
Научная обоснованность реализуемых в системе образования практик психолого-педагогической работы с детством

Психолого-педагогическая помощь дошкольникам с использованием методов психотехник, основанных на движении

Горшкова Е.В.,

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8516-6573>, e-mail: e-gorshkova@yandex.ru

В статье описываются условия активного развития психолого-педагогической помощи детям 3–7 лет в российских дошкольных учреждениях и начало применения в работе с дошкольниками психотехник, основанных на движении. Сформулирована проблема: необходимость поиска и разработки методов психолого-педагогической помощи дошкольникам, при которых используются двигательные задания, «работающие» на выявление и преодоление трудностей в развитии общения, произвольности, эмоциональной сферы и т.п. Приводится литературный обзор отечественных научно-практических исследований, в которых описаны возможности разных технологий, основанных на движении: эмоционально-двигательная психотехника (Е.В. Горшкова, Е.В. Чернигина, Ю.В. Антипова, Е.Г. Жабина), техника становления пространственного образа себя у детей 1,5–4 лет (Е.О. Смирнова, Е.А. Абдулаева), техника «образовательная кинезиология» (А.Л. Дитерихс). Результаты исследований показали эффективность этих методик в развитии и коррекции у дошкольников эмоционально-личностной сферы и поведения, однако эти исследования не охватывают всего круга психолого-педагогических проблем, встречающихся у дошкольников разных возрастов. Данный обзор позволяет наметить проблематику будущих исследований.

Ключевые слова: *психолого-педагогическая помощь, эмоционально-двигательная психотехника, выразительные движения, язык движений.*

Для цитаты: *Горшкова Е.В. Психолого-педагогическая помощь дошкольникам с использованием методов психотехник, основанных на движении [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 1. С. 21–31. DOI: <https://doi.org/10.17759/bppe.2020170103>*

Psychological and Pedagogical Helping to Preschoolers Using the Methods of Psychotechnics Based on the Movements

Elena V. Gorshkova,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8516-6573>, e-mail: e-gorshkova@yandex.ru

The article describes the conditions for the active development of psychological and pedagogical assistance to children 3–7 years old in Russian preschool institutions, the beginning of the using of movement-based psychotechnics in working with preschool children. The problem is formulated as the need to search and develop methods of psychological and pedagogical assistance to preschool children, which use motor tasks that “work” to identify and overcome difficulties in developing communication, arbitrariness, the emotional sphere, etc. A literature review of domestic scientific and practical research is given, which describe the possibilities of different technologies based on movement: emotional and motor psychotechnics (E.V. Gorshkova, E.V. Chernigina, Yu.V. Antipova, E.G. Zhabina), the technique of creating a spatial image of oneself in children on the age from 1,5 to 4 (E.O. Smirnova, E.A. Abdulaeva), the technique of “educational kinesiology” (A.L. Diterikhs). The research results showed the effectiveness of these techniques in the development and correction of emotional-personal sphere and behavior among preschoolers, however, these researches do not cover the whole range of psychological and pedagogical problems encountered in preschoolers of different ages. This review allows us to outline the problems of future research.

Keywords: *psychological and pedagogical assistance, emotional and motor psychotechnics, expressive movements, language of movements.*

For citation: Gorshkova E.V. Psychological and Pedagogical Helping to Preschoolers Using the Methods of Psychotechnics Based on the Movements. *Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2020. Vol. 17, no. 1, pp. 21–31. DOI: <https://doi.org/10.17759/bppe.2020170103>

Психолого-педагогическая помощь в отечественном дошкольном образовании — относительно «молодое» направление практической психологии. Запрос на нее стал расти в связи с социально-политическими переменами в нашей стране в начале 90-х годов XX века, последствия которых коснулись и взрослых, и детей [9]. Под давлением социального стресса все больше детей нуждались в профессиональной психологической помощи; воспитатели ДОО уже не справлялись прежними педагогическими средствами с массовостью и сложностью нарастающих проблем в поведении дошкольников и поэтому не могли обеспечить психофизическое здоровье детей.

Определенные позитивные перемены на рубеже 90-х годов дали импульс к развитию новых методов и форм работы с детьми в дошкольных учреждениях. Среди таких факторов влияния были:

- а) реформа образования (1988) с установкой на вариативность образовательных программ и «личностно-ориентированный» подход в обучении [14],
- б) развитие дополнительного образования в ДОО,
- в) издание в России переводной зарубежной литературы о телесных практиках в работе со взрослыми [22],
- г) начало активного проведения обучающих тренингов по психотехникам (в том числе телесно-ориентированным), ведущими которых были не только приглашенные из-за границы психотерапевты, но и отечественные психологи [28], а участвовать в них могли все желающие.

Авторами вариативных образовательных программ для дошкольников стали ученые-психологи (наряду с учеными-педагогами), что способствовало «психологизации» этих программ, их нацеленности на развитие способностей, творчества, личностных качеств. Многие программы сопровождалась диагностическими заданиями для проверки достижений детей по итогам обучения.

Ученые-психологи тех лет стали первым поколением преподавателей на курсах переподготовки, выпускающих психологов для детских садов. Начали издаваться методические пособия для психологов ДОО [19; 20], работа которых стала необходимой и принципиально отличалась от традиционных форм дошкольного образования.

Подчеркивалось, что «важнее всего обеспечить эмоциональное благополучие и максимально возможное общее развитие ребенка» [20, с. 4], однако на тот момент (в 90-е годы) наиболее разработанным инструментарием для психологов ДОО была диагностика познавательных способностей, социометрические и проективные методики.

Результаты диагностики были основой для консультативной помощи родителям и воспитателям и помогли реализовать индивидуальный подход в развитии познавательных способностей, общения, взаимоотношений со сверстниками, в адаптации детей к детскому саду. Тренинговые формы работы психолога с педагогами были единичными — с минимальной «двигательной частью» [19]. Разрабатывались рекомендации для воспитателей по проведению педагогической диагностики, которая помогала выявлять первичные признаки проблем у детей и вовремя обращаться к психологу или другому специалисту за помощью [13].

Педагоги ДОУ спонтанно искали, чем помочь трудным детям, доля которых в составе возрастных групп неуклонно росла. Понимая, что детям необходимы активные движения, они ощущали, что требуются особые задания и занятия, нацеленные «не на спортивный или художественно-эстетический результат, а на особую организацию двигательной деятельности детей с учетом их индивидуальных особенностей (трудностей)» [9, с. 17]. Отдельные педагоги, пользуясь возможностью участвовать в тренингах по телесным практикам, «нащупывали» нужный принцип работы, но механически переносили упражнения для взрослых в практику работы с детьми. Такие самостоятельные попытки чаще были некачественными [9].

Все это стало почвой для начала разработки методов психолого-педагогической помощи дошкольникам с применением двигательных заданий, помогающих выявлять и преодолевать трудности детей в общении, поведении и др. Но в то время поиск таких методов еще оставался проблемой.

Содержание исследований (с 1990 по 2019 гг.) об использовании в работе с дошкольниками психотехник, основанных на движении

В самом общем определении психотехника — это «направление и раздел в психологии, в котором разрабатывались вопросы применения знаний о психике человека к решению практических задач» [3, с. 448]. В психотехниках, основанных на движении, практические задачи:

- а) связаны с оптимизацией / коррекцией развития психических функций, деятельности, поведения человека;
- б) решаются с помощью двигательных упражнений, двигательных игровых заданий, театрализаций, построенных на выразительных движениях.

Психотехники такого рода для дошкольников должны учитывать особенности психики детей соответствующего возраста и строиться на основе двигательных заданий, интересных им по содержанию и форме.

Стоит упомянуть книгу М.И. Чистяковой «Психогимнастика» (1990) — первую в нашей стране публикацию о работе такого рода с дошкольниками. Предложенный в ней «курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка» [30, с. 7], был разработан автором — воспитателем детского учреждения — на основе 30-летнего опыта работы с детьми, значительная часть которых были с нарушениями памяти, внимания и другими проблемами развития. Эта книга, по справедливому замечанию М.И. Буянова, показала, что психотерапией (психотехникой) могут и должны заниматься не только врачи, но и педагоги, и психологи. Только у каждого из них свои задачи и методы [4].

Практический материал книги предваряется:

- пояснениями о видах выразительных движений (мимика, жесты, пантомимика),
- классификацией основных эмоций (по К. Изарду [15]),
- сравнением с аналогичными программами зарубежных авторов.

В частности, с методикой Г. Юновой [по: 30, с. 7–8], которая была разработана на основе «Психодрамы» Дж. Морено [16] — применительно к подросткам и включала ритмику, пантомимику, игры, танцы.

В отличие от нее, «Психогимнастика» М.И. Чистяковой ориентирована на детей 4–8 лет, и основной акцент в ней сделан на обучение простейшей технике выразительных движений для передачи эмоций и высших чувств. Кроме этого, двигательные упражнения и этюды направлены «на развитие у детей различных психических функций (внимание, память, автоматизированная и выразительная моторика) ... и на обучение элементам саморасслабления» [30, с. 45]. Дополнительно используются рисование, музыка. Занятия с дошкольниками (в группах по 6 человек) длятся от 25 минут и дольше — в зависимости от возраста и поведения / диагноза детей. Курс из 20 занятий (по два раза в неделю) рассчитан примерно на 3 месяца.

«Психогимнастика» стала начальной страницей нового направления работы с дошкольниками — психолого-педагогической помощи средствами движений. Дальнейшее развитие его связано с созданием ряда

психотехник — на основе позитивного опыта практики развития у дошкольников музыкального движения для развития творчества, произвольности, уверенности в себе [7; 17; 21; 24], а также психологического осмысления подвижных игр народной педагогики — как средства формирования доброжелательных отношений между детьми [24].

Особый интерес представляют научно-практические исследования, доказывающие эффективность различных двигательных игр, упражнений как средств помощи детям до 7 лет в преодолении трудностей эмоционально-психического, личностного развития. Некоторые из таких немногочисленных исследований рассмотрены в этой статье.

Эмоционально-двигательная психотехника для дошкольников (с первоначальным названием «телесно-ориентированная психотехника») [9] — «это направление психолого-педагогической помощи детям в преодолении их психологических проблем на основе знаний о психике ребенка, проявляющейся в особенностях функционирования его тела, характере протекания выразительных движений; помощь осуществляется путем решения практических задач при использовании образно-двигательных упражнений с насыщенным эмоциональным содержанием» [7; 9]. В русле этой технологии проведено несколько исследований.

Эффективность телесно-ориентированной психотехники в решении проблем психомоторного развития детей 4–5 лет с признаками СДВГ (2006) изучалась Е.В. Чернигиной [30]. На основе наблюдений за детьми в повседневной жизни и по результатам анкетирования воспитателей, родителей была выделена экспериментальная группа (ЭГ) — 10 детей с признаками СДВГ, трудного поведения, с проблемами в координации движений, неумением организовать самостоятельную деятельность и др. В контрольную группу (КГ) вошли 20 детей без подобных проблем.

Практическое исследование проходило в 3 этапа: констатирующая диагностика, формирующий эксперимент и контроль. В индивидуальной диагностике использовались задания, разработанные на основе тестов Н.И. Озерецкого [18] по определенным компонентам движений: статической и динамической координации, мелкой моторике и отсутствию синкинезий. Они дополнялись заданиями на преодоление двигательного автоматизма и контроль импульсивности. Констатация выявила наибольшее отставание ЭГ от условной возрастной нормы (КГ) по динамической координации и в преодолении двигательного автоматизма.

Большинство детей ЭГ показали низкий уровень. На этапе формирующего эксперимента с детьми ЭГ было проведено 15 занятий (по 2 в неделю) с применением методов телесно-ориентированной психотехники. Наиболее эффективными оказались следующие задания:

- произвольное управление голосом и дыханием,
- релаксация,
- психогимнастика,
- подвижные игры с правилами.

Контрольная диагностика показала, что активнее поддаются коррекции статическая и динамическая координация. Самый «слабый» компонент психомоторики в ЭГ — преодоление двигательного автоматизма: детям 4–5 лет с признаками СДВГ трудно менять двигательную установку при изменении условий ситуации. Таким образом, выявлено неравномерное корректирующее воздействие использованных методов телесно-ориентированной психотехники [29, с. 106].

Для рассмотрения следующих исследований стоит пояснить, что центральным в эмоционально-двигательной психотехнике (ЭДП) является обучение детей языку выразительных движений, а ее методы можно сгруппировать по ряду направлений [7; 9] — развитие:

- образно-пространственной ориентировки (в подвижных играх): при размещении и перемещении враспынную, построении в круг и движении по кругу и др. [8; 9];
- уверенности в себе (в образно-пластических упражнениях, этюдах) — путем развития готовности контактировать с внешним миром, внутренней устойчивости [5; 9];
- эмоций и общения — путем развития способности к перевоплощению в образ, умения обращаться к партнеру с помощью жестов, открытости в общении, понимания партнера по общению — в парном взаимодействии по принципу «ведущий — ведомый» [6; 9];
- эмоционально-двигательной регуляции — в упражнениях на произвольную регуляцию состояния мышечного напряжения, произвольное выражение эмоций, передачу игрового конфликта [5; 9].

Эффективность ЭДП в работе с дошкольниками заметно возрастает, если упражнения, этюды проводятся в режиме творческих заданий.

Возможности ЭДП как вида психолого-педагогической помощи детям 2–4 лет в период адаптации к ДОО изучала Ю.Н. Антипова (2014) [2]. Были определены две группы детей, только поступивших в ДОО, без опыта посещения детского сада: от 2 до 3 лет и от 3 до 4 лет. Каждая возрастная выборка была поделена на ЭГ и КГ со сходным соотношением трудностей, выявленных в начале адаптационного периода. В констатирующей диагностике использовались:

- наблюдение,
- анкетирование воспитателей и родителей,
- индивидуальные задания на жестовое общение с условным партнером (куклой).

12 формирующих занятий проводились в течение 3-х недель (по 4 в неделю) в каждой из двух ЭГ — с использованием методов ЭДП. А именно:

- снятие излишнего мышечного напряжения,
- обучение жестам общения,
- освоение способов выражать себя и понимать другого посредством жестов и движений,
- взаимодействие с использованием простейших способов — взгляд на партнера по общению, улыбка.

Параллельно шли занятия с двумя КГ по другой методике — «Тропинка к своему Я», авторы О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина (всего 25 занятий в течение 6 месяцев с периодичностью 1 раз в неделю — согласно авторским рекомендациям), на которых решались задачи обучения положительному отношению к себе и принятию других людей, обучения рефлексивным умениям и др.

На контроле использовались те же методики, что и в констатации. Сравнение данных диагностики жестового общения показало: у детей до 3 лет — в ЭГ и КГ — занятия по двум разным методикам дали равные контрольные результаты; у детей до 4-х лет формирующие занятия в ЭГ по эмоционально-двигательной психотехнике позволяют достичь более высоких результатов, чем в КГ (по другой методике). В итоге в обеих ЭГ по истечении трех недель наблюдалась очевидная позитивная динамика в поведении и общении: общий эмоциональный фон испытуемых стал устойчивым в течение дня, у большинства из них снизилось мышечное напряжение, дети стали проявлять активность в общении со сверстниками и взрослыми; острая фаза адаптации прошла за 3–4 недели, что существенно меньше, чем в «режиме» постепенного привыкания детей к условиям детского сада.

Развитие произвольного поведения у детей 5–6 лет методами эмоционально-двигательной психотехники изучала Е.Г. Жабина (2018) [10]. Основные принципы работы с детьми методами ЭДП сопоставляются с традиционными методами развития произвольного поведения у дошкольников посредством настольных игр с правилами. В констатирующем исследовании участвовали 75 детей 5–6 лет. Использовались три методики: «Учебная деятельность (автор Л.И. Цеханская), «Запрещенное движение» (на преодоление двигательного автоматизма) и модификация задания «Театр» [11] (с задачей произвольно перестроить свои движения в соответствии с заданными образами персонажей). По итогам констатации отбирались дети с низким и средним уровнями произвольности, которые были поделены на 3 группы (по 12 человек): ЭГ1, ЭГ2 и КГ.

На развивающих занятиях в ЭГ1 использовались методы ЭДП — для развития:

- а) произвольной регуляции состояний мышечного напряжения;
- б) образно-пространственной ориентировки с выполнением правил «не сталкиваться» во время движения, действовать по сигналу;
- в) готовности контактировать с внешним миром, внутренней устойчивости;
- г) умения передавать эмоции и невербального общения в заданиях на образное перевоплощение и парное взаимодействие.

Занятия в ЭГ2 с использованием настольных игр включали обучение играм с четкой системой правил трех видов:

- 1) нормативные — для регуляции совместной деятельности по принципу «справедливости» — жребий, считалка;
- 2) собственно игровые — предписания о действиях игроков и равном положении всех участников;
- 3) определяющие выигрыш, победителя, позволяющие сопоставлять результаты участников.

На контрольной диагностике выявлены различия в динамике развития показателей произвольности у детей обеих ЭГ, с которыми велись занятия по разным методикам. В ЭГ1 — после занятий ЭДП: число детей с низким уровнем либо резко сократилось (в действиях по правилу), либо полностью исчезло (в преодолении двигательного автоматизма и произвольной перестройке движений в ходе творческого воплоще-

ния двигательно-пластических образов персонажей); дети со средним уровнем составили подавляющее большинство группы и даже появились дети с высоким уровнем произвольности. В ЭГ2 традиционные методы развития произвольности с помощью настольных игр с правилами дали меньший и более узкий эффект [10]: число детей со средним уровнем выросло несущественно при сохранении значительного процента детей с низким уровнем (в действии по правилу и преодолении двигательного автоматизма). Значимые различия между исходными и контрольными результатами в каждой группе (ЭГ1, ЭГ2 и КГ) обнаружены только в ЭГ1; позитивные изменения в ЭГ2 — незначимы. Это доказывает, что методы эмоционально-двигательной психотехники позволяют достигать в развитии произвольности не только более яркого, широкого, но и более быстрого результата, чем традиционные методы (настольные игры с правилами).

Дети ЭГ1 после занятий по ЭДП стали в повседневной жизни более организованными, внимательными со сверстниками, осознанно применяли позитивные способы общения друг с другом; «ушли» проблемы с поведением. У детей ЭГ2 произвольность чаще наблюдалась при самостоятельном использовании освоенных настольных игр; они замечали нарушение правил сверстниками, но для разрешения конфликта обращались к воспитателю; поведение в повседневной жизни практически не изменилось.

К исследованиям возможностей психолого-педагогической помощи средствами телесно-двигательной психотехники можно отнести изучение проблемы становления пространственного образа себя в раннем и младшем дошкольном возрасте, проведенное Е.А. Абдулаевой под руководством Е.О. Смирновой [1; 25; 26]. Пространственный образ себя (ПРОС), в отличие от телесного образа «Я», рассматривается авторами как сугубо внутреннее, телесное переживание себя (а не представление о своем внешнем облике и не схема тела). Важность изучения особенностей становления этого образа позволяет предупредить, скорректировать искажения в формировании телесного самовосприятия, которые могут негативно отразиться на общем развитии ребенка [1].

Ввиду объемности исследования, в рамках данной статьи возможно лишь кратко остановиться на некоторых его моментах. Основное внимание авторы уделили рассмотрению понятия ПРОС и диагностике уровней его развития.

В ходе диагностики оценивались как внешние проявления телесных чувств: осязание, чувство равновесия, ощущение собственного движения, — так и ключевые области проявления телесных чувств: общая моторная ловкость и вписанность в предметно-пространственный контекст, готовность и способность к подражанию, операциональная ловкость при владении орудийными действиями, качество телесных границ.

Диагностические методики строились на материале игровых ситуаций с разнообразной предметно-пространственной организацией, игровым материалом или использованием сенсорно-двигательных игр [1].

В диагностике участвовали 119 детей от 1,5 до 4 лет (22 ребенка — в пилотном исследовании и 97 — в основном); они были разделены на две подгруппы: младшую — от 1,5 до 2,5 лет (35 детей) и старшую — от 2,5 до 4 лет (62 ребенка). Для двух возрастных подгрупп разработаны различные уровни балльной оценки по каждому блоку методик. Диагностика уровней ПРОС выявила, что в младшей подгруппе распределение детей по трем уровням равномерное, но с возрастом доля детей с высоким уровнем ПРОС существенно сокращается, а доля детей среднего уровня становится преобладающей. Сопоставление данных по уровням ПРОС и результатов по методике «Диагностика психического развития детей раннего возраста» (Е.О. Смирновой и др.) выявила тесную связь между уровнем пространственного образа себя в раннем возрасте с уровнем психического развития.

Следующий этап исследования — 4-месячный цикл занятий в ЭГ с использованием сенсорно-двигательных игр по авторской программе Е.А. Абдулаевой [1; 26].

После него была проведена контрольная диагностика. Ее результаты сопоставлялись с данными КГ (детей того же возраста), с которыми сенсорно-двигательные игры не проводились. Выявлено, что в ЭГ число детей с высоким уровнем возросло в 2,5 раза, процент детей с низким уровнем сократился в 4 раза, исчезли крайне низкие показатели. В КГ результаты в сравнении с констатацией практически не изменились. В младшей и старшей возрастных подгруппах наблюдалась сходная динамика.

Авторы уточняют, что выявленные варианты развития ПРОС, как правило, не связаны с серьезными нарушениями. Но даже незначительные нарушения самовосприятия в раннем детстве чреваты дальнейшим искажением развития. Это выдвигает задачу своевременной коррекции нарушений в становлении ПРОС, которая имеет исключительное значение для дальнейшего развития личности и самосознания детей.

Тактильно-двигательные игры оказались эффективными для детей с разными вариантами развития ПРОС. Положительная динамика отмечалась также у детей с:

- затруднениями в развитии речи и общения,
- повышенной возбудимостью,
- расторможенностью,
- задержкой психического и речевого развития и др.

По мнению авторов, широкий спектр воздействия сенсорно-двигательных игр связан с тем, что в них создаются оптимальные условия для становления базового психологического образования — пространственного образа себя, который можно рассматривать как телесную составляющую самосознания [1; 25; 26].

К технологиям психолого-педагогической помощи детям, основанным на движении, можно отнести и «образовательную кинесиологию», которая получила распространение в России благодаря публикациям основателя программы «Гимнастика мозга» П. Деннисона [цит. по: 13] и книге К. Ханнафорд «Мудрое движение» [27]. Образовательная кинесиология создавалась для работы с детьми и взрослыми.

Авторы и последователи программы утверждают, что комплекс предлагаемых упражнений помогает преодолевать:

- избыточное напряжение,
- недостаток стрессоустойчивости и социальных навыков,
- низкую работоспособность.

А также развивает:

- моторику,
- память,
- внимание,
- мышление,
- координацию движений,
- произвольный контроль и др. [12, с. 105–106].

Специальный комплекс упражнений оптимизирует активность мозга и тела с помощью естественных движений двух типов: перекрестных и односторонних. По мнению П. Деннисона [12, с. 105], перекрестные движения (заложены в нас от природы):

- интегрируют мысль и движение,
- активизируют естественные механизмы, ускоряя передачу информации,
- оптимизируют работу нервной системы, легкость и спонтанность обучения.

Односторонние движения задействуют механизм «разъединения мысли и движения», лежащий в основе произвольных процессов, знаково-символического опосредствования деятельности. Обеспечивая энергозатратную работу ума, сосредоточение сознания, он затормаживает движения.

Оба типа движений необходимы для того, чтобы обеспечить работу описанных выше внутренних механизмов, которые, в свою очередь, отвечают за реализацию познавательной и иной деятельности мозга человека.

Упражнения делятся на несколько групп:

- перекрестные (оптимизируют связи между полушариями головного мозга),
- растягивающие (снимают напряжение с мышц и сухожилий тела),
- «кнопки тела» (повышают энергию в организме) и др.

А.Л. Дитерихс [12], работая в ДОУ, использовала упражнения этого комплекса для коррекции движений у детей с ОНР в возрасте 4-х и 5–6 лет. Ее педагогическое исследование (2014) основывается на изучении практического опыта применения «Гимнастики мозга», а также на результатах анализа информации о том, как выглядели двигательные и поведенческие особенности воспитанников в начале и в конце применения комплекса упражнений (специальные диагностические методики до и после проведения комплекса, видимо, не применялись, так как описание результатов их применения отсутствует).

Упражнения проводились один раз в неделю на групповых и индивидуальных занятиях в течение 4 месяцев. Главное требование к выполнению движений — точное их повторение по заданному образцу.

В описании исходных проблем отражены только особенности выполнения движений:

- дети плохо удерживали равновесие, стоя на одной ноге;
- при «перекрестном шаге» (маршировке с поочередным касанием локтем правой руки колена левой ноги и наоборот) путались в координации рук и ног;
- «восьмерки» (рисование вытянутой рукой в воздухе горизонтальной восьмерки) выполняли только по образцу взрослого или хаотично махали руками, быстро утомлялись;
- не следовали инструкции, которую приходилось повторять несколько раз.

В описании итоговых результатов применения «Гимнастики мозга» отмечается не только прогресс в развитии движений, но и оптимизация других характеристик:

- улучшение артикуляционной моторики;
- развитие внимания (понимание инструкции с первого раза);
- развитие эмоциональной стабильности и уверенности.

Обзор исследований с использованием психотехник, основанных на движении, показал, что намечен определенный круг проблем в развитии дошкольников, которые могут быть эффективно решены. Однако из них больше исследованы возможности преодоления проблем произвольности поведения детей 4–5 и 5–6 лет и адаптации детей 2–4 лет к дошкольному учреждению. Пока недостаточно экспериментальных данных о решении проблем общения дошкольников разных возрастов, оптимизации развития эмоциональной сферы, взаимоотношений со сверстниками при использовании средств эмоционально-двигательной психотехники, сенсорно-двигательных игр, образовательной кинесиологии.

Проведенный в данной статье обзор позволяет наметить проблематику будущих научных исследований. Кроме того, он указывает на необходимость профессиональной подготовки психологов и педагогов, осваивающих эти психотехники не просто в режиме ознакомления, а для квалифицированного применения в работе с дошкольниками.

Литература

1. *Абдулаева Е.А.* Становление пространственного образа себя в раннем и младшем дошкольном возрасте: Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. 29 с.
2. *Антипова Ю.Н.* Эмоционально-двигательная психотехника как вид психолого-педагогической помощи детям 2–4 лет в период адаптации к ДОУ: Автореф. дисс. ... магистра [Электронный ресурс] // Фундаментальная библиотека МГППУ. М.: МГППУ, 2014. 18 с. URL: http://psychlib.ru/mgppu/studworks/AntipovaYuN_2014/AEd-ma-018.htm#hid1 (дата обращения: 01.01.2020).
3. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. СПб: Прайм-Еврознак, 2003. С. 433–434.
4. *Буянов М.И.* К читателю // Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. М.: Просвещение, 1990. С. 3–6.
5. *Горшкова Е.В.* Методы эмоционально-двигательной психотехники для детей: развитие внутренней свободы и уверенности // Справочник педагога-психолога. Детский сад. 2016. № 5. С. 40–55.
6. *Горшкова Е.В.* Методы эмоционально-двигательной психотехники для детей: развитие невербального общения // Справочник педагога-психолога. Детский сад. 2016. № 6. С. 35–51.
7. *Горшкова Е.В.* Развитие выразительных движений у дошкольников: Учебное пособие. М.: Некоммерческое партнерство «Авторский клуб», 2018. 366 с.
8. *Горшкова Е.В.* Развитие у дошкольников образно-пространственной ориентировки // Справочник педагога-психолога. Детский сад. 2016. № 4. С. 32–43.
9. *Горшкова Е.В.* Эмоционально-двигательная психотехника для детей // Справочник педагога-психолога. Детский сад. 2016. № 3. С. 15–25.
10. *Горшкова Е.В., Жабина Е.Г.* Развитие произвольного поведения у детей 5–6 лет методами эмоционально-двигательной психотехники [Электронный ресурс] // Современное дошкольное образование. 2019. № 3 (93). С. 24–35. DOI: 10.24411/1997-9657-2018-10045.
11. *Горшкова Е.В., Романова Т.В.* Оптимизация взаимоотношений детей 6–7 лет в группе сверстников посредством театрализованной деятельности // Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2017. № 4. С. 30–39.
12. *Дитерихс А.Л.* Использование комплекса упражнений «Гимнастика мозга» при работе с детьми с ОНР // Вестник практической психологии образования. 2015. № 2 (43). С. 104–106.

13. Дневник воспитателя: развитие детей дошкольного возраста / Под ред. О.М. Дьяченко, Т.В. Лаврентьевой. М.: Гном-Пресс, 1999. 144 с.
14. Днепров Э.Д. Новейшая политическая история российского образования: опыт и уроки. М.: Мариос, 2011. 456 с.
15. Изард К. Э. Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 1980. 439 с.
16. Морено Я. Л. Психодрама. М.: Апрель Пресс; Эксмо-Пресс, 2001. 521 с.
17. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду: Книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада / Сост. Е.П. Раевская и др. 3-е изд., дораб. М.: Просвещение. 1991. 222 с.
18. Озерецкий Н.И. Тесты для исследования отдельных компонентов движения // Вопросы педологии и психоневрологии. 1928. Вып. 3. С. 86–111.
19. Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации к практической деятельности / Под ред. Т.В. Лаврентьевой. М.: Новая школа, 1996. 144 с.
20. Психолог в детском саду / Л.А. Венгер [и др.] М.: ИНТОР, 1995. 64 с.
21. Развитие движений у дошкольников. Хрестоматия / Сост. Е.В. Горшкова. М.: АНО «Психологическая электронная библиотека». 2008. 441 с.
22. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
23. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение. 1972. 338 с.
24. Смирнова Е.О. Общение дошкольников со взрослыми и сверстниками: Учебное пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2012. С. 120–188.
25. Смирнова Е.О., Абдулаева Е.А. Условия становления пространственного образа «Я» в раннем возрасте как первой формы самосознания // Культурно-историческая психология. 2009. Том 5. № 3. С. 16–24.
26. Смирнова Е.О., Абдулаева Е.А. Формирование пространственного образа себя в раннем и дошкольном возрасте // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2015. Том 15. № 1. С. 56–65.
27. Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. М.: Восхождение, 1999. 238 с.
28. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Сост. В.Ю. Баскаков. М.: НПО «Психотехника», 1993.
29. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990. 128 с.
30. Чернигина Е.В., Горшкова Е.В. Эффективность телесно-ориентированной психотехники в решении проблем психомоторного развития детей 4–5 лет с признаками СДВГ // Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 99–107.

References

1. Abdulaeva E.A. Stanovlenie prostranstvennogo obraza sebya v rannem i mladshem doshkol'nom vozraste: Avtoref. diss. kand. psikholog. nauk [The formation of spatial self-image at an early and younger preschool age. PhD (Psychology) Thesis]. Moscow: GBOU VPO MGPPU Publ., 2015. 29 p.
2. Antipova Yu.N. Emotsional'no-dvigatel'naya psikhotehnika kak vid psikhologo-pedagogicheskoi pomoshchi detyam 2–4 let v period adaptatsii k DOU: Avtoref. diss. magistra [Emotional-motor psychotechnics as a type of psychological and pedagogical assistance to children 2–4 years old in the period of adaptation to the preschool educational institution. MA in Psychology Thesis]. *Fundamental'naya biblioteka MGPPU [Fundamental library of Moscow State University of Pedagogical & Education]*. Moscow: MGPPU Publ., 2014. 18 p. Available at: http://psychlib.ru/mgppu/studworks/AntipovaYuN_2014/AEd-ma-018.htm#hid1 (Accessed 01.01.2020).
3. Meshcheryakov B.G., Zinchenko V.P. (eds.), *Bol'shoi psikhologicheskii slovar'* [Great psychological dictionary]. Saint-Petersburg: Praim-Evroznak, 2003, pp. 433–434.
4. Buyanov M.I. K chitatel'yu [To the reader]. In Buyanov M.I. (eds.), *Psikhogimnastika [Psycho-gymnastics]*. Moscow: Prosveshchenie, 1990, pp. 3–6.
5. Gorshkova E.V. Metody emotsional'no-dvigatel'noi psikhotehniki dlya detei: razvitie vnutrennei svobody i uverenosti [Methods of emotional-motor psychotechnics for children: the development of inner freedom and confidence]. *Spravochnik pedagoga-psikhologa. Detskii sad [Handbook of a Teacher-Psychologist. Kindergarten]*, 2016, no. 5, pp. 40–55.
6. Gorshkova E.V. Metody emotsional'no-dvigatel'noi psikhotehniki dlya detei: razvitie neverbal'nogo obshcheniya [Methods of emotional-motor psychotechnics for children: the development of non-verbal commu-

- nication]. *Spravochnik pedagoga-psikhologa. Detskii sad [Handbook of a Teacher-Psychologist. Kindergarten]*, 2016, no. 6, pp. 35–51.
7. Gorshkova E.V. Razvitie vyrazitel'nykh dvizhenii u doshkol'nikov: Uchebnoe posobie [The Development of Expressive Movements in Preschoolers. A Study Guide]. Moscow: Nekommercheskoe partnerstvo "Avtorskii klub", 2018. 366 p.
 8. Gorshkova E.V. Razvitie u doshkol'nikov obrazno-prostranstvennoi orientirovki [The development of preschool children figurative-spatial orientation]. *Spravochnik pedagoga-psikhologa. Detskii sad [Handbook of a Teacher-Psychologist. Kindergarten]*, 2016, no. 4, pp. 32–43.
 9. Gorshkova E.V. Emotsional'no-dvigatel'naya psikhotehnika dlya detei [Emotional-motor psychotechnics for children]. *Spravochnik pedagoga-psikhologa. Detskii sad [Handbook of a Teacher-Psychologist. Kindergarten]*, 2016, no. 3, pp. 15–25.
 10. Gorshkova E.V., Zhabina E.G. Razvitie proizvol'nogo povedeniya u detei 5–6 let metodami emotsional'no-dvigatel'noi psikhotehniki [Development of voluntary behavior in children 5–6 years old using methods of emotional-motor psychotechnics]. *Sovremennoe doshkol'noe obrazovanie [Modern Preschool Education]*, 2019, no. 3 (93), pp. 24–35. DOI: 10.24411/1997-9657-2018-10045
 11. Gorshkova E.V., Romanova T.V. Optimizatsiya vzaimootnoshenii detei 6–7 let v gruppe sverstnikov posredstvom teatralizovannoi deyatel'nosti [Optimization of the relationship of children 6–7 years old in a peer group through theatrical activities]. *Sovremennoe doshkol'noe obrazovanie. Teoriya i praktika [Modern Preschool Education. Theory and Practice]*, 2017, no. 4, pp. 30–39.
 12. Diterikhs A.L. Ispol'zovanie kompleksa uprazhnenii "Gimnastika mozga" pri rabote s det'mi s ONR [Using the set of exercises "Gymnastics of the brain" when working with children with general underdevelopment of speech]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya [Bulletin of Practical Psychology of Education]*, 2015, no. 2, pp. 104–106.
 13. D'yachenko O.M., Lavrent'eva T.V. (eds.), Dnevnik vospitatelya: razvitie detei doshkol'nogo vozrasta [Care-taker's diary: the development of preschool children]. Moscow: Gnom-Press, 1999. 144 p.
 14. Dneprov E.D. Noveishaya politicheskaya istoriya rossiiskogo obrazovaniya: opyt i uroki [The Recent Political History of Russian Education: Experience and Lessons]. Moscow: Marios, 2011. 456 p.
 15. Izard K. E. Emotsii cheloveka [Human emotions]. Moscow: Moscow State University Publ., 1980. 439 p. (In Russ.).
 16. Moreno J. L. Psikhodrama [Psychodrama]. Moscow: Aprel' Press: Eksmo-Press, 2001. 521 p. (In Russ.).
 17. Raevskaya E.P. et al. (eds.), Muzykal'no-dvigatel'nye uprazhneniya v detskom sadu: Kniga dlya vospitatelya i muzykal'nogo rukovoditelya detskogo sada [Musical-motor exercises in kindergarten. A book for the teacher and musical leader of the kindergarten]. 3rd ed. Moscow: Prosveshchenie, 1991. 222 p.
 18. Ozeretskii N.I. Testy dlya issledovaniya otdel'nykh komponentov dvizheniya [Tests to study the individual components of movement]. *Voprosy pedologii i psikhonevrologii [Questions of Pedology and Psychoneurology]*, 1928, no. 3, pp. 86–111.
 19. Lavrent'eva T.V. (eds.), Psikholog v detskom doshkol'nom uchrezhdenii: metodicheskie rekomendatsii k prakticheskoi deyatel'nosti [Psychologist in a kindergarten. Methodological recommendations for practical activities]. Moscow: Novaya shkola, 1996. 144 p.
 20. Venger L.A. et al. Psikholog v detskom sadu [Psychologist in kindergarten]. Moscow: INTOR, 1995. 64 p.
 21. Gorshkova E.V. (eds.), Razvitie dvizhenii u doshkol'nikov. Khrestomatiya [The development of movements in preschoolers. Anthology]. Moscow: ANO "Psikhologicheskaya elektronnyaya biblioteka", 2008. 441 p.
 22. Rudestam K. Gruppovaya psikhoterapiya. Psikhokorreksionnye gruppy: teoriya i praktika [Group psychotherapy. Psychocorrectional groups: theory and practice]. Moscow: Progress, 1990. 368 p. (In Russ.).
 23. Rudneva S., Fish E. Ritmika. Muzykal'noe dvizhenie [The rhythm. Music movement]. Moscow: Prosveshchenie. 1972. 338 p.
 24. Smirnova E.O. Obshchenie doshkol'nikov so vzroslymi i sverstnikami: Uchebnoe posobie [Communicating Preschoolers with Adults and Peers: A Study Guide]. Moscow: Mozaika-Sintez, 2012, pp. 120–188.
 25. Smirnova E.O., Abdulaeva E.A. Usloviya stanovleniya prostranstvennogo obraza "Ya" v rannem vozraste kak pervoi formy samosoznaniya [The conditions for the formation of the spatial image of the "I" in the early age as the first form of self-consciousness]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya [Cultural Historical Psychology]*, 2009. Vol. 5, no. 3, pp. 16–24.
 26. Smirnova E.O., Abdulaeva E.A. Formirovanie prostranstvennogo obraza sebya v rannem i doshkol'nom vozraste [The formation of spatial self-image at an early and preschool age]. *Voprosy psikhicheskogo zdorov'ya detei i podrostkov [Mental Health Issues for Children and Adolescents]*, 2015. Vol. 15, no.1, pp. 56–65.
 27. Hannaford C. Mudroe dvizhenie. My uchimsya ne tol'ko golovoi [Wise movement. We learn not only with our heads]. Moscow: Voskhodzenie, 1999. 238 p. (In Russ.).

28. Baskakov V.Yu. (eds.), *Khrestomatiya po telesno-orientirovannaya psikhoterapii i psikhotehnike* [Reading book on body-oriented psychotherapy and psychotechnology]. Moscow: NPO "Psikhotehnika", 1993.
29. Chistyakova M.I. *Psikhogimnastika* [Psycho-gymnastics]. Moscow: Prosveshchenie, 1990. 128 p.
30. Chernigina E.V., Gorshkova E.V. *Effektivnost' telesno-orientirovannoi psikhotehniki v reshenii problem psikhomotornogo razvitiya detei 4–5 let s priznakami SDVG* [The effectiveness of body-oriented psychotechnology in solving the problems of psychomotor development of children 4–5 years old with signs of ADHD]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2008, no.1, pp. 99–107.

Информация об авторах

Горшкова Елена Викторовна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии факультета «Психология образования», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8516-6573>, e-mail: e-gorshkova@yandex.ru

Information about the authors

Elena V. Gorshkova,

PhD in Education, Associate Professor of the Department of Preschool Pedagogics and Psychology, Faculty of Psychology of Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8516-6573>, e-mail: e-gorshkova@yandex.ru

Получена 30.04.2020

Received 30.04.2020

Принята в печать 30.06.2020

Accepted 30.06.2020