

УДК 373.2

**Е. И. Елисеичева**

**E. I. Eliseicheva**

Елисеичева Екатерина Игоревна, студентка 2 курса магистратуры факультета дошкольного образования, ЮУрГГПУ, г. Челябинск, Россия.

Eliseicheva Ekaterina Igorevna, Master's degree student of the Faculty of Preschool Education of the 2nd year, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia.

### **ФОРМИРОВАНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

### **FORMATION OF MENTAL PERFORMANCE OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE THROUGH OUTDOOR GAMES**

**Аннотация.** Рассмотрена актуальность вопроса формирования умственной работоспособности детей дошкольного возраста, изучены теоретические аспекты рассматриваемой проблемы, предложены психолого-педагогические условия по решению проблемы формирования умственной работоспособности детей старшего дошкольного возраста.

**Annotation.** The article considers the relevance of the issue of forming the mental capacity of preschool children, studies the theoretical aspects of the problem under consideration, and offers psychological and pedagogical conditions for solving the problem of forming the mental capacity of older preschool children.

**Ключевые слова:** работоспособность, умственная работоспособность, познавательные процессы, двигательная активность, нейродинамическая гимнастика, точечный самомассаж.

**Keywords:** performance, mental performance, cognitive processes, motor activity, neurodynamic gymnastics, point self-massage.

Современная система образования предполагает наличие определенных норм развития детей любого возраста. Ребенок старшего дошкольного возраста должен усваивать учебный материал в соответствующих рамках и быть определенного уровня развития. Учебная деятельность требует необходимого запаса знаний об окружающем мире, сформированности элементарных понятий. Ребенок должен овладеть мыслительными операциями, уметь обобщать и дифференцировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль. Также важным в процессе организации учебных процессов является фактор их общей работоспособности. Он представляет собой ту меру физических и нервных сил ребёнка, которая позволяет ему быть выносливым, не утомляться и не уставать, при выполнении учебной работы. Актуальность данной проблемы состоит в том, что многие современные дети имеют тенденцию ухудшения состояния здоровья по разным причинам (внутренним и внешним) и как следствие ухудшение показателей норм развития, отставание в формировании познавательных процессов и нарушение общей физической и умственной работоспособности.

Умственная работоспособность – это способность воспринимать и перерабатывать информацию, потенциальная способность человека выполнить в течение заданного времени с максимальной эффективностью определенное количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы субъекта. Основными показателями умственной работоспособности являются: скорость выполнения задания; концентрация, переключаемость; продуктивность и устойчивость внимания. Умственная работоспособность зависит от напряженности функционирования сенсорных систем, воспринимающих информацию, от состояния памяти, мышления, выраженности эмоций. Показатели умственной работоспособности служат интегральной характеристикой функционального состояния организма, от которого зависит умственная работоспособность.

Вопросами умственной работоспособности занимались В. А. Пермякова, Л. И. Александрова, М. В. Антропова, С. М. Громбах, Е. М. Вайнруб, В. М. Левин, Т. И. Бабаева, Н. Ф. Виноградова, А. В. Запорожец, А. А. Люблинская, Н. Н. Поддьяков, А. И. Сорокина и другие. В работах М. В. Антроповой и Ю. К. Бабанского отмечается, что большинство детей, испытывающих трудности в усвоении материала, имеют сниженную умственную работоспособность. В XIX веке уже обращалось внимание на явление переутомления во время занятий (работы К. И. Грум-Грижмайло 1843-1845 гг), целый ряд других отечественных и зарубежных авторов: В. Г. Нестеров, Н. И. Быстров, А. В. Беляев, М. Флери отмечали отрицательное влияние на организм чрезмерной умственной нагрузки.

Важнейшая задача современного образования состоит в формировании личности, обладающей высоким уровнем умственного развития, способной эффективно усваивать знания и применять их на практике. Поиск новых педагогических подходов к развитию умственной активности детей в дошкольном возрасте становится все более значимым, так как именно активность ума является одним из основополагающих свойств личности. Существует ряд факторов, влияющих на уровень работоспособности детей. К факторам внешнего воздействия относят питание, режим дня, сон, двигательная активность, режим труда и отдыха, педагогическая структура урока, освещенность, рабочее место. Вопрос влияния различных видов двигательной активности на психическое развитие человека давно привлекал внимание и изучался учеными с целью целостного познания человека в единстве физического и умственного развития. Теоретические и практические научные исследования в этой области можно найти в трудах таких известных отечественных ученых, как И. М. Сеченов, Б. Г. Ананьев, Р. Ф. Лесгафт и другие.

Физиолог И. М. Сеченов связывал двигательные функции человека с функциями высших отделов центральной нервной системы, он указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга. В этом процессе двигательному анализатору принадлежит особая роль. Ученый отмечал: «...Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению». Биолог и педагог П.Ф. Лесгафт рассматривал физические упражнения не только как средство физического, но и интеллектуального и нравственного развития человека. Физическое и психическое развитие взаимосвязаны между собой в общем процессе развития личности с самого периода рождения ребенка. При этом гармоничное развитие данных двух качеств достигается непосредственно двигательной активностью. Современные психологические исследования также отмечают, что разнообразные двигательные упражнения обеспечивают единство физического и умственного развития ребенка (М. П. Голощекина, А. Валлон, В. У. Агеевец, Л. А. Венгер, Ю. В. Карпов, и др.). Как отмечает доктор педагогических наук, профессор Л. Н. Волошина: «Двигательная активность является жизненно важным аспектом человеческой деятельности, поскольку, начиная с древнейших времен, помогала человеку выжить в естественном отборе на заре истории человечества. Для ребёнка потеря в движениях – это потеря в здоровье и развитии» [3].

Биологическая потребность в движении детей в современном образовательном пространстве России удовлетворена лишь на 60 %. [1]. Аналогичные тенденции наблюдаются и в других странах. Поэтому наилучший способ формирования умственной работоспособности – это интеграция различных образовательных областей, в частности, совмещение познавательных и физических потребностей ребенка. Подвижные игры – отличный вариант такой интеграции. Организация образовательного процесса в условиях активности детей старшего дошкольного возраста – вот способ улучшить результаты усвоения образовательного процесса детьми [5]. Кроме подвижных игр, не менее важным условием формирования умственной работоспособности, на наш взгляд, является использование вспомогательных упражнений для улучшения внимания и памяти, повышение способности концентрироваться и снятие усталости. Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности.

Польза ее в следующем: стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость; улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; повышает работоспособность [2]. Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности [6]. Клетки мозга связаны со всем организмом человека, их стимуляция приводит к определенной реакции мышц, сухожилий. Если существует такая прямая связь, то должна быть и обратная, при которой определенные упражнения вызовут процессы в нейронах, создадут новые связи, тем самым способствуя развитию мозга. Это было доказано нейрофизиологами при различных исследованиях.

Малоподвижность и недостаток кислорода приводят к снижению умственной работоспособности, поэтому еще одним условием является применение точечного самомассажа для улучшения работы мозга. Все эти условия не требуют дополнительной подготовки, их можно использовать в непосредственном образовательном процессе. А значит, есть возможность формирования умственной работоспособности при условии использования подвижных развивающих игр в совокупности с нейродинамической гимнастикой и точечным самомассажем [4].

Таким образом, педагогу необходимо не просто ставить учебные задачи и организовывать образовательный процесс, а создавать психолого-педагогические условия для реализации возможностей детей и применять новые варианты наполнения среды для формирования умственной работоспособности, а значит улучшения показателей норм развития детей.

### **Список литературы**

1. Артемьев, А. А. Становление и развитие физкультурно-оздоровительной деятельности в образовании [Текст]. / А. А.

Материалы V Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы современного образования: практика вуза и школы». Часть 1, 2021, №2 (71).

- Артемьев, И. Л. Левин. // Философия образования, 2015. – № 5 (62). – С. 131-140.
2. Деннисон, П. Е. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей [Текст]. / П. Е. Деннисон, Г. Е. Деннисон. – СПб. : Весь, 2020. – 307 с.
  3. Волошиной, Л. Н. Двигательная активность растущего человека : от теории к практике : монография [Текст]. / под ред. Л. Н. Волошиной, В. Л. Кондакова, Е. Н. Копейкиной. – Белгород : Литературный караван, 2019. – 176 с.
  4. Коменская, В. Г. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие [Текст]. / В. Г. Коменская, С. А. Котова; под ред. Н. А. Ноткиной. – СПб. : ООО «Книжный дом», 2008. – 224 с.
  5. Конаныхин, О. М. Развитие двигательной активности младших школьников через подвижные игры [Текст]. / О. М. Конаныхин. // Инновационные проекты и программы в образовании, 2010. – № 2. – С. 54-56.
  6. Леонова, Л. А. Работоспособность человека и пути ее повышения [Текст]. / Л. А. Леонова. – М. : 1974.