

A decorative border of small, stylized butterflies in shades of brown, orange, and green, arranged in a rectangular frame around the text.

**КИНЕЗОЛОГИЯЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР МЕКТЕПKE
ДЕЙІНГІ МЕКЕМЕЛЕРДЕ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ
ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫНЫҢ БІРІ**

Психолог Рустемова Жанат Латипбаевна

Баланың ойлау қабілеттерін дамыта отырып, психикалық және физикалық денсаулығын сақтап және жақсартуға қалай көмектесуге болады?

Бұл мәселені шешу кинезиология ғылым негізіне жүктелді.

Кинезиология гректің "кинезис"- қозғалыс және "логос" – ғылым дегенді білдіреді, яғни ғылым қозғалысы туралы, дәлірек айтсақ, онда Кинезиология — бұл бас миының қозғалыс арқылы дамуы зерттейтін ғылым.

Ми бірлігінің қызметі бір-бірімен тығыз байланыстағы екі жақ жартышар жүйесінен және жүйке талшықтары құралады. Жүйке талшықтары бір жақ жартышарының екінші жақ жартышарына ақпарат беру және мидың қажет жұмыстарын үйлестіру үшін керек.

Жүйке талшықтарының бұзылуы баланың танымдық іс әрекетінің дамуына кері әсер етеді. Мектеп жасына дейінгі балалардың жүйке талшықтарының толыққанды дамуы балалардың жалпы дамуы мен табысты оқуының алғы шарты болып саналады. Жүйке талшықтарын (жартышарлардың қозғалысын) кинезиологиялық жаттығулар арқылы дамытуға болады.

Кинезиологиялық жаттығулар-бұл жақ жартышарлар қозғалысына әсер етіп, мүмкіндік беретін жандандыру кешені. Бұл тұрғыда маңызды рөлді су атқарады. Ол ми жұмысының жандандыруына көмектеседі. Бар болғаны бір стакан таза су адамның ми жұмысын өзгертуге қабілетті. Шығыс Лондон Университетінің (University of East London) ғалымдары өткізген экспериментте бір стакан су бас миының жұмысының қабілетін жеделдетуде 14 пайызға өскенін көрсеткен. Суды тұтыну ми жұмысын қабілетін жақсартып, жасушалар арасында қажетті байланысты жандандырады. Жарты-бір стакан суды асықпай жұтып ішу қажет [2]. Су-бұл әмбебап еріткіш, электролит жүйке жүйесі арқылы денсаулық мүшелерінің бөліктеріне миға электр белгі беру арқылы олардың жұмысының келісімді болуына көмектеседі. Кинезиологиялық жаттығулардың бала миына әсерінің маңыздылығы айтуда екі негізгі қасиеті бар.

Әдістер мен материалдар

Кинезиологиялық жаттығулар баланың миының ықтимал шекараларын кеңейтіп, жасырын қабілетін кеңейтуді анықтауға мүмкіндік береді. Көптеген жаттығулар денсаулық және психфизиологиялық сапасын дамытуға, денсаулық сақтау және дамуының дауытқулықтардың алдын алу шараларына бағытталған [3].

Арнайы кинезиологиялық жаттығулар кешенінің көмегі арқылы жартышар өзара іс-қимылда ми белсенділігін ынталандыруын дамытуға болады, бұл балаға заттар мен құбылыстарды бақылауда зейінін ұзақ ұстап шоғырлануға және көргенінен дұрыс тұжырым жасауға дамытады. Балаларды бақылау кезінде, олардың нәресте кезінде еңбектемегендігі, олардың жартышарларының жұмысына кейін олардың оқу барысында және ақпарат қабылдауына да кері әсер ететіндігін көрсетеді. Баланың сол жақ жартышарының басымдығы танымдық дамуына кері әсер ететін қуатын жояды.

Жартышар қызметі бірлескен қызмет болып табылады. Оң жақ жартышар, сол жақ жартышарға белгі бере отырып, дене қозғалысына әсер етеді. Жүйке талшықтары екі жартышарларды байланыстыратын көпір болып саналады жояды [4].

Бір жақ жартышардың белсенділігі екінші жартышардың қызметін әлсіретеді. Жартышарлар қызметінің үйлестімдігі болмайды. Дене мен мидың бірлестігі бұзылады. Осы

кезде тұлғаның барлық аспектісінің дұрыс дамуына кері әсер етеді. Балаларды бақылау кезінде, кейбір балаларда жекелеген жаттығуларды орындауда дене етінің әлсіздік реакциясы олардың жүрісінің нашарлығына, ол өз барысында танымдық қызметіне әсер етеді. Бұның басты себебі жартышарлардың бір-бірімен әлсіз немесе байланысының болмауынан болады. Қазіргі заманда компьютерлер, айпаттар, түрлі гаджеттер балалардың қол күшін талап етпейді, сондықтан балалардың моторлық дағдылары өте әлсіз болып келеді: балалар қалаңқы қылқалам, қайшыны жаман ұстайды, сондықтан саусақтарының ауытқушылықтарына, бұзылуына әкеп соғады. Бұл өз тұрғысында кез келген материалдарды қабылдауға және денсаулығына әсер етеді жояды [5].

Барлық сабақтар мейірімді, көңілі жай болатындай, егер жағдай болса ақырын музыка ойнатып қойған жерде өткізіледі.

Сабақтағы динамикалық үзіліс әдістемесі тапсырманың көлемінің өсуінен, жаттығулардың қиындығынан, тапсырмаларды орындауына байланысты болады.

Жаттығуларды біртіндеп, қиындатып пайдалануға болады:

-көзді жұмып және тілді жеңіл тістеу арқылы (тіл және қарау арқылы бақылауға болмайды);

-көз бен тіл қимылын қол, аяқ қимылына қосу;

-демалу жаттығулары мен елестету әдісін қосу;

Арнайы сабақтарда кинезиологиялық кешенді пайдалану, денешынықтыру үзіліс психоземоциялық жағдайының көтерілуіне ақыл-ой қабілетінің дамуына жылдам әсер етеді.

Балалар бойында дамушылық байқалады: өздерінің эмоциясын басқару қабілеті көтеріледі. Зейін, ойлау қызметі жақсарады, өзін-өзі бағалау және қиындыққа төзімділік, қорқыныш сезімінің төмендеуі, тапсырманы орындауда үйлестілік қабілеті байқалады.

Кинезологиялық жаттығуларды пайдалану төмендегі шарттарды сақтағанда нәтижесін береді:

-орындаудағы жүйелілік

-қарқын мен қиындықты көбейтуді бірте-бірте енгізу

-қимыл мен орындау тәсілі дәл болуы

-тапсырманы орындауда кинезологиялық жаттығулармен алмастырып отыру;

-балалар шығармашылық қызметке кіріскен кезде жаттығуларды жұмыс басында енгізу керек. Өйткені шығармашылық жұмыс оң жақ жартышар жұмысымен байланысты және жұмысқа толық ену арқылы орындалады.

-сол жақ жартышар қызметімен байланысты сабақтарға (логика, белгілер, сызбалар) жатады. Осы кезде динамикалық кинезологиялық үзіліс енгізуге болады.

Кинезологиялық жаттығуларды 4 жастан бастап жүргізуге болады [6].

Қорытынды

Балаларды дамытуда дәстүрлі және дәстүрлі емес әртүрлі жұмыс формаларын пайдалану жұмыс сапасын көтереді, энергетикалық қуатты жоғалтуды төмендетеді, коррекциялық түзету жұмысының уақытын қысқартады, баланың дамуында қызығушылық танытатын барлық адамдардың арасында сабақтастықты тудырады.

