

**Л.В. Моисеева,  
ГКУ СО «Областной центр социальной помощи  
семье и детям», г. Самара;  
Л.В. Вандышева,  
независимый исследователь, г. Самара**

## **КИНЕЗИОЛОГИЯ В ШКОЛЕ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

Статья посвящена социальному проекту по профилактике стресса у школьников, их родителей и учителей, проживающих в военном городке. В содержании проекта – программа «Гимнастика мозга», разработанная в кинезиологии. Построение занятий на основе принципа «равные – равным» повышает эффективность проекта, который реализуется в онлайн- и офлайн-форматах.

Ключевые слова: стресс, подростки, кинезиология, методика «Гимнастика мозга», социальный проект, принцип «равные – равным».

**L.V. Moiseyeva,  
«Regional Center for Social Assistance  
to Families and Children», Samara;  
L.V. Vandysheva,  
independent researcher, Samara**

## **KINESIOLOGY AT SCHOOL AS A SOCIAL PROJECT**

The article presents a social project on stress prevention among schoolchildren, their parents and teachers. The project is being implemented in a military town. The content of the project is the “Brain Gymnastics” method, which was developed in kinesiology. Classes are conducted on the “peer-to-peer” principle. This leads to a greater effect. The project is being implemented in online and offline formats.

Keywords: stress, teenagers, kinesiology, “Brain Gymnastics” method, social project, “peer-to-peer” principle.

Стресс является своего рода «визитной карточкой» современности, сопровождая жизнь людей разных возрастов, социальных положений в различных сферах их жизнедеятельности. Особое место занимает стресс у детей, подростков в семье и в школе, выражаясь в ухудшении психосоматического здоровья, межличностных конфликтах, снижении работоспособности и т. п. [1]. Для детей и под-

ростков ситуация усугубляется внутренними (субъективными) факторами, связанными с особенностями их возраста, а также внешними (объективными) факторами, к которым относят последствия специальной военной операции, влияющие на физическое и психическое состояние детей и подростков.

В связи с этим особое место занимают дети, подростки из семей военнослужащих, проживающих в военных городках. Как правило, особенности военной профессии родителей отражаются на социально-психологическом портрете детей и подростков. Они не понаслышке знакомы с последствиями современной социально-политической ситуации. Неумение детей и подростков регулировать стресс, крайне негативно влияет на их здоровье, учебную успеваемость, достижения в спорте, а также атмосферу в семьях и школе [2].

Нередкие столкновения со стрессовыми ситуациями приводят к нервному истощению у детей и возникновению у них тревожных состояний, которые вредят общему состоянию здоровья. У 16 % детей проблемы с тревожностью сказываются на дальнейшем развитии. Такие дети чаще болеют респираторными, кожными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Тревожные расстройства провоцируют гипертонию, диабет, астму и целый спектр других нарушений. В дальнейшем эти дети испытывают трудности и в более взрослом возрасте.

Стресс и стрессовые состояния испытывают не только дети, но и взрослые. В случае если эти состояния затягиваются по времени, то переходят в депрессию. В этом случае без медикаментозного лечения уже не обойтись.

К настоящему времени в психологической науке разработаны различные методики, направленные на помощь детям и подросткам, испытывающим стресс. Применение этих методик часто происходит при непосредственном обращении семей за психологической консультацией. Учитывая, с одной стороны, особенности детского и подросткового возраста, с другой стороны, недостаточную психологическую компетентность родителей и «перегруженность» деятельности учителей, данные методики не всегда своевременно реализуются в практике работы с детьми и подростками. В связи с этим значимым становится поиск самопомогающих методик, овладев которыми дети и подростки могут регулировать свое эмоциональное состояние, контролировать поведение при выполнении тех или иных задач, связанных с общением и обучением [3; 4].

Слово «кинезиология» переводится как наука о движении. Разработанные в данной науке методики, техники направлены на обучение человека новым способам поведения в трудных жизненных ситуациях.

Образовательная кинезиология – это направление, созданное доктором наук, профессором Калифорнийского университета Полом Деннисоном, в даль-

нейшем дополненное американскими нейрофизиологами и психологами. В этом направлении развитие ребёнка и взрослого человека рассматривается через естественные физические движения. В основе методики лежат современные знания о строении и функционировании головного мозга, о связи движений тела и работы мозга. Техники образовательной кинезиологии успешно адаптированы в России.

Программа «Гимнастика мозга» активно используется для реабилитации людей разных возрастов. Занятия по указанной программе направлены на формирование новых движений и сенсорных навыков с учетом индивидуальных особенностей. В этой программе функционирование физической/ментальной системы рассматривается в рамках не статического, а динамического подхода. Например, если у школьника наблюдаются трудности концентрации внимания, то они определяются как избыток или недостаток концентрации и рассматриваются в зависимости от конкретных задач, а не описываются как гиперактивность или синдром дефицита внимания [5].

В настоящее время в самарском Областном центре социальной помощи семье и детям (далее – Центр) с 2023 года успешно применяются кинезиологические техники для реабилитации участников специальной военной операции. В реабилитационном стационаре Центра, а также в школе на территории поселка Рошинского Самарской области реализуется социальный проект на основе программы «Кинезиология в школе: от стресса к гармонии».

Социальный проект «Кинезиология в школе: от стресса к гармонии» направлен на профилактику стресса у школьников, учителей, родителей в формате онлайн- и офлайн-занятий по программе «Гимнастика мозга».

При реализации проекта решаются следующие задачи:

1. Обучение и психолого-педагогическое сопровождение работы школьного инструктора по проведению «Гимнастики мозга».
2. Проведение занятий со школьниками.
3. Организация занятий для родителей и учителей.
4. Создание условий для организационно-методического и психологического сопровождения реализации социального проекта.

Целевая аудитория образовательного проекта – учащиеся начального, среднего и старшего звена школы; учителя школы и родители.

Реализация «Гимнастики мозга» в социальном проекте предполагает построение работы с детьми и подростками на основе принципа «равные – равным»: гимнастика проводится школьницей-инструктором на школьных уроках «От стресса к гармонии» и в дистанционном режиме на специальном телеграм-канале.

Социальный проект осуществляется в индивидуальных и групповых формах как на территории школы, так и на территории Центра. Алгоритм занятий и двигательная активность подбираются с учетом запроса целевой аудитории социального проекта, а также результатов диагностики. Упражнения из программы «Гимнастика мозга» выполняются из различных исходных положений (сидя за столом, стоя около стола или лёжа в зале), не требуют применения особых физических усилий. Они проводятся в игровой форме и поэтому интересны всем возрастным категориям. Подчеркнем, что после выполнения упражнений отмечаются эффекты работы системы «мозг/тело»: например, улучшение работы вестибулярного аппарата (зрительная, слуховая и перцептивная системы), сенсомоторной координации, крупно-моторных движений, эмоционального состояния и т. п.

Для психологической диагностики целевой аудитории применяются тест Спилберга, различные проективные методики, кинезиологические тесты.

В заключение отметим, что проект «Кинезиология в школе: от стресса к гармонии» получил диплом I степени на II Международном конкурсе научных, методических, творческих работ «Знание. Инновации. Приоритеты» (к Десятилетию науки и технологий).

### **Список литературы:**

1. Данилова Н.С., Юркевич Н.А. Физиологические и эмоциональные последствия стресса у подростков // Наука, образование, инновации: апробация результатов исследований: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции / под общ. ред. А.И. Вострецова. Нефтекамск: Мир науки, 2019. С. 930–937.

2. Кузьмина Н.В. Школьный стресс и его влияние на стратегии поведения подростков // Педагогика и психология: проблемы развития мышления. Развитие личности в изменяющихся условиях: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Красноярск, 2023. С. 182–187.

3. Лаврова Ю.Н., Легостаева Е.С. Состояние стресса и суицидальные риски современных подростков и молодежи: проблемы диагностики // Наука современности: проблемы и решения: сборник научных статей. М., 2019. С. 77–81.

4. Буслаева Е.Н., Макарова В.А. Стресс в жизни современного подростка // Иванова И.В., Макарова В.А., Казакова А.Ю., Буслаева Е.Н., Гурьева В.В., Астахова Л.Г. Копинг-стратегии – ресурс саморазвития подростка. М., 2022. С. 7–51.

5. Деннисон Пол Э., Деннисон Гейл Э. Гимнастика мозга: книга для учителей и родителей. Hearts at play, INC. A Division of Edu-Kinesthetics, 2010. 130 с.