора детей.

2. Работа с родителями.

Работа проводилась в формате беседы и анкетирования Заваденко Н.Н., для анализа предполагаемых участников, с целью отбора участников.

3. По итогу предварительной работы список предполагаемых участников сократился до 6, а именно 5 мальчиков и 1 девочка, возрастной диапазон которых варьируется от 5 до 6 лет.

4. Составление списка участников исследования.

Организационный этап.

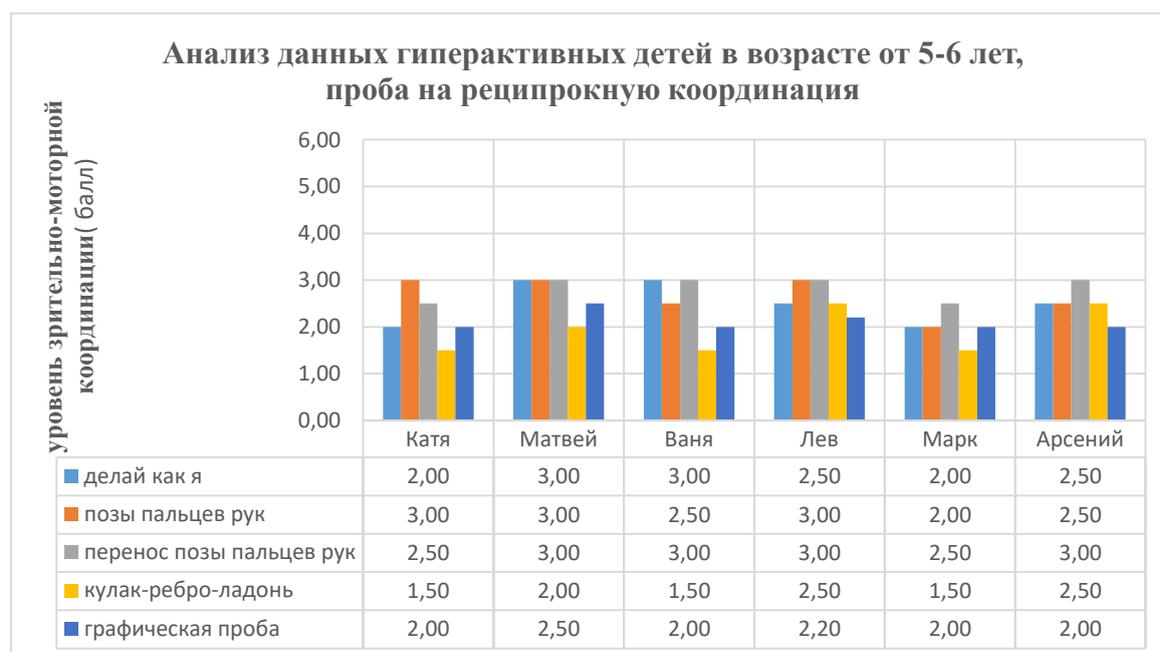
Организационный этап включает в себя анализ и подбор методик, направленных на выявления уровня развития зрительно-моторной координации у гиперактивных детей 5-6 лет.

Заключительный этап:

Подведение итогов исследования.

В ходе проведенного исследования в первой группе детей МАДОУ д/с № 160 г. Тюмень, были получены следующие результаты. Данные, полученные в ходе методики «Проба на реципрокную координацию» А.Р. Лурия, представлены на рисунке 1.

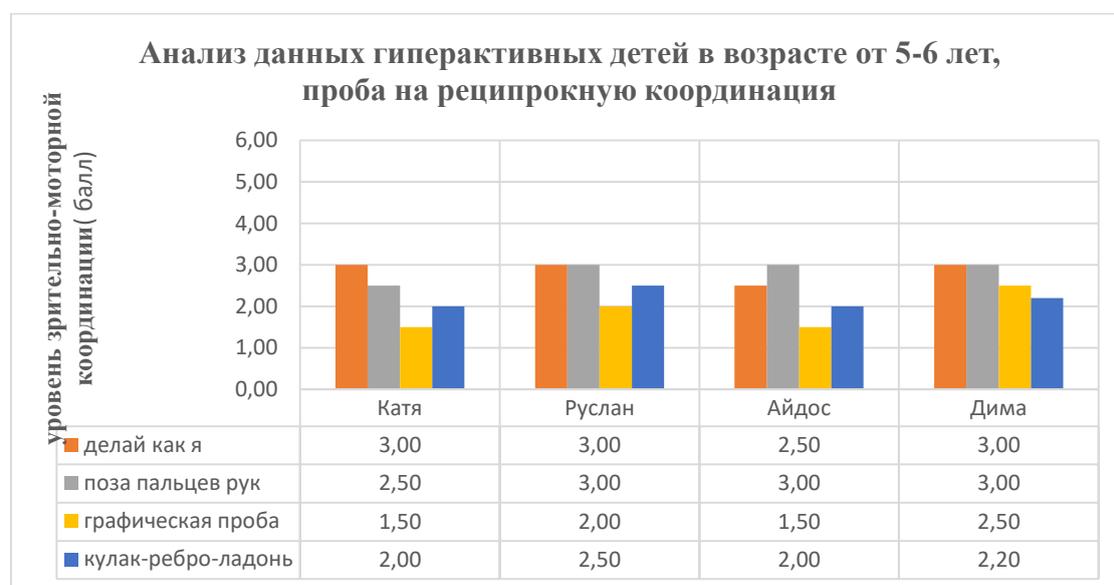
Рис.1



Таким образом, было выявлено, что уровень развития зрительно-моторной координации, с помощью нейропсихологической диагностики А.Р. Лурия корректурной пробы, на реципрокную координацию находится на низком уровне у всех детей с гиперактивностью.

В ходе проведенного исследования во второй группе нашего сада, были получены следующие результаты. Данные, полученные в ходе методики «Проба на реципрокную координацию» А.Р. Лурия, представлены на рисунке 2.

Рис. 2



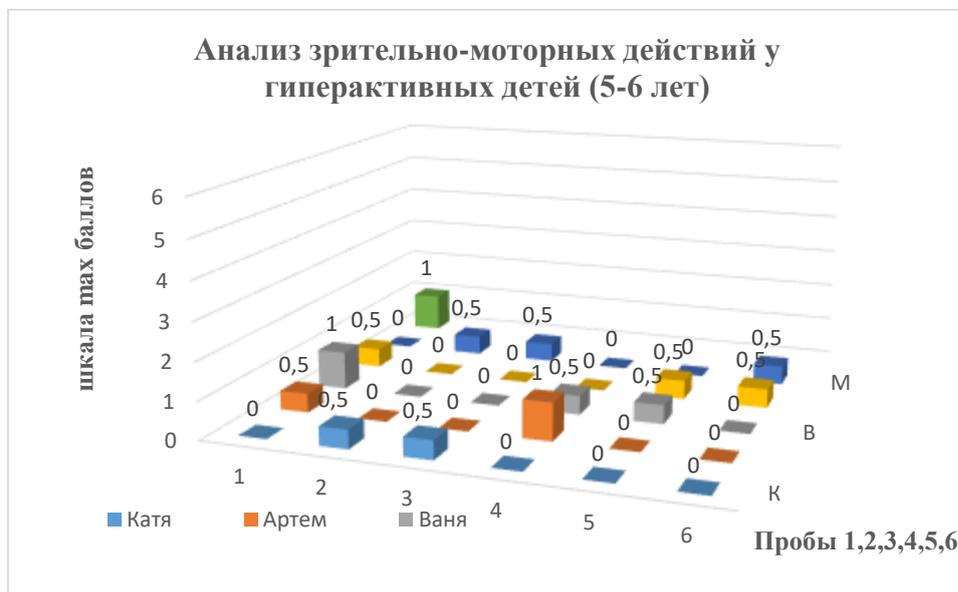
Таким образом, было выявлено, что во второй испытуемой группе уровень развития зрительно-моторной координации у гиперактивных детей старшего дошкольного возраста низкий.

Таким образом выявлено, что в обеих опрашиваемых группах нарушена зрительно-моторная координация наибольшего количества детей. Кроме того, было выявлено, что не все дети могут действовать со слов воспитателя. Данное исследование показывает, что уровень развития зрительно-моторной координации гиперактивных детей низок в обеих группах.

2) «Пробы моторной одаренности» Н.И. Озерецкого. Методика предназначена для определения уровня развития зрительно-моторной регуляции действий, моторной координации и липкости.

В ходе проведенного исследования в МАДОУ д/с № 160, г. Тюмень были получены следующие результаты. Данные, полученные в ходе методики «Пробы моторной одаренности», представлены на рисунке 3.

Рис.3

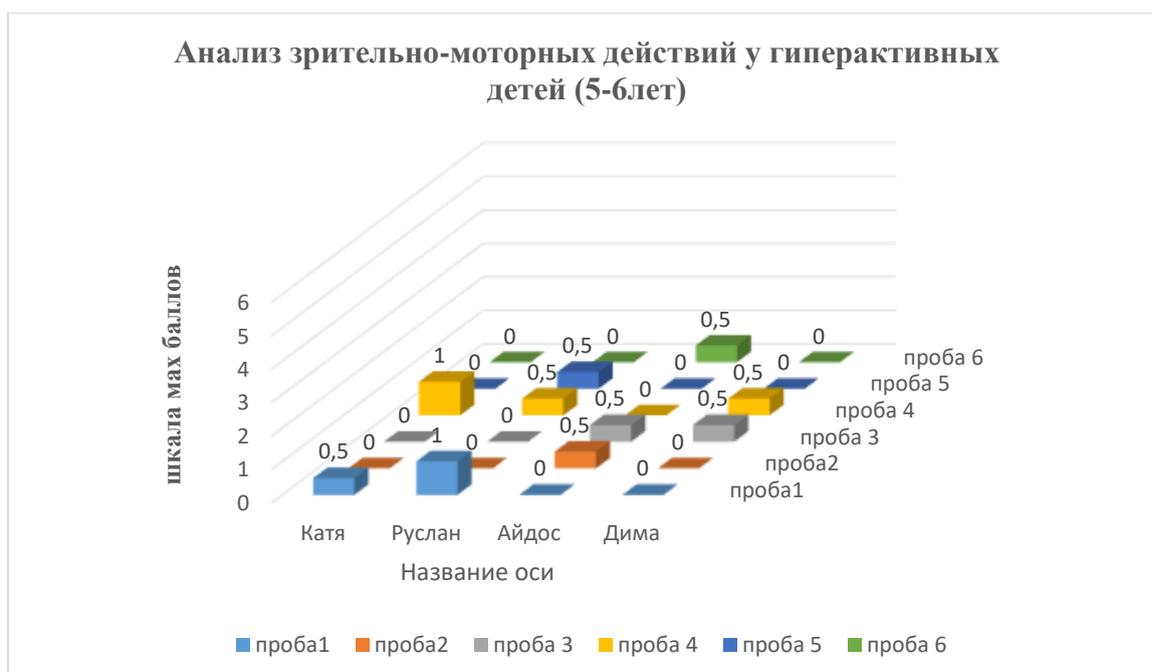


Исходя из исследования, проведенного в саду, можно сделать вывод, что уровень зрительно-моторной координации у гиперактивных детей старшего дошкольного возраста находится на низком уровне (Рис. 3).

Таким образом выявлено, что уровень зрительно-моторных действий у гиперактивных детей старшего дошкольного возраста низкий, 100% у всех.

В ходе проведенного исследования во второй группе нашего сада, были получены следующие результаты. Данные, полученные в ходе методики «Пробы моторной одаренности», представлены на рисунке 4.

Рис. 4



Таким образом выявлено, что уровень зрительно-моторных действий у гиперактивных детей старшего дошкольного возраста низкий, 100% у всех.

Исходя из исследования, проведенного в саду, можно сделать вывод, что уровень зрительно-моторной координации у гиперактивных детей старшего дошкольного возраста находится на низком уровне (Рис. 4).

По итогу исследования зрительно-моторной координации у гиперактивных детей методикой Лурия А.Р. и Озерецкого Н.И. для старших дошкольников, были получены следующие результаты:

1. В ходе исследования в МАДОУ д/с № 160 г. Тюмень, было выявлено, что в первой группы испытуемых, у всех гиперактивных детей низкий уровень развития зрительно-моторной координации (Рис. 1, 3).

2. В ходе исследования в МАДОУ № 160, г. Тюмень, было выявлено, что во второй группе испытуемых, у всех гиперактивных детей низкий уровень развития зрительно-моторной координации (Рис. 2, 4).

По итогу исследования можно сделать общий вывод: уровень развития зрительно-моторной координации у гиперактивных детей низкий, что требуют скорейшей доработки воспитательно-образовательного процесса в целом.

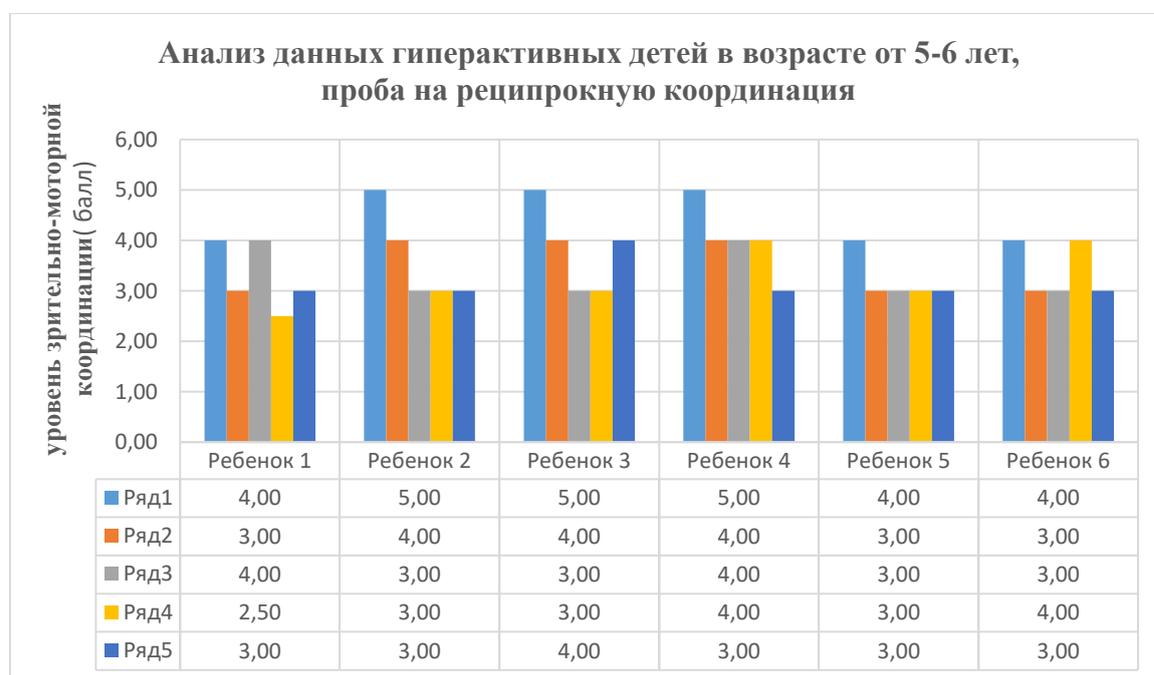
Результаты контрольного этапа эксперимента.

Исследование проводилось на базе МАДОУ д/с № 160, г. Тюмень. В

исследовании приняли участие 6 воспитанников старшей группы детей в возрасте 5-6 лет (5 мальчиков, 1 девочка) и 4 ребенка старшей группы, воспитывающихся в другой группе нашего детского сада возрастом 5-6 лет (3 мальчика и 1 девочка).

В ходе проведенного исследования в первой группе детей МАДОУ д/с № 160 г. Тюмень, были получены следующие результаты. Данные, полученные в ходе методики «Проба на реципрокную координацию» А.Р. Лурия, представлены на рисунке 5.

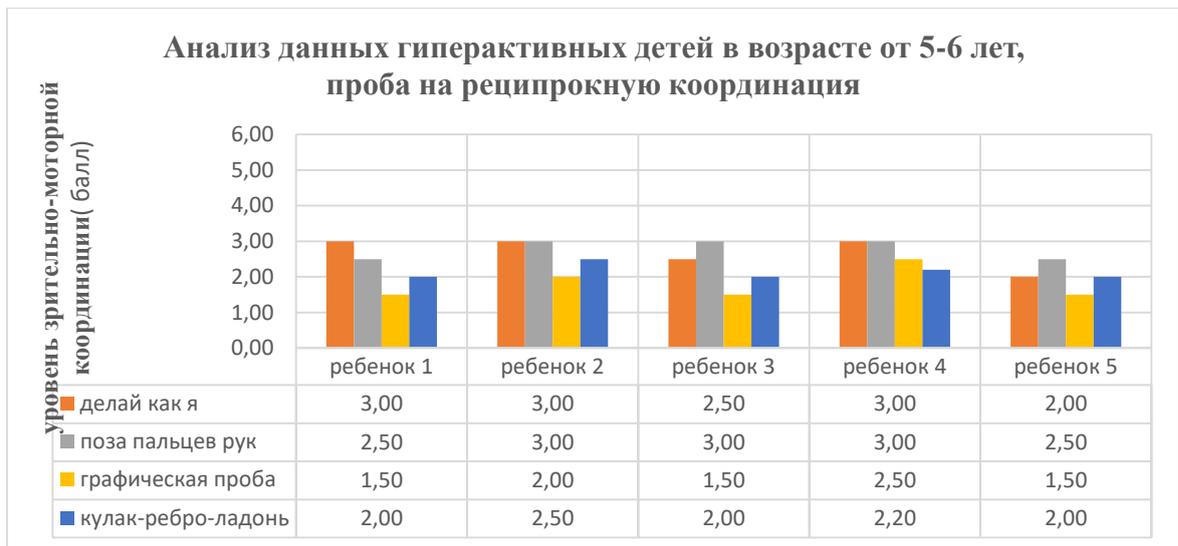
Рис. 5



Таким образом, было выявлено, что уровень развития зрительно-моторной координации, с помощью нейропсихологической диагностики А.Р. Лурия корректурной пробы, на реципрокную координацию находится на среднем уровне у всех детей с гиперактивностью.

В ходе проведенного исследования во второй группе нашего сада, были получены следующие результаты. Данные, полученные в ходе методики «Проба на реципрокную координацию» А.Р. Лурия, представлены на рисунке 6.

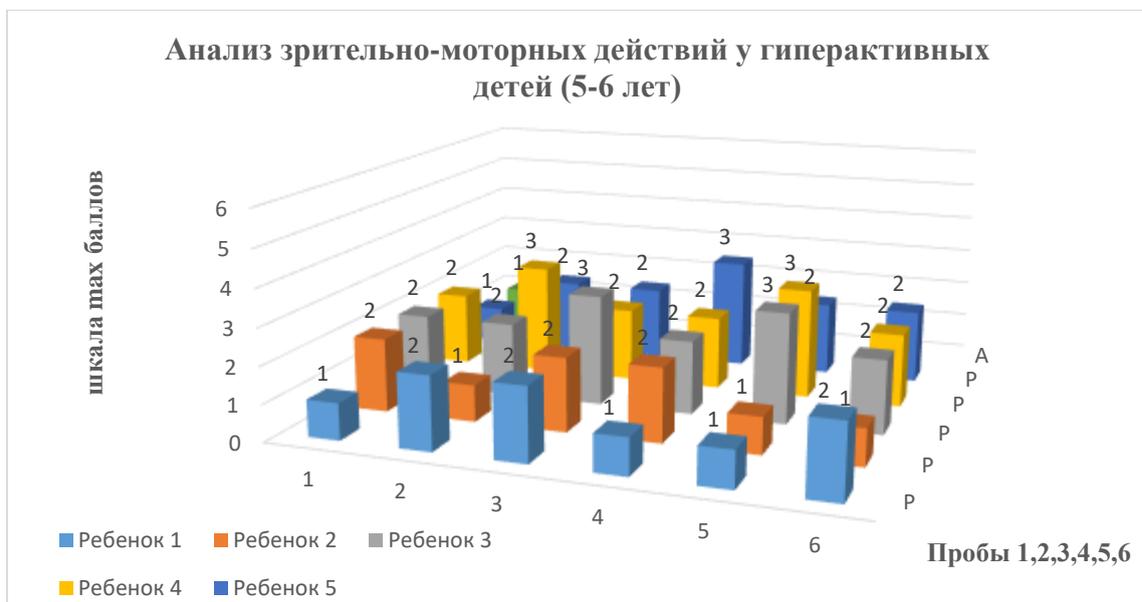
Рис.6



Таким образом, было выявлено, что уровень развития зрительно-моторной координации, с помощью нейропсихологической диагностики А.Р. Лурия корректурной пробы, на реципрокную координацию находится на низком уровне у всех детей с гиперактивностью.

В ходе проведенного исследования во второй группе нашего сада, были получены следующие результаты. Данные, полученные в ходе методики «Пробы моторной одаренности», представлены на рисунке 7.

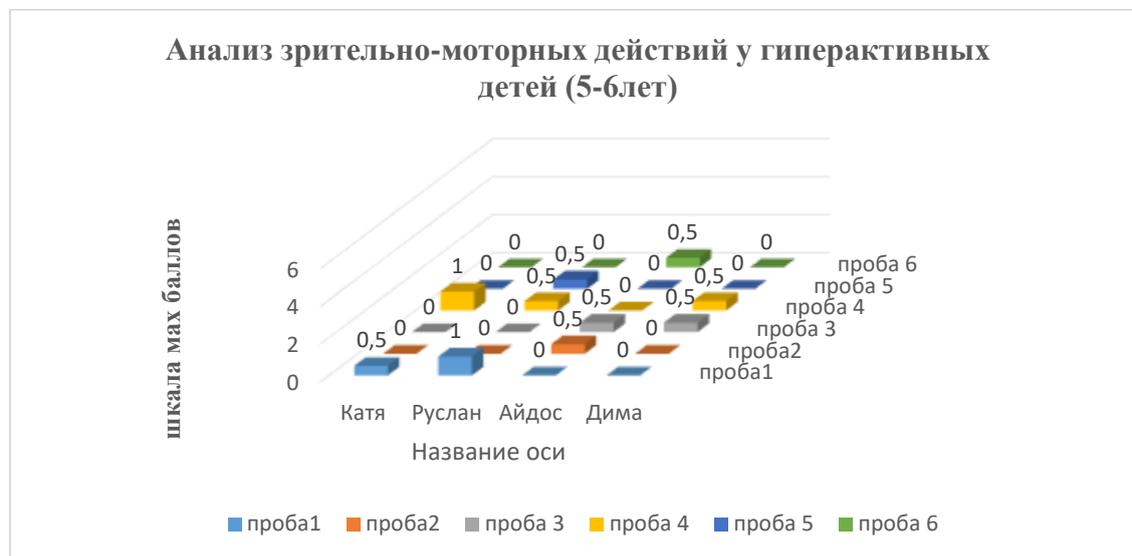
Рис. 7



Таким образом, было выявлено, что уровень развития зрительно-моторной координации, с помощью пробы моторной одаренности находятся на среднем уровне у всех детей с гиперактивностью.

В ходе проведенного исследования во второй группе нашего сада, были получены следующие результаты. Данные, полученные в ходе методики «Пробы моторной одаренности», представлены на рисунке 8.

Рис. 8



Таким образом, было выявлено, что уровень развития зрительно-моторной координации, с помощью пробы моторной одаренности находятся на низком уровне у всех детей с гиперактивностью.

По итогу исследования зрительно-моторной координации у гиперактивных детей методикой Лурия А.Р. и Озерецкого Н.И. для старших дошкольников, были получены следующие результаты:

1. В ходе исследования в МАДОУ д/с № 160, г. Тюмень, было выявлено, что в экспериментальной группе испытуемых, у всех гиперактивных детей средний уровень развития зрительно-моторной координации (Рис. 5, 7).

2. В ходе исследования в МАДОУ д/с № 160, г. «было выявлено, что во второй контрольной группе испытуемых, у всех гиперактивных детей низкий уровень развития зрительно-моторной координации (Рис. 6, 8).

По итогу исследования можно сделать общий вывод: программа «Детская йога для гиперактивных детей» повышает уровень развития зрительно-моторной координации у гиперактивных детей.

По завершению всего эксперимента можно сделать следующий вывод, если в воспитательно-образовательном процессе дошкольного образовательного

учреждения использовать систему упражнений детской йоги для гиперактивных детей, то это повысит их показатели зрительно-моторной координации движений.

Список литературы:

1. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога. М.: АБВ, 2019. 408 с.
2. Васильев Т.Э. Начала Хатха-йоги. М.: Прометей, 1990. 230 с.
3. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. 191 с.
4. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказки-пьесы в стихах занятия с детьми 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2018. 45 с.
5. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. СПб.: Издательский дом «Нева», 2003. 127 с.
6. Коновалова Н.Г.; Корниенко Л.В. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста: комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение. Волгоград: Методкнига, 2018. 54 с.
7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей. М.: АРКТИ, 2003. 61 с.
8. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М.: Просвещение, 1993. 158 с.
9. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. М.: Изд. дом «КРОН-пресс», 1997. 323 с.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. 140 с.
11. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. М.: Изд. дом Наталии Правдиной, 2009. 191 с.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1995. 157 с.
13. Щетинин М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н. М.: АЙРИС ПРЕСС: Айрис-Дидактика, 2008. 109 с.