

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования

(направленность (профиль) / специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему ПОВЫШЕНИЕ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗРЯДКИ

Студент

М.А. Куркина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение одной из актуальной проблемы, а именно повышение умственной работоспособности у детей старшего дошкольного возраста. В данном исследовании выбор вида и содержания эмоциональных разрядок (шутливые задачки, песни, истории) обусловлен тем, как-то или иное влияет на умственную работоспособность и способствует ее повышению.

Целью данной бакалаврской работы является теоретическое обоснование и экспериментальное исследование содержания, форм эмоциональных разрядок, направленных на повышение умственной работоспособности детей 6-7 лет.

В ходе данной работы решаются следующие задачи.

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по исследуемой проблеме, выявить степень ее разработанности на современном этапе.
2. Определить показатели и уровни умственной работоспособности у детей 6-7 лет.
3. Разработать и апробировать содержание, форм и методы проведения эмоциональной разрядки для повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет.

Данная бакалаврская работа имеет теоретическую и практическую значимость, а также новизну.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 2 рисунка, 16 таблиц, список используемой литературы и используемых источников (33 источника), 10 приложений. Основной текст расположен на 58 страницах.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 4  |
| Глава 1 Теоретические основы повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет посредством эмоциональной разрядки .....           | 8  |
| 1.1 Повышение умственной работоспособности у детей 6-7 лет как психолого-педагогическая проблема .....                                 | 8  |
| 1.2 Эмоциональная разрядка как средство повышения умственной работоспособности: сущность, использование в детском саду.....            | 15 |
| Глава 2 Экспериментальное исследование повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет посредством эмоциональной разрядки ..... | 22 |
| 2.1 Выявление уровня показателей умственной работоспособности у детей 6-7 лет .....  | 22 |
| 2.2 Содержание и формы работы по повышению умственной работоспособности у детей 6-7 лет посредством эмоциональной разрядки .....       | 34 |
| 2.3 Изучение динамики уровня показателей умственной работоспособности у детей 6-7 лет.....   | 43 |
| Заключение .....   | 54 |
| Список используемой литературы .....   | 56 |
| Приложение А Список детей .....  | 59 |
| Приложение Б Протоколы диагностических заданий констатирующего эксперимента .....  | 60 |
| Приложение В Музыкалотерапия «Симфония эмоций» .....   | 66 |
| Приложение Г Пластические этюды .....  | 67 |
| Приложение Д Истории со звуковыми эффектами .....  | 70 |

|   |    |
|---|----|
| Приложение Е Айсбрейкер «Любимый вид спорта» .....                | 71 |
| Приложение Ж Загадки-обманки».....                                | 73 |
| Приложение И Просматривание юмористических иллюстраций ».....     | 74 |
| Приложение К Мастер-класс для родителей.....                      | 76 |
| Приложение Л Протоколы диагностических заданий контрольного среза | 79 |

## Введение

**Актуальность исследования.** На данный момент проблема повышения умственной работоспособности дошкольников является актуальной в дошкольной системе воспитания и образования. И конечно, приоритетная задача не только для педагогов, но и врачей, родителей, психологов и других специалистов. Сейчас к умственной работоспособности детей предъявляются все более высокие требования. В первую очередь это связано с высоким темпом научно-технического прогресса и постоянно увеличивающимся объёмом информации.

Стоит отметить, что детский сад – самое первое и ответственное звено в умственном развитии ребенка. В нескольких психологических исследованиях установлено, что темп умственного развития детей дошкольного возраста достаточно высок по сравнению с более поздними возрастными периодами (исследования Л.А. Венгера, А.В. Запорожца, В.С. Мухиной.)

Умственная работоспособность является приспособительным механизмом в работе мозга и зависит от: медико-биологических, элементарных и социальных факторов среды, которые воздействуют на познавательную сферу через соматические процессы, личностные изменения.

Содержание дошкольной программы детского сада предусматривает значительный объем знаний и достаточно высокий уровень умственного развития детей. Овладение знаниями преимущественно осуществляется на занятиях. Педагоги дошкольных образовательных учреждений все чаще указывают на снижение умственной работоспособности детей во время занятий, что подразумевает поиск способов ее повышения.

Эмоциональная разрядка – это расслабление, снижение напряжения после продолжительной умственной деятельности. Цель проведения их на занятиях – это снять напряжение, дать детям положительные эмоции,

возможность общения со сверстниками помимо осваиваемого материала. Небольшой отдых и хорошее настроение после разрядки дает возможность детям лучше усваивать материал. (М.А. Абрамова, М.Э. Вайнер, И.Е. Изотова, М.В. Минаева).

Выбор возраста детей (6-7 лет) обусловлен тем, что данный возраст характеризуется интенсивным развитием. В этом возрасте идет подготовка к совершенно новому этапу в жизни ребенка – поступлению в школу.

Начало теоретической разработки и изучения влияния эмоциональной сферы на интеллектуальную сферу в отечественной психологии связано с именем Л.С. Выготского. Он высказал мысль о теснейшей связи данных сфер.

Однако на данный момент существует мало исследований по проблеме повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет посредством эмоциональных разрядок, а также методик и форм применения их на занятиях.

Таким образом, нами было выявлено **противоречие** между необходимостью повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет посредством эмоциональных разрядок и малым количеством обоснованного содержания работы, форм и методов осуществления данного процесса.

В связи с возникшим противоречием была определена **проблема исследования** какова результативность влияния эмоциональной разрядки на повышение умственной работоспособности у детей 6-7 лет.

**Цель исследования:** обосновать и экспериментальной проверить влияние эмоциональной разрядки на повышение умственной работоспособности у детей 6-7 лет.

**Объект исследования:** процесс повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет.

**Предмет исследования:** эмоциональные разрядки как средство повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что повышение у детей 6-7 лет умственной работоспособности посредством эмоциональной разрядки возможно, если:

- конкретизировано понятие «умственная работоспособность», и «эмоциональные разрядки»;
- определены показатели и диагностические задания, необходимые для оценки уровня умственной работоспособности у детей 6-7 лет;
- отобраны наиболее результативные формы и методы проведения эмоциональных разрядок для повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи исследования.**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по исследуемой проблеме, выявить степень ее разработанности на современном этапе
2. Определить показатели и уровни умственной работоспособности у детей 6-7 лет.
3. Разработать и апробировать содержание, форм и методы проведения эмоциональной разрядки для повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования);
- эмпирические (дидактические игры, изучение предметно-пространственной среды в группе, беседы, наблюдения и непосредственно эксперимент);
- методы обработки результатов (качественный и количественный анализы результатов исследования, метод математической и статистической обработки результатов исследования в виде диаграмм и

таблиц).

**Теоретико-методологическую основу исследования** составили:

- положения о повышении умственной работоспособности, выделение отдельных ее компонентов (Д.Н. Богоявленский, Е.Н. Кабанова-Меллер, А.А. Кирсанов, Н.А. Менчинская).
- положения об организации малых форм отдыха на занятии (М. Голощекина, М. Грамбах, А. Нерсесян, Н. Терехова).

**Экспериментальная база исследования.** Диагностическая работа проводилась на базе МБДОУ детского сада №9 «Теремок» г. Барыш Ульяновской области. В исследовании приняло участие 20 детей подготовительной группы, из них 9 мальчиков и 10 девочек.

**Новизна исследования** заключается в:

- уточнение способов повышения у детей 6-7 лет умственной способности;
- разработке содержания форм и методов проведения эмоциональных разрядок.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в:

- расширение понятия «умственная работоспособность», которое рассматривается, как способность ребенка принимать и обрабатывать информацию в заданное время.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что оно дает возможность использовать в практике дошкольной организации диагностические задания по выявлению у детей 6-7 лет уровня умственной работоспособности в процессе занятий. Разработанное содержание и способы использования эмоциональных разрядок дают возможность разнообразить привычные минутки отдыха для детей.

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит: 2 рисунка, 16 таблиц, список используемой литературы и используемых источников (33 источника), 10 приложений. Основной текст расположен на 56 страницах.

# **Глава 1 Теоретические основы повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет посредством эмоциональной разрядки**

## **1.1 Повышение умственной работоспособности у детей 6-7 лет как психолого-педагогическая проблема**

Умственная работоспособность – это способность воспринимать и перерабатывать информацию, потенциальная способность человека выполнять в течение заданного времени с максимальной эффективностью определенное количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы субъекта [10].

Умственная работоспособность дошкольника зависит от ряда факторов:

- внутренних: психофизиология личности ребенка; память; внимание; скорость обработки информации;
- внешних: к ним относятся социально бытовые; воздушно-тепловой режим в помещении; психологический климат; режим дня; методология.

Внутренние факторы, влияющие на умственную работоспособность, связаны с состоянием головного мозга, от его возможностей зависит выполнение любых видов заданий [4]. Если происходит какое-либо нарушение в системе организма, то это также и отрицательно влияет на работу мозга. У детей с ослабленным функциональным состоянием организма сокращается время умственной работоспособности и увеличивается время утомления и восстановления [33].

Внешние факторы могут влиять на умственную работоспособность ребенка как положительно, так и отрицательно. Важную роль среди внешних факторов играет социально-бытовые условия, проявляющиеся в отношении к занятиям и общению с окружающими.

Исследователями [2, 5, 9] установлено, что умственная работоспособность ребенка на протяжении дня отличается уровнем продуктивности. На основе выявленных колебаний учеными были выделены периоды работы:

- Включение в работу. Этот период выражается в постепенном повышении умственной работоспособности с определенными колебаниями продуктивности работы.
- Период оптимальной работоспособности. Период отличается стабильными показателями качества работы. Все изменения показателей функций организма адекватны той нагрузке, которую испытывает человек, и находится в пределах физиологической нормы.
- Период полной компенсации. Отличается оптимальной работоспособностью. Особенность периода: в нём начинают проявляться первые признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием.
- Период неустойчивой компенсации. Период характеризуется нарастанием утомления, когда человек волевым усилием какое-то время еще может поддержать умственную работоспособность на уровне.
- Период прогрессивного снижения работоспособности. Характеризуется быстрым нарастанием утомления, человек уже не в состоянии поддерживать необходимый уровень умственной работоспособности. Период прогрессивного снижения работоспособности [19, с 67].

При систематическом обучении в детском саду, начиная с младших групп, усидчивость и общая умственная работоспособность детей к старшему дошкольному возрасту повышается, что в свою очередь позволяет увеличить продолжительность занятий и их количество. Есть существенные различия в развитии умственной работоспособности даже у

дошкольников одного и того же возраста. У одних детей – высокий и средний уровень, а у других – сниженный уровень. Во-первых, потому что эти дети недостаточно активны во время занятий, требующих напряженной умственной работоспособности. Они редко отвечают на вопросы, быстро и часто отвлекаются. Во-вторых, потому что подобное положение у некоторых детей не меняется в течение всего года, точнее их умственная работоспособность не увеличивается. У большинства из таких детей наблюдается «интеллектуальная пассивность», то есть отсутствует привычка думать, внимательно слушать, воспринимать информацию, а также решать поставленные задачи [8, с. 425.]

Стоит отметить, что на этом строится вся деятельность в детском саду. В-третьих, недостаточный уровень умственной работоспособности снижает качество работы детей на занятии. Дети могут не полностью усваивать программный материал из-за повышенной утомляемости, которая влияет на продолжительность всех мыслительных процессов и внимания. Например, детям трудно пересказывать текст, ответить на вопрос, оценивать работу свою и товарищей [23, с.80].

В-четвертых, часто ребенок с низкой умственной работоспособностью отличается неуверенностью в собственных силах. Такие дети характеризуются повышенной стеснительностью и замкнутостью. Результат работы и её качество зависит во многом от единства воздействий на ребенка семьи и детского сада. Поэтому, на 7-м году жизни ребенка взрослым нужно постараться способствовать формированию усидчивости и внимания к предложенным заданиям. В этот период ребенок уже обладает осознанным мышлением, может изучать предложенный объект в течение 20-25 минут.

Первые признаки утомления у ребенка: снижение внимания, качества познавательной деятельности (уменьшается количество правильных ответов); частые ошибки, резко ухудшается качество почерка, рисунка и работы руки. Наблюдается также двигательное беспокойство, поведенческое (учение становится возбужденным, невнимательным) и изменения в

регуляции физиологических функций (у ребенка изменяется цвет лица: краснеет, бледнее, покрывается пятнами, нарушается дыхание и сердцебиение, иногда падает или повышается кровеносное давление) [11, 21].

Наибольшее влияние на умственную работоспособность ребенка 6-7 лет оказывает состояние здоровья и условия семейного воспитания. Для детей с отклонениями в состоянии здоровья характерен, как правило, и низкий уровень работоспособности [33].

Трудными для ребенка 6-7 лет заданиями являются: чтение, написание элементов букв и цифр, решение задач. Многочисленными исследованиями было установлено: длительность непрерывного чтения в 6 лет не должна превышать 8 минут, в 7-8 лет – 10 минут. Что касается письма, то оптимальная продолжительность – 2 минуты 40 секунд. Для детей 6-7 лет чаще всего характерны два периода подъема умственной работоспособности на протяжении суток: первый – с 8:00 до 12:00; второй с 17:00 до 19 :00, соответственно днем с 13:00 до 15:00 и ночью с 21:00 до 5:00 работоспособность самая низкая.

Уровень умственной работоспособности в течение недели в той же закономерности: в понедельник – вхождение в деятельность; вторник и среда – оптимальный уровень умственной работоспособности; с четверга появляются уже первые признаки утомления организма, умственная работоспособность снижается. В этот момент очень важно дать отдохнуть, чтобы в пятницу деятельность была эффективной [27, с. 67].

Российские ученые указывают на наличие трех уровней умственной работоспособности у детей в детском саду:

- Высокий уровень. Данный уровень характеризуется интенсивной деятельностью, которая на протяжении продолжительного количества времени не меняется. На выполнение заданий у ребенка, с таким уровнем, уходит мало времени. А объем выполненных заданий высок, по сравнению с другими детьми.

– Средний уровень. Характеризуется интенсивной деятельностью, которая осуществляется то хуже, то лучше. Как правило, у детей с таким уровнем, присутствует небольшая заторможенность и интерес к деятельности быстро падает.

– Низкий уровень. На этом уровне у ребенка количество и качество выполненных заданий очень низки. Ребенок может отвлекаться, быть непослушным, его внимание трудно удержать длительное время.

Таким образом, актуальная проблема в дошкольной системе воспитания и образования является, как мы выяснили, дефицит умственной работоспособности и малая степень активности детей. Поэтому важно проводить с детьми профилактические мероприятия, а именно предотвращать переутомление детей на занятиях и повышать умственную работоспособность для результативности понимания материала.

В последнее время, педагогами все чаще замечено снижение работоспособности в середине занятий, дня. И данная проблема всегда требует поиска новых методов и способов ее повышения [10].

Исследователи доказали, что одним из необходимых условий рациональной организации занятий в детском саду, является чередование различных видов деятельности. То есть для поддержания оптимального уровня умственной работоспособности необходимо переключать внимание детей с одного вида деятельности на другой. Например, переходит с рисования на чтение. Но здесь также стоит помнить, что частая смена деятельности тоже требует от ребенка дополнительных адаптационных усилий, что также способствует росту утомляемости и снижению умственной работоспособности. Чередование различных видов деятельности должны происходить не чаще чем через 10 минут. Учитывается то, что монотонность и однообразие также приводят к снижению умственной работоспособности и появлению усталости [23, с. 71].

Было исследование, которое показало, что громкая речь педагога вызывает возбуждение нервной системы, дети могут тоже повышать голос и

на занятии может возникнуть шум, что приведет к ослаблению дисциплины. В свою очередь, этот фактор тоже вызывает состояние усталости, может даже заболеть голова. Поэтому, педагогу, в процессе занятий, рекомендуют контролировать громкость своей речи. А еще лучше, установить оптимальную громкость своего голоса на протяжении всего занятия.

Физиологи установили ряд базовых условий, которые могут обеспечить оптимальный уровень работоспособности детей в процессе занятий в детском саду, вот некоторые из них.

– В любую работу нужно входить постепенно. Здесь ученые имеют в виду физиологическую подготовку к выполнению большого объема работы. Поэтому они советуют, в процессе занятий начинать с заданий средней тяжести, а уже потом переходить к более сложным заданиям.

– Выбор оптимальной скорости в работе. Процесс умственной работы в детском саду должен быть ритмичным, то есть с регулярным чередованием работы и отдыха. При чем здесь мы имеем в виду разнообразные виды отдыха.

– Привычная для детей последовательность выполнения работы. Выполняя задания на занятии, детям не стоит давать несколько видов решения/действий. Последовательность выполнения заданий должна быть знакома для ребенка, а если все же нужно внести новые действия, то делать это постепенно, чтобы ребенок привык.

– Эмоциональная связь. Для ребенка очень важны эмоции. Организация занятий в детском саду должна быть построена так, чтобы ребенок в процессе занятия испытывал разнообразный спектр положительных эмоций. Без них детям, как правило, становится скучно, они начинают отвлекаться, а значит, умственная работоспособность снижается.

Это наиболее общие рекомендации, связанные с физиологическими особенностями детей 6-7 лет [23, с. 75].

Говоря о том, как повысить умственную работоспособность у детей на занятии, ученые часто указывают на взаимосвязь между двигательной активностью и умственной работоспособности. Действительно, работа внутренних органов и мышц существенно влияет на умственную работоспособность. При правильной организации двигательной деятельности, как в процессе занятий, так и помимо нее, происходит совершенствование работы головного мозга ребенка. Сейчас, разработано большое количество комплексов физических минуток на занятии, существует огромная база подвижных игр и видов зарядок. Физически здоровый и активный ребенок намного успешнее будет заниматься на занятиях, которые требуют больших умственных усилий, а также будет продолжительное время заниматься, если учитываются все физиологические особенности этого возраста и соблюдается правильная продолжительность и характер занятий в детском саду, а также в школе [31, с. 100].

Также ученые установили взаимосвязь умственной работоспособности с процессом общения. Коммуникативная способность ребенка помогает ему больше понимать, через вопросы, рассуждения, а также личных взаимоотношений и связи со сверстниками.

Таким образом, можно сделать вывод, что изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают при смене деятельности, во время отдыха или физическом воздействии.

Именно поэтому, для повышения умственной работоспособности, педагогам рекомендуются проводить разнообразные минутки отдыха. Они могут включать в себя физическую активность, эмоциональную активность, о которой мы поговорим в следующем параграфе. Проведение минуток отдыха снимают мышечное, эмоциональное напряжение, помогают детям переключиться на другой вид деятельности, а также пообщаться со сверстниками [13, с. 149].

Итак, анализ психолого-педагогической литературы позволяет утверждать, что с каждым годом проблема повышения умственной

работоспособности у детей 6-7 лет только возрастает. Проблема требует поиска новых способов и методов воздействия на утомление, снижение умственной активности.

## **1.2 Эмоциональная разрядка как средство повышения умственной работоспособности: сущность, использование в детском саду**

Современное занятие в детском саду или в начальных классах школы характеризуется большой интенсивностью и требует от ребенка повышенной концентрации внимания и напряженной умственной работы. Быстрая утомляемость ребенка может быть связана со спецификой занятий, индивидуальными особенностями, состоянием здоровья.

«Эмоциональные разрядки – это вид отдыха, который подразумевает расслабление, снижение тонуса после напряженной умственной работы». К таким разрядкам можно отнести: шутливые истории, загадки и пословицы, афоризмы, музыкальные минутки, юмористическая улыбка и многое другое [1, 14, 16].

Цель проведения эмоциональных разрядок на занятии или уроке достаточно проста и объяснима: снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, общение со сверстниками [23, с. 79].

Положительное эмоциональное состояние ребенка важно в двух аспектах:

- оно активизирует наиболее важные отделы мозга, способствуют их возбудимости, улучшает память и внимание, тем самым повышая умственную работоспособность, а также может увеличиваться время работы;
- не стоит забывать, что психическое здоровье ребенка тоже важно. В 6-7 лет ребенок живет эмоциями и поэтому, важно обеспечить его только добрыми положительными эмоциями [28, с. 99].

Занятия в детском саду должны проходить с хорошим эмоциональным состоянием, как детей, так и педагогов. Детям в этом возрасте характерно подвижность нервных процессов, произвольность характера психической деятельности, на этом и основан прием переключения внимания. Говоря о переключении внимания, стоит отметить, что оно является важным приемом эмоциональной регуляции. Однако, если имеет целенаправленный характер, предварительно планируется педагогом и используется как с дидактической целью, так и для временной эмоциональной разрядки [3, 12, 15].

Например, с указанной целью можно использовать разнообразные игровые ситуации, звуковые сигналы, задания со сменой деятельности, задания на быстрое реагирование.

Рассмотри также группу вербально-стилистических приемов. К ней можно отнести такие приемы как: фольклор, юмор, крылатые слова и фразы. Говоря об этой группе приемов для эмоциональной разрядки, ученые указывают, что при использовании таких приемов происходит активизация любой деятельности ребенка, а также, с помощью них ребенок может предупредить или безболезненно закончить сложный конфликт, снять эмоциональное напряжение после неприятных для него ситуаций или большого напряжения умственной работоспособности [22, с. 52].

Повышение умственной работоспособности посредством эмоциональных разрядок может осуществляться при помощи слов, использовании цвета, музыки, сигналов жестами, подключении разнообразных предметов, а также наглядных пособий. Элементы и приемы эмоциональных разрядок можно включать также и в физкультминутки. Например, в этом случае целесообразно использовать игры-разминки, кричалки, использовать музыкальное сопровождение, небольшие стихотворения, крылатые фразы и выражения, юмористические картинки и многое другое.

При проведении эмоциональных разрядок педагог должен помнить, что цель ее проведения – не заставить ребенка выучить и запомнить весь нужный

материал, а освободить ребенка от умственного напряжения. И таким образом, процесс запоминания материала в дальнейшем будет естественным [23, с. 80].

Более подробно рассмотрим использование музыкальной эмоциональной разрядки. Основные механизмы воздействия музыкотерапии делают этот метод индивидуально эффективным для каждого. Например, музыка, содержащая ритм, воздействует на определенные мозговые зоны, активизирует и синхронизирует работу мозга в целом. Подбором правильного музыкального сопровождения можно добиться нужного эффекта в процессе занятий, а именно эффекта расслабления и повышения активности. Если изучить современные исследования, можно увидеть различные музыкальные инструменты тоже воздействуют на человека по-разному. Например, для более эффективной работы интеллектуальной сферы хорошо подходит музыка, исполняемая клавишными инструментами. Кстати, рояль называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите.

В качестве музыкальной эмоциональной разрядки можно использовать две ее формы:

- активную, к ней относится выполнение двигательных движений, импровизации, под соответствующий характеру музыки, словесный комментарий;
- пассивную, здесь речь идет об использовании успокаивающей и расслабляющей музыки как фон [25, с. 293].

В целом, использование музыки в детском саду на занятии имеет большое значение. Однако, стоит помнить, что музыка не должна звучать непрерывно, громко. Использование музыкального сопровождения должно быть дозировано и иметь четкую цель (например, снять напряжение, восстановить работу мозга, дать детям отдохнуть от умственной деятельности).

Далее, рассмотрим еще один прием эмоциональных разрядок – это минутки юмора. Юмористические произведения – это важный и

незаменимый инструмент в расслаблении и отдыхе детей на занятиях. Волнуя и радуя ребенка, педагог может расположить его к более детальному исследованию окружающего его мира. Ребенок может внимательнее и ярче откликаться на прекрасное в жизни [17, с. 51].

Отбирая юмористические произведения на минутки отдыха на занятиях, необходимо больше опираться на народное творчество, классические произведения и современное искусство [7, 30]. Также имеет место быть взаимодействие нескольких видов. Но каждый источник имеет важность использования и незаменимое назначение для ребенка. Целесообразно использовать еще и художественную юмористическую иллюстрацию. Иллюстрации могут помочь ребенку определить ее художественную ценность и характер эмоционального воздействия. Рассматривание юмористических иллюстраций – это широко используемый метод для эмоционального и умственного отдыха детей.

В качестве эмоциональных разрядок можно использовать пластические этюды. Данный вид творчества подразумевает создание образов посредством своего тела. Пластические этюды создают хорошее настроение в течение всего дня, повышают работоспособность и устанавливают более доброжелательный контакт со сверстниками [29, с. 102].

Одним из видов эмоциональных разрядок является релаксационные игры [6, 26]. Это так называемый способ снятия умственного и эмоционального напряжения детей на занятиях. Игровые релаксационные разрядки можно использовать различного вида. Они могут включать в себя элементы танца, речитативы, музыкальное сопровождение. Удобство применения таких игр в том, что дети могут выполнять их сидя за столами или около своих столов, абсолютно не мешая друг другу. Такие игры хорошо снимают зрительную, статическую и эмоциональную усталость. Например, «В деревне весело зверью», «Зайца скачут», «Два барана», «Фея доброты». Сюда же можно отнести и игры-ледоколы (или айсбрейкеры). Такие игры применяют часто на различных тренингах. То есть, когда участники уже

утомлены, проведение таких игр очень кстати. Игры-ледоколы есть на снятие умственного и эмоционального напряжения, на снятие психологического барьера в группе [22, с. 63].

Можно также использовать игры-разминки, энеджерджайзеры. Все они направлены на повышение тонуса, групповой активности и энергии детей.

Еще один прием эмоциональной разрядки, который можно использовать в качестве повышения умственной работоспособности – это истории со звуковыми эффектами. Данный прием хорошо подходит для занятия с высокой интенсивностью. Суть данного приема такова: дети берут на себя роли, которые будут изображать посредством мимики, жестов и звуков. Можно использовать также текст. Такой необычный метод хорошо способствует снятию утомления и напряжения. А особая заинтересованность и ожидание необычной программы, выступает в качестве релаксация для детей, так как затрагивает эмоциональную сферу [22, с. 59].

В целом, эмоциональные разрядки разного типа следует проводить в течение всего дня в детском саду. Так как они выполняют несколько важных функций:

- Профилактическая. Эмоциональные разрядки предупреждают появление утомления и напряжения, а также регулируют психические процессы.
- Релаксационная. Снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы и мозга.
- Коммуникативная. Использование эмоциональных разрядок в процессе занятий позволяет детям общаться друг с другом, объединяясь в группы и подгруппы, взаимодействовать между собой.
- Коррекционная. Когда на занятии у ребенка начинают появляться эмоциональные и поведенческие проблемы, тогда поможет использование эмоциональных разрядок.
- Развлекательная. Эмоциональные разрядки создают благоприятную атмосферу, взаимодействия и сплоченности.

– Обучающая. В процессе использования эмоциональных разрядок дети добывают новые знания и умения, навыки, закрепляют их [24].

Для того, чтобы эмоциональные разрядки, проводимые в середине занятий, имели положительный эффект нужно помнить о том, что:

– Успешность применения данного метода повышения умственной работоспособности у детей зависит от их разнообразия и качественных характеристик.

– Важен грамотный подбор приемов эмоциональных разрядок. Целесообразно чтобы их смысловое содержание соответствовало теме занятия. Тогда эмоциональные разрядки станут гармоничной частью и будут способствовать повышению эффективности усвоения дальнейшего материала на занятии.

– Не менее важен креативный подход воспитателя к планированию содержания эмоциональных разрядок, которые бы способствовали успешному освоению материала. Важно педагогическое мастерство воспитателя, умелый подбор содержания и неоднократное включение в структуру занятия эмоциональных разрядок.

– Использование эмоциональных разрядок должно способствовать повышению интереса у детей к учебному материалу, оказывать комплексное положительное влияние, помочь сохранить и укрепить их здоровье [24].

Создать для детей условия отдыха и релаксации на занятиях в детском саду, повысить умственную работоспособность, добиться благоприятной эмоциональной обстановки в группе, осуществить личностно-ориентированный подход к детям, способствовать сбережению здоровья детей – это цели, которые благодаря использованию эмоциональных разрядок, могут быть достигнуты в условиях детского сада и группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что проведение эмоциональных разрядок в процессе занятий в детском саду важно использовать как один из средств повышения умственной работоспособности детей 6-7 лет.

Включение в режимные моменты эмоциональных разрядок должно быть неоднократным, систематичным и разнообразным. Особое внимание должно уделяться подбору приемов, пособий и другого материала для проведения эмоциональных разрядок [20].

Проведение эмоциональных разрядок в течение дня должно разнообразить деятельность детей, учитывать интересы и потребности детей, создавать необходимые условия и способствовать реализации детей.

К сожалению, сегодня, современные занятия в детском саду требуют от детей долгой умственной работоспособности. Это означает, что необходимо формировать поколение с более высокой моралью, умственными способностями и физически развитыми [20].

Поэтому, очень важно использовать разнообразные методы повышения умственной работоспособности, снижения утомления и напряжения у детей.

На наш взгляд, важно исследовать, как реализуется на практике повышение умственной работоспособности у детей 6-7 лет посредством эмоциональных разрядок.

## **Глава 2 Экспериментальное исследование повышения умственной работоспособности у детей 6-7 лет посредством эмоциональной разрядки**

### **2.1 Выявления уровня показателей умственной работоспособности у детей 6-7 лет**

Исходя из цели и задач исследования, мы определили цель констатирующего эксперимента: выявить актуальные уровни показателей умственной работоспособности у детей 6-7 лет.

Диагностическая работа проводилась на базе МБДОУ детского сада №9 «Теремок» г. Барыш. В исследовании приняло участие 20 детей подготовительной группы в возрасте 6-7 лет, из них 11 мальчиков и 9 девочек. Список детей представлен в Приложении А.

Констатирующий этап исследования имеет следующие задачи:

- Подбор диагностических методик для определения уровня умственной работоспособности у детей 6-7 лет.
- Отбор показателей умственной работоспособности у детей 6-7 лет.
- Провести диагностику и выявить актуальный уровень умственной работоспособности у детей 6-7 лет.

Мы определили следующие показатели, чтобы реализовать поставленную цель:

- длительность и продуктивность умственных операций анализа и обобщения;
- концентрация и продуктивность внимания;
- динамика процесса запоминания;
- длительность выполнения заданий;
- умственная утомляемость.

В соответствии с выделенными показателями для определения уровня умственной работоспособности у детей 6-7 лет были подобраны диагностические задания, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта исследования

| Показатель  | Диагностическое задание   |
|---|---|
| Длительность и продуктивность умственных операций анализа и обобщения | Диагностическое задание 1. «Исключение четвертого лишнего» (методика Н.Л. Белопольской)   |
| Концентрация и продуктивность внимания;                               | Диагностическое задание 2. «Корректурная проба» (методика Б. Бурдона)   |
| Длительность выполнения   | Диагностическое задание 3. «Исследование умственной работоспособности учащихся. Тест Кеэса» (методика П. Я. Кеэса)  |
| Динамика процесса запоминания   | Диагностическое задание 4,5. «Исследование опосредованного запоминания (по А.Н. Леонтьеву)» (методика А.Р. Лурии и А.Н. Леонтьева); «Выучи слова» (методика Р.С. Немова). |
| Умственная утомляемость   | Диагностическое задание 6. Оценка умственной работоспособности «Счет по Крепелину»  |

Все протоколы диагностических заданий констатирующего эксперимента представлены в приложении Б.

Диагностическое задание 1. «Исключение четвертого лишнего» (методика Н.Л. Белопольской).

Цель: Изучение способности детей дошкольного возраста обобщать понятия и предметы на основе определенных признаков, выделять существенные качества понятий, объединенных общим признаком, абстрагироваться от пройденного материала для концентрации на новом.

Стимульный материал: картинки с изображением четырех предметов, один из которых не подходит по следующим признакам: по величине, по форме, по цвету, по родовой категории (овощи – фрукты и так далее) Материал представлен от простого к сложному.

Процедура проведения: ребенку предлагается серия картинок, на которых представлены разные предметы, взрослый зачитывает инструкцию к методике.

Оценка результатов:

Очень высокий уровень (10 баллов): ребенок решил задачу за меньше, чем одну минуту, назвав лишние предметы на всех представленных картинках и верно объяснил почему они являются лишними.

Высокий уровень (9-8 баллов): ребенок правильно решил задачу за время от полторы до двух минут.

Средний уровень (7-4 баллов): ребенок правильно решил задачу за время от двух до двух с половиной минуты.

Низкий уровень (3-2 балла): ребенок решил задачу за время от от двух с половиной до трех минут.

Очень низкий (1-0 балл): ребенок не смог справиться с заданием за три и более минут.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты по диагностическому заданию 1 «Исключение четвертого лишнего»

| Кол-во детей | Очень высокий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Очень низкий уровень |
|--------------|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------------|
| 20           | 2                     | 5               | 8               | 4              | 1                    |
| 100%         | 10%                   | 25%             | 40%             | 20%            | 5%                   |

Следует констатировать следующее: 7 из 20 детей показали высокий и очень высокий уровень умственных операций анализа и обобщения. Это говорит о том, что эти ребята полностью справились с заданием в отведенное для него время, Дима С. и Даша М. справились с заданием даже раньше.

Средний уровень показало большинство детей, а именно 8 из 20 (40%). Здесь уже детям потребовалось больше времени на выполнение задания.

Например, Диана П. выполнила задание за две минуты тридцать секунд. Средний уровень также показали дети, кому требовалась помощь, взрослый задавал наводящие вопросы, которые помогли ребятам сделать правильный выбор и ускорить ответ.

Низкий уровень показали 5 детей из 20. Помощь взрослого не помогла при выполнении диагностического задания. Взрослый при помощи наводящих вопросов пытался стимулировать быстрый и правильный ответ. Например, для Саши К. потребовалось более трех минут, а также он сомневался и несколько раз менял ответ. Максим Н. на протяжении всей диагностики отказывался решать задания, сопровождал репликой «Я не знаю, как это делать». Ему тоже предлагалась помощь взрослого, но Максим не принимал и был возбужден.

Диагностическое задание 2. «Корректирующая проба» (методика Б. Бурдона).

Цель: изучение степени концентрации и переключения внимания.

Стимульный материал: специальные бланки с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур).

Процедура проведения: ребенок просматривает ряд за рядом в бланке и вычеркивает определенные указанные в инструкции знаки.

Оценка результатов:

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных рисунков, по времени выполнения или по количеству просмотренных рисунков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения.

Высокий уровень (0-40%): ребенок правильно выполнил диагностическое задание и уложился в минимальное время.

Средний уровень (41-60%): ребенок правильно выполнил диагностическое задание, однако было больше одной попытки, а также ему потребовалось больше времени.

Низкий уровень (61-100%): ребенок допустил много ошибок, а также на выполнение диагностического задания потребовалось трех минут.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты по диагностическому заданию 2 «Корректирующая проба»

| Кол-во детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 20           | 7               | 9               | 4              |
| 100%         | 35%             | 45%             | 20%            |

Большинство детей имеют средний уровень концентрации и переключения внимания. Это значит, что эти ребята справились с заданием, однако они делали несколько попыток, а некоторым требовалось больше времени. Например, Диана П. сделала задание за 1 минуту 43 секунды. А Саша К. несколько раз начинал выполнять задание заново, задавал вопросы и просил помочь. В целом, дети, которые показали средний уровень, испытывали некоторые трудности в выполнении задания.

Высокий уровень показали 7 (35%) детей. Здесь стоит отметить, что 5 детей уложились в тайминг и сделали задание верно. Дима С. и Даша М. выполнили задание раньше остальных. Они были готовы представить свои ответы уже к концу эксперимента. Детям, показавшим высокий уровень, также не требовалась помощь взрослого.

Низкий уровень показали 4 (20%) ребенка. Максим Н. тратил на каждый бланк не менее трех минут, два раза начинал сначала и допускал ошибки в простых заданиях. Вадим А. тоже показал низкий результат, во время выполнения задания он отвлекался, не слушал инструкции, а когда отсчет пошел, то он начинал переспрашивать задание и отвлекал других ребят. Остальные 2 ребенка затратили тоже около трех минут на заполнение каждого бланка.

Диагностическое задание 3. «Исследование умственной работоспособности учащихся. Тест Кеэса» (методика П.Я. Кеэса).

Цель: выявить особенности развития когнитивной сферы, определить концентрацию и продуктивность внимания.

Стимульный материал: лист, на котором изображены кружки (105) с разными значками внутри.

Процедура проведения: ребенок просматривает кружки и в бланке отмечает фигуры идентичные трем образцам. На задание отводится две минуты.

Оценка результатов:

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных рисунков, по времени выполнения или по количеству просмотренных рисунков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения.

Высокий уровень (64-100%): ребенок правильно выполнил диагностическое задание и уложился в минимальное время или закончил раньше. Средний уровень (32-64%): ребенок правильно выполнил диагностическое задание, но ему потребовалось больше двух минут, и было более одной попытки. Низкий уровень (0-32%): ребенок допустил много ошибок, пропускал рисунки, а также на выполнение диагностического задания потребовалось более 3 минут.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Количественные результаты по диагностическому заданию 3 «Исследование умственной работоспособности учащихся. Тест Кеэса»

| Кол-во детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 20           | 9               | 8               | 3              |
| 100%         | 45%             | 40%             | 15%            |

Большинство детей в этой методике показали высокий уровень умственной работоспособности, а именно 9 (45%) детей. Это значит, что ребята уложились в тайминг и выполнили задание верно. Даша М. и Лиза Г.

выполнили задание чуть раньше, им не требовалась помощь взрослого и во время выполнения они были сосредоточены на задании. Дима С. и Миша О. выполнили задание вовремя и были уверены в своих ответах, помощь взрослого не требовалась. Остальные дети просили несколько раз зачитать инструкцию, однако это не помешало им выполнить задание правильно.

Средний уровень умственной работоспособности получили дети, которым на выполнение потребовалось больше двух минут. Саша К. выполнил задание за две минуты тридцать шесть секунд и допустил две ошибки, из-за невнимательности. Он часто спрашивал о времени и торопился. Катя Н. тоже выполнила задание чуть позже, она возвращалась к рисункам меняла ответы.

Низкий уровень получили 3 ребенка. Вадим А. не справился с заданием, он нервничал и отказывался от выполнения. Миша Е. растерялся при выполнении задания и ему потребовалось около четырех минут. В ответах были ошибки.

Диагностическое задание 4. «Исследование опосредованного запоминания (по А.Н. Леонтьеву)» (методика А.Р. Лурии и А.Н. Леонтьева)

Цель: определить способность детей к опосредованному запоминанию, а также изучить произвольные формы запоминания у дошкольников.

Стимульный материал: 30 картинок с изображением предметов (полотенце, стул, велосипед, часы и так далее)

Процедура проведения: Для проведения методики перед ребенком раскладываются карточки в случайном порядке, а взрослый перечисляет слова для запоминания. Задача ребенка сопоставить картинку и слово, которая поможет запомнить его. Для методики выбирают простые и конкретные понятия, но количество карточек с картинками должно превышать количество слов для запоминания.

Оценка результатов: При анализе результатов необходимо учитывать то, как ребенок понимает и следует инструкции. Обращаем внимание на заинтересованность, объем помощи и скорость выполнения задания.

Высокий уровень – ребенок без труда сопоставил картинку и слова, а также легко ориентируется при озвучивании слов.

Средний уровень – ребенок сопоставил и запомнил больше половины слов, на выполнение задания ушло больше времени.

Низкий уровень – ребенок не смог сопоставить более пяти слов с картинками, с трудом ориентировался при озвучивании слов.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Количественные результаты по диагностическому заданию 4 «Исследование опосредованного запоминания (по А.Н. Леонтьеву)»

| Кол-во детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 20           | 11              | 7               | 2              |
| 100%         | 55%             | 35%             | 10%            |

Мы можем сделать вывод о том, что большинство детей имеют высокий уровень опосредованного запоминания. Это значит, что эти дети справились с заданием без труда, им не требовалась помощь взрослого. Например, Настя Р. Даша М. и Лиза Г. выполнили задание раньше и уже были готовы к проверке. При озвучивании слов у детей, с высоким уровнем, не было проблем. Они активно объяснили свой выбор, называя слово и представляя картинку.

Средний уровень диагностирован у 7 детей. В этой группе оказались дети, которые сопоставили больше половины слов. Саше К. и Лене П. потребовалось больше всех времени. Сложность возникла на этапе инструктирования, дети невнимательно слушали, отвлекались. Из-за этого в процессе выполнения у них возникали трудности.

Низкий уровень получили 2 ребенка. Например, Миша Е. потребовалось много времени на выполнение задания. Он сопоставил только четыре слова и при озвучивании он был не уверен в ответе. Вадим А. смог запомнить и сопоставить только два слова, он был невнимателен и

отвлекался.

Диагностическое задание 5. «Выучи слова» (методика Р.С. Немова).

Цель: диагностика восприятия у дошкольников, а также определение динамики процесса заучивания.

Стимульный материал: ряд, состоящий из 12 слов.

Процедура проведения: Ребенок получает задание за несколько попыток выучить наизусть и безошибочно воспроизвести ряд, состоящий из 12 слов: дерево, кукла, вилка, цветок, телефон, стакан, птица, пальто, лампочка, картина, человек, книга.

Оценка результатов:

Высокий уровень – ребенок правильно заполнил и воспроизвел 10-12 слов за шесть или меньше попыток.

Средний уровень – ребенок запомнил и воспроизвел 9-5 слов за шесть или меньше попыток.

Низкий уровень – ребенок запомнил и воспроизвел 4-0 слов за шесть или меньше попыток.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Количественные результаты по диагностическому заданию 5. «Выучи слова» (по Р.С. Немову)

| Кол-во детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 20           | 10              | 8               | 2              |
| 100%         | 50%             | 40%             | 10%            |

Высокий уровень получили 10 (50%) детей. Из них 6 ребят запомнили двенадцать слов, а 4 ребенка десять слов. Большинство детей также уложились в одну-две попытки. Уверенный ответ мы получили от Димы С. Насти Р. Лизы Г.

Средний уровень мы получили у 8 (40%) детей. Они хорошо

справились с заданием, однако они смогли запомнить восемь, семь и пять слов. Попыток тоже было больше. Саша К. воспроизводит ряд четыре раза, а Оксана Р. была не уверена в том, что правильно воспроизводит ряд и каждый раз начинала заново.

Низкий уровень диагностирован у 2 ребят. Миша Е и Леша Д смогли воспроизвести только три и два слова, они не пытались вспомнить и дополнительных попыток не делали.

Диагностическое задание 6. «Оценка умственной работоспособности. Счет по Крепелину»

Цель: определить степень утомляемости, а также скорость выполнения заданий.

Стимульный материал: бланки с цифрами и фигурами.

Процедура проведения: Детям предлагается совершить несложные вычисления, а также соединить фигуры между собой. Записать в клетку ниже получившееся числа и фигуры.

Оценка результатов: При оценке результатов обращаем внимание на количество времени, отведенное на задание; количество ошибок и правильных вариантов. Для оценки уровня умственной работоспособности нам необходимо подсчитать количество правильно сделанных добавлений в каждой строке, а далее подсчитываем коэффициент умственной работоспособности по формуле:  $K_{\text{раб}} = S_2:S_1$

Высокий уровень: Если коэффициент близок или равен одному – это указывает на то, что утомления не происходит, но не исключает наличие утомляемости.

Низкий уровень:  $K < 1$ , снижение работоспособности ребенка и нарастание утомляемости.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 7.

Таблица 7 – «Оценка умственной работоспособности. Счет по Крепелину»

| Кол-во детей | Высокий уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|----------------|
| 20           | 12              | 8              |
| 100%         | 60%             | 40%            |

Высокий уровень был диагностирован у большинства детей, а именно у 12 (60%). Дети из этой группы правильно выполнили вычисления и сложение фигур. График производительности у некоторых детей (Даша М. Лиза Г., Дима С.) имеет ровный характер. Это значит, что у них не было колебания внимания и они были сосредоточены на задании. Однако, у Лены П. и Саши К. график имеет скачкообразный характер, то есть во время выполнения задания присутствовало колебание внимания. Пик внимания у них был на третьей и четвертой строках. Внешне утомляемость не была замечена.

Низкий уровень был диагностирован у 8 (40%) детей. Здесь уже была замечена внешняя утомляемость. По графику некоторых детей видно, что внимание неустойчиво на протяжении всего исследования. Например, у Миши Е. и Леши Д. пик усталости был уже на пятой строчке. У Вадима А. график имеет скачкообразный характер, внимательность то снижается, то повышается, но незначительно.

После проведения всех диагностических заданий, на основе средних значений, мы определили уровни показателей умственной работоспособности.

Высокий уровень имеют в среднем 9 детей (45%). В эту группу вошли дети, которые во всех диагностических заданиях показали высокие результаты по количеству верно выполненных заданий и по скорости выполнения.

Средний уровень получили 8 детей (40%). Эти дети справились со всеми диагностическими заданиями, однако им потребовалось больше

времени и попыток. Также им была необходима помощь взрослых. На этапе презентации ответов некоторые дети из этой группы были не уверены.

Низкий уровень диагностирован в среднем у 3 детей (15%). Эти дети редко выполняли задание верно, использовали несколько попыток, начинали заново. У детей из этой группы были замечены колебания внимания и повышенная утомляемость даже в начале исследования.

Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблице 8 и рисунке 1.

Таблица 8 – Количественные результаты констатирующего эксперимента

| Кол-во детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 20           | 9               | 8               | 3              |
| 100%         | 45%             | 40%             | 15%            |

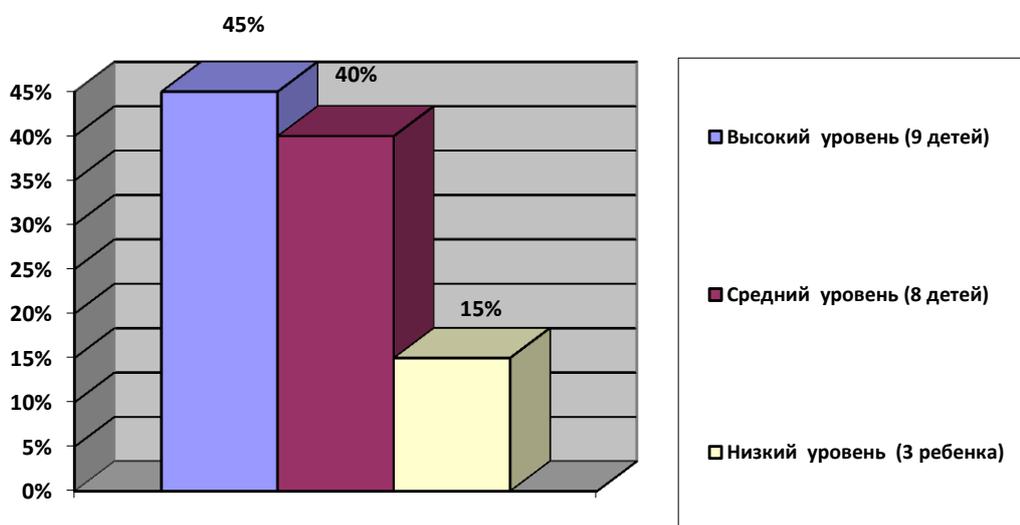


Рисунок 1 – Количественные результаты констатирующего эксперимента

По результатам констатирующего эксперимента видно, что наибольшую часть группы детей составили дети 6-7 лет с высоким уровнем

показателей умственной работоспособности. А также, высокий процент детей получили средний уровень показателей умственной работоспособности.

По результатам констатирующей части мы можно сделать вывод, что у детей, некоторые показатели умственной работоспособности были на невысоком уровне. Сюда можно отнести: переключаемость внимания, умственные операции анализа и обобщения. Некоторым детям было сложно запомнить и воспроизвести ряд слов, соотнести понятия с картинками. Также мы можем констатировать повышенную утомляемость.

Исходя из результатов констатирующей части исследования, можно сделать вывод, что необходимо организовать работу по повышению умственной работоспособности у детей со средним и низким уровнем, а именно у 55% детей от всей группы. Данный вывод позволяет нам перейти к формирующему эксперименту.

## **2.2 Содержание и формы работы по повышению умственной работоспособности у детей 6-7 лет посредством эмоциональной разрядки**

Цель формирующего эксперимента: повышение умственной работоспособности у детей 6-7 лет посредством эмоциональных разрядок. Реализация цели осуществлялась поэтапно.

Выделили следующие этапы:

- Подготовительный.
- Деятельностный.
- Преобразовательный.

Первый этап (подготовительный) направлен на подбор комплексов упражнений для эмоциональных разрядок. При подборе были учтены некоторые принципы: учёт возрастных особенностей детей, эффективность

использования для повышения умственной работоспособности, коррекция утомления, ограничение по времени.

В соответствии с выше перечисленными принципами нами был составлен комплекс упражнений для эмоциональных разрядок на занятиях.

В таблице 9 представлен комплекс упражнений для эмоциональных разрядок на занятиях для детей 6-7 лет.

Таблица 9 – Комплекс упражнений для эмоциональных разрядок на занятиях для детей 6-7 лет

| Цель  | Предлагаемое упражнение   |
|---|---|
| Профилактика утомляемости, снятие эмоционального и физического напряжения   | Музыкотерапия «Симфония эмоций»   |
| Снятие умственного напряжения, повышения тонуса   | Цикл пластических этюдов: «Комната смеха», «Что произошло?», «Невидимый предмет», «Покажи карточку» |
| Снятие умственного напряжения   | История со звуковыми эффектами «Шумный город»   |
| Снятие напряжения в группе, дать возможность детям пообщаться друг с другом, настроить детей на положительный лад | Айсбрейкер «Любимый вид спорта»   |
| Снятие эмоционального напряжения, профилактика утомляемости   | Подборка юмористических загадок-обманок   |
| Снятие эмоционального и умственного напряжения, профилактика утомляемости   | Просматривание юмористических иллюстраций   |

Детям старшего дошкольного возраста были предложены следующие упражнения.

Упражнение 1. Музыкотерапия «Симфония эмоций».

Для профилактики утомляемости, снятия эмоционального и физического напряжения мы использовали метод музыкотерапии.

Нами были подобраны варианты музыкальных произведений мировой и русской классики, а также современных композиций для разных целей и времени суток.

Для использования музыкотерапии в утренние часы, мы использовали:

- «Утро». Пер Гюнт. Эдварда Грига;
- «Written on the sky». Martin Jacoby;
- «Птицы». Оркестр Поля Мориа;
- «Карнавал животных». К. Сен-Санс;
- «Ariana». Tony Anderson.

Для снятия эмоционального напряжения во время занятий мы отдавали предпочтение данным композициям:

- Сюита №7. Георг Гендель;
- «The concert Jazz Band». Gerry Mulligan;
- Соната №10. Вольфганг Моцарт;
- «Аделита». Г. Перселла.

Музыкальные произведения для вечернего прослушивания:

- Звуки природы (море, дождь, щебет птиц, ночной лес);
- «Adagio in G Minor». Томазо Альбиниони. (в современной обработке);
- Картинки с выставки «Promenade». Модест Мусоргский.

Упражнение «Симфония эмоций» включало использование арт-терапии и цвето-терапии.

Упражнение 2. Цикл пластических этюдов.

Для снятия умственного напряжения, повышения тонуса мы использовали цикл пластических этюдов. В нашей подборке есть этюды на выражение основных эмоций: «Комната смеха», «Покажи без слов». А также на выразительность жестов и движений: «Невидимый предмет», «Жизнь на...».

Упражнение 3. Истории со звуковыми эффектами.

Данное упражнение мы использовали на занятиях с высокой интенсивностью. Мы составили такую историю, как: «Шумный город».

Упражнение 4. Айсбрейкер «Любимый вид спорта».

Это упражнение мы использовали для того чтобы расслабить детей, снять напряжение и дать возможность детям пообщаться друг с другом.

### Упражнение 5. Юмористические загадки-обманки.

Загадки-обманки с юмором мы использовали также на занятиях с высокой интенсивностью, для того чтобы отвлечь детей от интенсивной интеллектуальной нагрузки.

### Упражнение 6. Просматривание юмористических иллюстраций.

Данное упражнение мы использовали в несколько вариациях, применяли его в основном на занятиях по изобразительному искусству и чтению.

Второй этап (деятельностный) направлен на реализацию эмоциональных разрядок для повышения умственной работоспособности детей 6-7 лет. На протяжении недели включали в режимные моменты представленные эмоциональные разрядки.

Реализацию комплекса по повышению умственной работоспособности детей 6-7 лет посредством эмоциональных разрядок начали с внедрения музыкотерапии (упражнение «Симфония эмоций»). Подобранные композиции и печатный материал представлены в Приложении В.

Например, в утренний прием детей использовали классические композиции: «Written on the sky». Martin Jacoby, «Карнавал животных». К. Сен-Санс и конечно «Утро». Пер Гюнт. Эдварда Грига. Утренние композиции использовали для создания эмоционального фона, для поднятия активности и бодрости детей.

Мы заметили, что во время прослушивания композиций дети активно общались друг с другом, некоторые из детей воспроизводили движения туловищем, руками. Было видно, что они рады такому началу дня. Перед началом занятий мы попросили детей поделиться впечатлениями и спросили, понравились ли им композиции. Даша М. и Саша К. были более активны и сказали: «Красиво. Музыка была и грустная и веселая. А мне больше понравилась последняя».

Действительно, мы использовали и минорные и мажорные тональности. Например, в композиции «Утро» Эдварда Грига тональность

менялась часто. Современная композиция «Ariana» Tony Anderson была более мелодичной и особо понравилась детям. Лиза Г. описала композицию так: «Как мы в лесу гуляем и поют разные птички. И солнышко в глаза светит».

На занятиях по рисованию и аппликации мы использовали метод музыкотерапии совместно с методом арт-терапии и цвето-терапии.

При прослушивании, например, композиции «Аделита». Г. Перселла детям раздали цветные карточки. После завершения композиции просили детей показать с помощью цветных карточек какое у них настроение. Дети поднимали цветные карточки.

Например, Сережа Н. поднял желтую карточку и сказал: «Желтый потому что песня веселая и на улице тепло». Кстати, многие дети выбрали желтый цвет. Даша М. выбрала голубую карточку, у нее была ассоциация с морем и птицами, кружащимися над ним. Композиция ассоциируется с летом и беззаботностью.

При прослушивании композиции «Сюита №7». Георг Гендель попросили детей нарисовать мелодию. Рисунки получились разные и каждый ребенок старался на бумаге передать содержание мелодии. Так, Миша Е. изобразил поляну с животными, а Леша Д. изобразил клоуна, который жонглирует красным шарами. Дети делились рисунками, смеялись и обсуждали рисунок друг друга.

На вечерней прогулке детям предложили слушать музыку. Использовали такие композиции как: «Adagio in G Minor». Томазо Альбинони. (в современной обработке) и Картинки с выставки «Promenade». Модест Мусоргский. Дети под музыку играли в подвижные игры, объединялись в мини-группы и танцевали, разыгрывали небольшие сценки. Например, Лена П., Диана П. и Оля С. сами придумали сценарий, обозначили роли и попросили включить композиции сначала.

Таким образом, использование музыкотерапии на протяжении всего дня очень понравилось детям, этот метод помог детям справляться с высокими интеллектуальными нагрузками, снизить утомляемость [15, 32].

Для снятия умственного напряжения, повышения тонуса использовали цикл пластических этюдов. Подборка пластических этюдов и их содержание представлены в Приложении Г.

Пластические этюды мы проводили на занятиях по чтению и математике. В начале использовали пластический этюд на выражение основных эмоций «Комната смеха». Детям было предложено разделить на две группы. Задача детей первой группы – воспроизвести кривые зеркала, детей второй группы – изображать любые движения, выражения лица.

В процессе этюда в группе был слышен громкий смех. Детям нравилось изображать разные выражения лица, показывать движения. Дети делились впечатлениями. Лиза Г. сказала: «Было смешно, хочу еще сходить в настоящую «комнату смеха». Оля С.: «Мне больше понравилось смотреть как меня изображает «кривое зеркало»; Миша показал смешнее всех».

Интерес представлял пластический этюд «Покажи без слов». Детям предлагали выбрать карточки, на которых изображены различные ситуации с людьми и животными, среди них есть и хорошие и плохие ситуации. Задача детей – воспроизвести ситуацию на карточке без использования слов, только с помощью мимики и пантомимики. Например, Даше М. попала карточка, на которой изображено день рождения. Даша М. очень хорошо воспроизвела ситуацию, и остальные дети быстро догадались какая ситуация была у Даши М. Нина Е. сказала: «Было интересно угадывать ситуацию, а показать мне было сложно без слов».

Пластические этюды составили и на выразительность жестов и движений. Например, «Невидимый предмет». Детям предлагалось вообразить, что они берут в руки хрустальную вазу с цветами и ее надо перенести через препятствия (обойти, нагнуться). Каждый ребенок по-разному изображал перенос вазы, старались показать, как бережно ее надо

держат. Например, Миша Е. обхватил воображаемую вазу и прижал к груди, а Диана П. балансировала руки перед собой.

Значение придавали историям со звуковыми эффектами использовали на занятиях с высокой интенсивностью. Подборка историй со звуковыми эффектами и их содержание представлены в Приложении Д.

Интерес представляла история «Шумный город». Задача детей воспроизводить звуки предметов, животных и людей из рассказа. Распределили между детьми роли, предложили импровизировать звуки. В начале некоторые ребята запутались в выполнении своих ролей. После разъяснений детям удалось показать звуковые эффекты. Саша К.: «Я изображал звуки машины, сигналил. Мне понравилась история, было весело».

Упражнение Айсбрейкер «Любимый вид спорта» использовали для того, чтобы расслабить детей, снять напряжение и дать возможность детям пообщаться друг с другом. Печатный материал и содержание представлены в Приложении Е.

Детям предложили выбрать из набора карточек с видами спорта любимый вид и прикрепить на интерактивную доску над своим именем. Далее дети просматривают выбранные карточки другими детьми и ставят «лайки» друг другу. Было выбрано несколько карточек с катанием на коньках, а именно Лиза Г., Вадим А. и Саша К. поставили «лайк» друг другу. Дети просматривали наполненную доску, активно обсуждали виды спорта и рассказывали друг другу истории о спорте.

На занятиях с высокой интенсивностью использовали юмористические загадки-обманки, чтобы отвлечь детей от интенсивной интеллектуальной нагрузки. Подборка загадок-обманок представлена в Приложении Ж.

Дети должны были назвать правильный ответ, а не тот, что подходил по рифме. Например, загадка-обманка:

Все ребята точно знают, Кошки очень громко. Детям было весело, когда вместо «мяукают», дети крикнули «лают». После нескольких загадок

детям было полегче, но все равно они тратили время на подумать. По завершению упражнения, Диана П. сказала: «Я немножко путалась, но загадки простые, было интересно». Правильные ответы и быстрее всех давали Лена П., Оля С. и Саша К.

Просматривание юмористических иллюстраций использовали в несколько вариациях, применяли его в основном на занятиях по изобразительному искусству и чтению. Подборка юмористических иллюстраций представлена в Приложении И.

На первом этапе использовали картинки-путаницы. В веселой занимательной форме дети искали неточности на картинках. Например, «рыбы на небе», «мальчик на санках на фоне летнего пейзажа», «на елке росла клубника». Подобные сюжеты создали детям хорошее настроение и сделали нашу разрядку очень веселой. Дети с удовольствием искали ошибки, смеялись с нелепиц.

Интерес представлял второй вариант использования юмористических иллюстраций. На иллюстрациях были герои из знакомых всем сказок и мультфильмов. Например: Баба-Яга, Буратино, герои из сказки «Репка». Просматривая юмористические иллюстрации, дети снимали напряжение, у них была возможность пообщаться друг с другом. Например, Оля С. и Лиза Г. вместе вспоминали сказку «Репка». Ребятам понравилась наша подборка, Нина Е. сказала: «Мне понравились картинки, было интересно. Я люблю смотреть «Кунг-фу панда» и сейчас была картинка из этого мультфильма». Настя Р.: «А мне понравилась Баба-Яга с компьютером, ха-ха». Саша К.: «А там был ... забыл, как его зовут. Из мультлика «Мадагаскар», он очень смешной. Лемур, но я забыл, как его зовут там».

Далее предлагали детям третий вариант использования юмористических иллюстраций это – карикатуры. При просмотре таких иллюстраций, в веселой занимательной форме дети обсуждали, что у изображенных героев не так. Леша Д.: «У нее будто очки увеличительные! И зубы огромные, ха-ха».

Третий этап (преобразовательный) направлен на расширение у родителей [18] знаний о влиянии эмоциональных разрядок на умственную работоспособность детей. С этой целью провели родительское собрание в формате мастер-класса по теме: «Эмоциональные разрядки как средство повышения умственной работоспособности». Содержание мастер-класса представлено в Приложении К.

Мастер-класс был построен таким образом, что сначала кратко ознакомили родителей с особенностями умственной работоспособности детей 6-7 лет. Поговорили о том, что влияет на умственную работоспособность детей, о ряде базовых условий, которые могут обеспечить оптимальный уровень работоспособности детей в процессе занятий. Обратили внимание родителей как проводить минутки отдыха в середине занятий.

Во второй части мастер-класса познакомили родителей с эффективными и современными упражнениями для снятия утомления у детей и повышения у них умственной работоспособности. Например, для родителей провели интересное упражнение айсбрейкер «Найди меня». Данное упражнение хорошо снимает напряжение и дает возможность участникам пообщаться. Далее на примере игры «Одно и то же по-разному» показали, насколько хорошо пластические этюды снимают умственное напряжение. Мама Оли С: «Я всегда думала, что во время занятий нужно проводить физкультминутки. Но попробовав сейчас метод «айсбрейкер», поняла, что это тоже эффективный способ».

Папа Нины Е: «Я думал, что вы просто дадите пару советов, но было интересно самим поиграть и прочувствовать как влияют упражнения. Покажу памятку жене, будем использовать».

В конце мастер-класса родителям были переданы памятки с упражнениями и играми для домашних занятий.

Таким образом, формирующая часть нашего исследования подошла к концу. С помощью эмоциональных разрядок на занятиях мы помогли детям

расслабиться, снять эмоциональное и умственное напряжение. Действенность применяемых нами методов можно определить с помощью контрольного этапа эксперимента.

### **2.3 Изучение динамики уровня показателей умственной работоспособности у детей 6-7 лет**

В данном параграфе рассмотрим результаты контрольного среза. Цель контрольного среза – изучить динамику уровня показателей умственной работоспособности у детей 6-7 лет.

Критерии, выделенные на этапе констатации, послужили критериями оценки.

Все протоколы диагностических заданий контрольного эксперимента представлены в Приложении Л.

Диагностическое задание 1. «Исключение четвертого лишнего» (методика Н.Л. Белопольской).

Цель: Изучение способности детей дошкольного возраста обобщать понятия и предметы на основе определенных признаков, выделять существенные качества понятий, объединенных общим признаком, абстрагироваться от пройденного материала для концентрации на новом.

Стимульный материал: картинки с изображением 4 предметов, один из которых не подходит по следующим признакам: по величине, по форме, по цвету, по родовой категории (овощи – фрукты и так далее) Материал представлен от простого к сложному.

Процедура проведения: ребенку предлагается серия картинок, на которых представлены разные предметы, взрослый зачитывает инструкцию к методике.

Оценка результатов:

Очень высокий уровень (10 баллов): ребенок решил задачу за меньше, чем одну минуту, назвав лишние предметы на всех представленных

картинках и верно объяснил почему они являются лишними.

Высокий уровень (9-8 баллов): ребенок правильно решил задачу за время от полтора до двух минут.

Средний уровень (7-4 баллов): ребенок правильно решил задачу за время от двух с половиной до трех минут.

Низкий уровень (3-2 балла): ребенок решил задачу за время от двух с половиной до трех минут.

Очень низкий (1-0 балл): ребенок не смог справиться с заданием за три и более минут.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Количественные результаты по диагностическому заданию 1 «Исключение четвертого лишнего»

| Кол-во детей | Очень высокий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Очень низкий уровень |
|--------------|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------------|
| 20           | 3                     | 8               | 5               | 3              | 1                    |
| 100%         | 15%                   | 40%             | 25%             | 15%            | 5%                   |

Следует констатировать следующее: на второй диагностике высокий и очень высокий уровень умственных операций анализа и обобщения показали уже 11 из 20 детей. Это говорит о том, что эти ребята полностью справились с заданием в отведенное для него время. Нина Е. и Даша М. справились с заданием раньше.

Средний уровень показало 5 из 20 (40%) детей. Здесь уже детям потребовалось больше времени на выполнение задания. Например, Оля С выполнила задание за две минуты тридцать пять секунд. Средний уровень также показали дети, кому требовалась помощь, взрослый задавал наводящие вопросы, которые помогли ребятам сделать правильный выбор и ускорить ответ. Саша Д. несколько раз просил ему помочь с выполнением.

Низкий уровень показали 4 ребенка из 20. Помощь взрослого не

помогла при выполнении диагностического задания. Взрослый при помощи наводящих вопросов пытался стимулировать быстрый и правильный ответ. Максиму Н. потребовалось более трех минут, а также он сомневался и несколько раз менял ответ.

Диагностическое задание 2. «Корректирующая проба» (методика Б. Бурдона).

Цель: изучение степени концентрации и переключения внимания.

Стимульный материал: специальные бланки с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур).

Процедура проведения: ребенок просматривает ряд за рядом в бланке и вычеркивает определенные указанные в инструкции знаки.

Оценка результатов:

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных рисунков, по времени выполнения или по количеству просмотренных рисунков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения.

Высокий уровень (0-40%): ребенок правильно выполнил диагностическое задание и уложился в минимальное время.

Средний уровень (41-60%): ребенок правильно выполнил диагностическое задание, однако было больше одной попытки, а также ему потребовалось больше времени.

Низкий уровень (61-100%): ребенок допустил много ошибок, а также на выполнение диагностического задания потребовалось три минут.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Количественные результаты по диагностическому заданию 2 «Корректирующая проба»

| Кол-во детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 20           | 9               | 9               | 2              |
| 100%         | 45%             | 45%             | 20%            |

Итак, 9 из 20 детей имеют средний уровень концентрации и переключения внимания. Это значит, что эти ребята справились с заданием, однако они делали несколько попыток, а некоторым требовалось больше времени. Нина Е. сделала задание за одну минуту тридцать секунд. Катя Н требовалась помощь взрослого. В целом, дети, которые показали средний уровень, испытывали некоторые трудности в выполнении задания.

Высокий уровень показали тоже 9 из 20 детей. Здесь стоит отметить, что 8 детей уложились в тайминг и сделали задание верно. Даша М. выполнила задание раньше остальных. Детям, показавшим высокий уровень, также не требовалась помощь взрослого.

Низкий уровень показали 2 ребенка. Вадим А. тратил на каждый бланк больше времени, чем другие ребята. Во время выполнения задания он отвлекался, не слушал инструкции, а когда отсчет пошел, то он начинал переспрашивать задание и отвлекал других ребят. Миша Е. два раза начинал сначала и допускал ошибки в простых заданиях.

Диагностическое задание 3. «Исследование умственной работоспособности учащихся. Тест Кеэса» (методика П.Я. Кеэса).

Цель: выявить особенности развития когнитивной сферы, определить концентрацию и продуктивность внимания.

Стимульный материал: лист, на котором изображены 105 кружков с разными значками внутри.

Процедура проведения: ребенок просматривает ряд за рядом в бланке и отмечает фигуры идентичные трем образцам. На задание отводится две минуты.

Оценка результатов:

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных рисунков, по времени выполнения или по количеству просмотренных рисунков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения.

Высокий уровень (64-100%): ребенок правильно выполнил диагностическое задание и уложился в минимальное время или закончил

раньше. Средний уровень (32-64%): ребенок правильно выполнил диагностическое задание, но ему потребовалось больше двух минут и было более одной попытки. Низкий уровень (0-32%): ребенок допустил много ошибок, пропускал рисунки, а также на выполнение диагностического задания потребовалось более трех минут.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Количественные результаты по диагностическому заданию 3 «Исследование умственной работоспособности учащихся. Тест Кеэса»

| Кол-во детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 20           | 10              | 8               | 2              |
| 100%         | 50%             | 40%             | 10%            |

Большинство детей показали высокий уровень умственной работоспособности, а именно 10 (50%) детей. Это значит, что ребята уложились в тайминг и выполнили задание верно. Даша М. и Лиза Г. также, как и в первой диагностике выполнили задание чуть раньше, им не требовалась помощь взрослого и во время выполнения они были сосредоточены на задании. Саша К. и Миша О. выполнили задание вовремя и были уверен в своих ответах, помощь взрослого не требовалась. Остальные дети тоже выполнили задание верно и уложились в тайминг.

Средний уровень умственной работоспособности получил дети, которым на выполнение потребовалось больше двух минут. Дима С. выполнил задание за две минуты двадцать секунд и допустил одну ошибку. Было замечено, что Дима просто торопился. Катя Н. тоже выполнила задание чуть позже, она допустила две ошибки.

Низкий уровень получили 2 ребенка. Вадим А. допустил несколько ошибок, он часто менял ответы. Вадим был невнимателен, он часто торопился в ответах. Миша Е. растерялся при выполнении задания и ему потребовалось три минуты четырнадцать секунд, в ответах тоже были

существенные ошибки, однако ребенок старался и только спустя несколько попыток отказался пробовать сначала.

Диагностическое задание 4. «Исследование опосредованного запоминания (по А.Н. Леонтьеву)» (методика А.Р. Лурии и А.Н. Леонтьева)

Цель: определить способность детей к опосредованному запоминанию, а также изучить произвольные формы запоминания у дошкольников.

Стимульный материал: 30 картинок с изображением предметов (полотенце, стул, велосипед, часы и так далее)

Процедура проведения: Для проведения методики перед ребенком раскладываются карточки в случайном порядке, а взрослый перечисляет слова для запоминания. Задача ребенка сопоставить картинку и слово, которая поможет запомнить его. Для методики выбирают простые и конкретные понятия, но количество карточек с картинками должно превышать количество слов для запоминания.

Оценка результатов: При анализе результатов необходимо учитывать то, как ребенок понимает и следует инструкции.

Высокий уровень – ребенок без труда сопоставил картинки и слова, а также легко ориентируется при озвучивании слов. Средний уровень – ребенок сопоставил и запомнил больше половины слов, на выполнение задания ушло больше времени. Низкий уровень – ребенок не смог сопоставить более пяти слов с картинками, с трудом ориентировался при озвучивании слов.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Количественные результаты по диагностическому заданию 4 «Исследование опосредованного запоминания (по А.Н. Леонтьеву)»

| Кол-во детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 20           | 11              | 8               | 1              |
| 100%         | 55%             | 40%             | 5%             |

Мы можем сделать вывод о том, что большинство детей имеют высокий уровень опосредованного запоминания. Это значит, что эти дети справились с заданием без труда, им не требовалась помощь взрослого. Даша М. и Лиза Г. выполнили задание на двадцать секунд раньше и уже хотели ответить. При озвучивании слов у детей, с высоким уровнем, не было проблем. Они активно объяснили свой выбор, называя слово и представляя картинку. Дима С. допустил ошибку из-за того, что торопился выполнить задание быстрее.

Средний уровень диагностирован у 8 детей. В этой группе оказались дети, которые сопоставили больше половины слов. Кате Н. и Лене П. потребовалось больше времени, около двух минут. Несколько детей из этой группы обращались за помощью взрослого. Поэтому не уложились в тайминг, но задание выполнили верно.

Низкий уровень получили 1 ребенок. А Вадим А. смог запомнить и сопоставить только три слова, но было видно, что очень старался и пытался вспомнить другие.

Диагностическое задание 5. «Выучи слова» (методика Р.С. Немова).

Цель: диагностика восприятия у дошкольников, а также определение динамики процесса заучивания.

Стимульный материал: ряд, состоящий из 12 слов.

Процедура проведения: Ребенок получает задание за несколько попыток выучить наизусть и безошибочно воспроизвести ряд, состоящий из 12 слов: дерево, кукла, вилка, цветок, телефон, стакан, птица, пальто, лампочка, картина, человек, книга.

Оценка результатов:

Высокий уровень – ребенок правильно заполнил и воспроизвел 10-12 слов за 6 или меньше попыток. Средний уровень – ребенок запомнил и воспроизвел 9-5 слов за 6 или меньше попыток. Низкий уровень – ребенок запомнил и воспроизвел 4-0 слов за 6 или меньше попыток.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Количественные результаты по диагностическому заданию 5. «Выучи слова» (методика Р.С. Немова).

| Кол-во детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 20           | 11              | 7               | 2              |
| 100%         | 55%             | 35%             | 10%            |

Высокий уровень получили 11 (55%) детей. Из них многие ребята запомнили 12 слов, а остальные 3 ребенка запомнили 11-10 слов. Большинство детей также уложились в одну-две попытки. Некоторые дети, например Настя Р. и Оксана Р. сделали две попытки. Уверенный ответ с первой попытки мы получили от Димы С. Лизы Г. и Саши К.

Средний уровень мы получили у 7 (35%) детей. Они хорошо справились с заданием, однако они смогли запомнить девять, семь и пять слов. Попыток тоже было больше. Диана П. воспроизводила ряд три раза, а Нина Е. была не уверена в том, что правильно воспроизводит ряд и каждый раз начинала заново.

Низкий уровень диагностирован у 2 ребят. В этот раз также Миша Е. и Леша Д. смогли воспроизвести только четыре и три слова, но было видно, что они старались вспомнить и делали много попыток.

Диагностическое задание 6. «Оценка умственной работоспособности. Счет по Крепелину».

Цель: определить степень утомляемости, а также скорость выполнения задания.

Стимульный материал: бланки с цифрами и фигурами.

Процедура проведения: Детям предлагается совершить несложные вычисления, а также соединить фигуры между собой. Записать в клетку ниже получившееся числа и фигуры.

Оценка результатов: При оценке результатов обращаем внимание на количество времени, отведенное на задание; количество ошибок и правильных вариантов. Для оценки уровня умственной работоспособности нам необходимо подсчитать количество правильно сделанных добавлений в

каждой строке, а далее подсчитываем коэффициент умственной работоспособности по формуле:  $K_{\text{раб}} = S_2:S_1$

Высокий уровень: Если коэффициент близок или равен одному – это указывает на то, что утомления не происходит, но не исключает наличие утомляемости.

Низкий уровень:  $K < 1$ , снижение работоспособности ребенка и нарастание утомляемости.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 15.

Таблица 15 – «Оценка умственной работоспособности. Счет по Крепелину»

| Кол-во детей | Высокий уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----------------|----------------|
| 20           | 14              | 6              |
| 100%         | 70%             | 30%            |

Высокий уровень был диагностирован у большинства детей, а именно у 14 (70%) детей. Дети из этой группы правильно выполнили вычисления и сложение фигур. График производительности у большинства детей (Даша М. Лиза Г. Оксана Р.) имеет ровный характер. Это значит, что у них не было колебания внимания и они были сосредоточены на задании. Стоит отметить, что у Лены П. и Саши К. график также имеет скачкообразный характер, то есть во время выполнения задания присутствовало колебание внимания. Пик внимания у них был на четвертой и пятой строках. Внешне утомляемость не была замечена ни у одного ребенка.

Низкий уровень был диагностирован у 6 (30%) детей. По графику некоторых детей видно, что внимание неустойчиво на протяжении всего исследования. Здесь уже была замечена внешняя утомляемость. Например, у Миши Е. пик усталости был уже на 6 строчке. У Вадима А. график имеет скачкообразный характер, внимательность то снижается, то повышается, но незначительно.

После проведения всех диагностических заданий, на основе средних значений, мы определили уровни показателей умственной работоспособности.

Высокий уровень имеют в среднем 12 детей (60%). Это большинство детей в группе. В эту группу вошли дети, которые во всех диагностических заданиях показали высокие результаты по количеству верно выполненных заданий и по скорости выполнения.

Средний уровень получили 7 детей (35%). Эти дети справились со всеми диагностическими заданиями, однако им потребовалось больше времени и попыток. Также им была необходима помощь взрослых. На этапе презентации ответов некоторые дети из этой группы были не уверены.

Низкий уровень диагностирован в среднем у 1 детей (5%). Эти дети редко выполняли задание верно, использовали несколько попыток, начинали заново. У детей из этой группы были замечены колебания внимания и повышенная утомляемость даже в начале исследования.

На рисунке 2 представлены количественные результаты контрольного эксперимента.

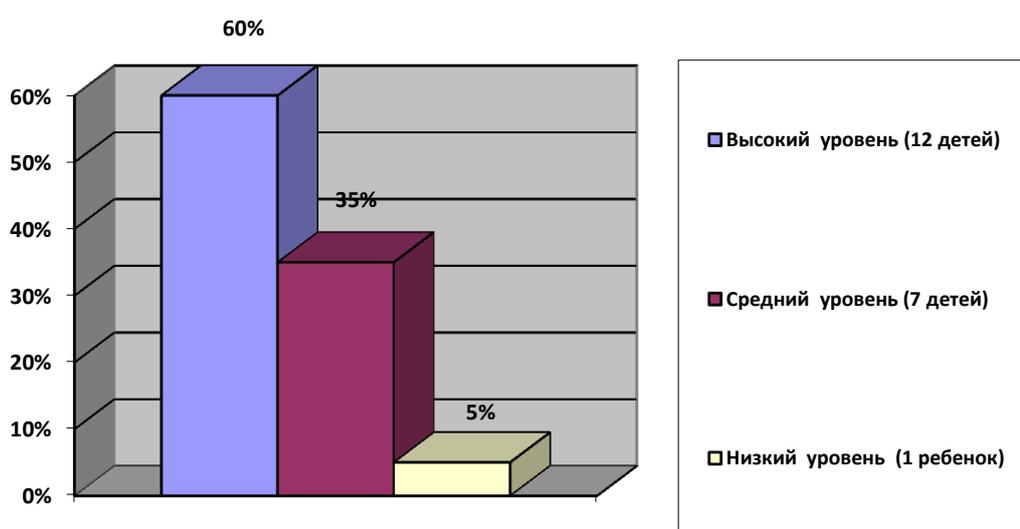


Рисунок 2 – Количественные результаты контрольного эксперимента

Сравнительные результаты диагностики контрольного и констатирующего экспериментов представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Сравнительные результаты диагностики контрольного и констатирующего экспериментов

| Уровень показателей умственной работоспособности | Констатирующий эксперимент | Контрольный срез |
|--|----------------------------|------------------|
| Высокий уровень                                  | 9                          | 12               |
| Средний уровень                                  | 8                          | 7                |
| Низкий уровень                                   | 3                          | 1                |

Из таблицы выше, мы видим, что уровни показателей умственной работоспособности у детей 6-7 лет по результатам контрольного эксперимента, увеличился. Увеличилось количество детей с высоким уровнем, а также изменилось количество детей с низким уровнем, их стало меньше. Дети показали более высокий уровень переключаемости внимания и умственных операций анализа и обобщения. Дети стали легче запоминать ряд слов, сопоставлять понятия с картинками. А также дети реже пропускали задания, и ошибок стало меньше. Умственная утомляемость была диагностирована у некоторых детей и имела невыраженный характер.

Таким образом, проведенное исследование, подтвердило выдвинутую гипотезу исследования.

## Заключение

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует, что проблема повышения умственной работоспособности посредством эмоциональных разрядок актуальна. Умственная работоспособность рассматривается как способность воспринимать и перерабатывать информацию, потенциальная способность человека выполнять в течение заданного времени с максимальной эффективностью определенное количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы субъекта.

Исследователи предлагают разные средства повышения умственной работоспособности. Среди них особое место отводится эмоциональным разрядкам, которые определяются как вид отдыха, который подразумевает расслабление, снижение тонуса после напряженной умственной работы. Эмоциональная разрядка понимается как расслабление, снижение напряжения после продолжительной умственной деятельности. Для этой цели можно использовать различные игровые ситуации, звуковые сигналы, задания со сменой деятельности и задания на быстрое реагирование.

Констатирующий эксперимент показал, что некоторые показатели умственной работоспособности были на невысоком уровне. Сюда можно отнести: переключаемость внимания, умственные операции анализа и обобщения. Некоторым детям было сложно запомнить и воспроизвести ряд слов, соотнести понятия с картинками. Также констатирующий эксперимент показал повышенную утомляемость у детей.

Исходя из результатов констатирующей части исследования, нами был сделан вывод, что необходимо организовать работу по повышению умственной работоспособности у детей со средним и низким уровнем, а именно у 55% детей от всей группы.

Формирующий эксперимент доказал, что необходимо для повышения у старших дошкольников умственной работоспособности использовать

эмоциональные разрядки. С этой целью были подобраны такие упражнения как: Музыкалотерапия «Симфония эмоций»; Цикл пластических этюдов «Комната смеха», «Что произошло?», «Невидимый предмет», «Покажи карточку»; История со звуковыми эффектами «Шумный город»; Айсбрейкер «Любимый вид спорта»; Юмористические загадки-обманки и просматривание юмористических иллюстраций. Также был проведен Мастер-класс для родителей «Эмоциональные разрядки как средство повышения умственной работоспособности».

Результаты контрольного этапа эксперимента свидетельствуют о положительной динамике уровня показателей повышения умственной работоспособности. Увеличилось количество детей с высоким уровнем, а также изменилось количество детей с низким уровнем, их стало меньше. Дети показали более высокий уровень переключаемости внимания и умственных операций анализа и обобщения. Дети стали легче запоминать ряд слов, сопоставлять понятия с картинками. А также дети реже пропускали задания, и ошибок стало меньше. Умственная утомляемость была диагностирована у некоторых детей и имела невыраженный характер.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась и задачи исследования выполнены.

## Список используемой литературы

1. Башарова А. Ф. Особенности развития эмоциональной сферы старших дошкольников. А. Ф. Башарова // Научный форум: Педагогика и психология: XVIII международ. науч.-практ. Конф, 2018. С. 47–50.
2. Бодров В. А. Физиологические проблемы утомления // VII Съезд Всесоюзного физиологического общества им. И. П. Павлова: Тез. Докл, 2007. Т.1. С. 23
3. Бочарова Н. И. Педагогика досуга. Организация досуга детей в семье: учеб. пособие для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2019. 219 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 2015. 467 с.
5. Вахрушева Л. Н. Развитие мыслительной деятельности детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов пед. высш. заведений. М.: Форум, 2011. С. 180–187.
6. Вердиги Н. П. Игры которые лечат. Упражнения на снятие нервного напряжения у детей. М.: Просвещение, 2014. С 435–148.
7. Ганим Б. Исцеление через искусство. М.: ООО «Попурри», 2005. С. 123–129.
8. Гониная О. О. Психология дошкольного возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2019. 425 с.
9. Данилова Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности / Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова. М.: Феникс, 2005. 478 с.
10. Дошкольник.рф [электронный ресурс] : Стриканова Л. В. Развитие интеллекта дошкольника через развитие его двигательной деятельности. URL: <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/14155.html> (дата обращения: 23.03.2021)

11. Дошколенок. ру [электронный ресурс] : Кочуева К. Н. Диагностика памяти у детей старшего дошкольного возраста. URL: <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/konsultatsii/diagnostika-pamyati-u-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html> (дата обращения: 30.02.2021)
12. Грибовская А. А. Юмор в изобразительном творчестве дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2007. 352 с.
13. Зацепина М. Б. Организация досуговой деятельности в дошкольном образовательном учреждении. М.: Издательство Юрайт, 2017. 149 с.
14. Изард К. Э. психология эмоций. М.: Питер, 2003. 464 с.
15. Инфоурок [электронный ресурс] : Коуплан Р. Методические рекомендации по реализации техник релаксации в условиях ДОУ. URL: <https://infourok.ru/tehnik-relaksacii-v-dou-1712890.html> (дата обращения: 26.03.2021)
16. Крайчак А. Е. Методические аспекты развития эмоциональной сферы для детей дошкольного возраста через театральную-игровую деятельность в условия ДОУ. М.: Новое время, 2017. С. 660–665.
17. Лук А. Н. О чувстве юмора и остроумии. М.: Искусство, 2000. С 45-52.
18. Маракушина И. Г. Психолого-педагогическое сопровождение родителей как фактор развития эмоционального мира детей. М.: Мир науки, 2018. С 31–33.
19. Овчарова Р. В. Практическая психология образования. М.: Центр «Академия», 2003. С 67–89.
20. Портал педагога [электронный ресурс] : Перлина В. А. Профилактика переутомления у детей дошкольного возраста. URL: <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=18503> (дата обращения: 01.04.2021)
21. ПостНаука [электронный ресурс] : Сьюарт Л. Музыка и мозг. URL: <https://postnauka.ru/faq/96974> (дата обращения: 26.03.2021)

22. Полянская Т. Б. Игры и стихи для развития эмоциональной сферы дошкольников. М.: ДетствоПресс, 2011. С 40–67.
23. Петрова С. Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. М.: Скрипторий, 2010. С 67-80.
24. Pandia [электронный ресурс] : Сибирева О. Эмоциональные разрядки. URL: <https://pandia.ru/text/80/493/92048.php> (дата обращения: 02.02.2021)
25. Радынова О. П. Теория и методика музыкального воспитания. М.: Издательство Юрайт, 2019. 293 с.
26. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. М.: Владос, 2006. 36 с.
27. Смирнова И. О. Детская психология. М.: Владос, 2003. С 57–90.
28. Смирнова Н. Н. Особенности рефлексии различных эмоций у детей старшего дошкольного возраста. М.: Мир науки, 2019. С 90–111.
29. Соловьева Е. А. Театрализованные игры как средство развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. СПб: Питер, 2018. С 93–108.
30. Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех. СПб.: Питер, 2007. С 78-90.
31. Шапиро Е. И. Особенности эмоционального развития дошкольника 3-7 лет. СПб.: Питер, 2011. С. 56–120.
32. Шмигель Н. Е. Релаксация – не просто расслабление, а путь к здоровью. М.: Психология для всех, 2011. С. 60–98.
33. Forpsy [электронный ресурс] : Факторы влияющие на умственную работоспособность. URL: <https://forpsy.ru/works/factoryi-vliyayuschie-na-umstvennuyu-rabotosposobnost/> (дата обращения: 19.12.2020)

## Приложение А

### Список детей

Таблица А.1 – Список детей

| №  | Имя        | Возраст |
|----|------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 6       |
| 2  | Дима С.    | 7       |
| 3  | Даша М.    | 7       |
| 4  | Диана П.   | 6       |
| 5  | Саша К.    | 7       |
| 6  | Максим Н.  | 7       |
| 7  | Миша О.    | 6       |
| 8  | Лиза Г.    | 6       |
| 9  | Катя Н.    | 6       |
| 10 | Миша Е.    | 6       |
| 11 | Настя Р.   | 7       |
| 12 | Лена П.    | 6       |
| 13 | Оксана Р.  | 7       |
| 14 | Леша Д.    | 6       |
| 15 | Оля С.     | 6       |
| 16 | Кирилл Т.  | 7       |
| 17 | Лиля М.    | 6       |
| 18 | Альберт Г. | 6       |
| 19 | Нина Е.    | 6       |
| 20 | Катя С.    | 6       |

## Приложение Б

### Протоколы диагностических заданий констатирующего эксперимента

Таблица Б.1 – Протокол диагностического задания 1 «Исключение четвертого лишнего» (методика Н.Л. Белопольской)

| №  | Имя        | Время        | Балл | Уровень       |
|----|------------|--------------|------|---------------|
| 1  | Вадим А.   | 2 мин 43 сек | 3    | Низкий        |
| 2  | Дима С.    | 1 мин 10 сек | 10   | Очень высокий |
| 3  | Даша М.    | 1 мин 13 сек | 10   | Очень высокий |
| 4  | Диана П.   | 2 мин 30 сек | 6    | Средний       |
| 5  | Саша К.    | 2 мин 56 сек | 2    | Низкий        |
| 6  | Максим Н.  | 3 мин 11 сек | 1    | Очень низкий  |
| 7  | Миша О.    | 2 мин 27 сек | 5    | Средний       |
| 8  | Лиза Г.    | 2 мин        | 8    | Высокий       |
| 9  | Катя Н.    | 2 мин 5 сек  | 7    | Средний       |
| 10 | Миша Е.    | 2 мин 49 сек | 3    | Низкий        |
| 11 | Настя Р    | 1 мин 55 сек | 9    | Высокий       |
| 12 | Лена П.    | 2 мин 14 сек | 6    | Средний       |
| 13 | Оксана Р.  | 1 мин 24 сек | 8    | Высокий       |
| 14 | Леша Д.    | 3 мин        | 3    | Низкий        |
| 15 | Оля С.     | 2 мин 25 сек | 6    | Средний       |
| 16 | Кирилл Т.  | 2 мин 31 сек | 5    | Средний       |
| 17 | Лиля М.    | 1 мин 36 сек | 9    | Высокий       |
| 18 | Альберт Г. | 2 мин 30 сек | 4    | Средний       |
| 19 | Нина Е.    | 2 мин 23 сек | 6    | Средний       |
| 20 | Катя С.    | 1 мин 46 сек | 8    | Высокий       |

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Протокол диагностического задания 2 «Корректирующая проба» (методика Б. Бурдона)

| №  | Имя        | Время        | Кол-во попыток | Уровень |
|----|------------|--------------|----------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 3 мин 3 сек  | 3              | Низкий  |
| 2  | Дима С.    | 1 мин 10 сек | 1              | Высокий |
| 3  | Даша М.    | 1 мин 19 сек | 1              | Высокий |
| 4  | Диана П.   | 1 мин 43 сек | 2              | Средний |
| 5  | Саша К.    | 1 мин 56 сек | 2              | Средний |
| 6  | Максим Н.  | 3 мин 6 сек  | 2              | Низкий  |
| 7  | Миша О.    | 1 мин 27 сек | 1              | Высокий |
| 8  | Лиза Г.    | 2 мин        | 2              | Средний |
| 9  | Катя Н.    | 1 мин 17 сек | 1              | Высокий |
| 10 | Миша Е.    | 3 мин 20 сек | 2              | Низкий  |
| 11 | Настя Р.   | 1 мин 43 сек | 2              | Средний |
| 12 | Лена П.    | 1 мин 30 сек | 1              | Высокий |
| 13 | Оксана Р.  | 1 мин 24 сек | 2              | Средний |
| 14 | Леша Д.    | 3 мин        | 2              | Низкий  |
| 15 | Оля С.     | 2 мин        | 1              | Средний |
| 16 | Кирилл Т.  | 1 мин 22 сек | 1              | Высокий |
| 17 | Лиля М.    | 2 мин 36 сек | 2              | Средний |
| 18 | Альберт Г. | 2 мин 5 сек  | 3              | Средний |
| 19 | Нина Е.    | 1 мин 21 сек | 1              | Высокий |
| 20 | Катя С.    | 1 мин 46 сек | 1              | Средний |

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 – Протокол диагностического задания 3 «Исследование умственной работоспособности учащихся. Тест Кеэса» (методика П. Я. Кеэса)

| №  | Имя        | Время        | Кол-во попыток | Уровень |
|----|------------|--------------|----------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 3 мин 3 сек  | 2              | Низкий  |
| 2  | Дима С.    | 1 мин 30 сек | 1              | Высокий |
| 3  | Даша М.    | 1 мин 10 сек | 1              | Высокий |
| 4  | Диана П.   | 2 мин 12 сек | 1              | Средний |
| 5  | Саша К.    | 2 мин 36 сек | 2              | Средний |
| 6  | Максим Н.  | 3 мин 9 сек  | 3              | Низкий  |
| 7  | Миша О.    | 1 мин 27 сек | 1              | Высокий |
| 8  | Лиза Г.    | 1 мин 7 сек  | 1              | Высокий |
| 9  | Катя Н.    | 2 мин 39 сек | 2              | Средний |
| 10 | Миша Е.    | 3 мин 1 сек  | 2              | Низкий  |
| 11 | Настя Р.   | 1 мин 43 сек | 1              | Высокий |
| 12 | Лена П.    | 2 мин 10 сек | 1              | Средний |
| 13 | Оксана Р.  | 1 мин 23 сек | 1              | Высокий |
| 14 | Леша Д.    | 2 мин 10 сек | 2              | Средний |
| 15 | Оля С.     | 2 мин 25 сек | 1              | Средний |
| 16 | Кирилл Т.  | 1 мин 29 сек | 1              | Высокий |
| 17 | Лиля М.    | 2 мин 20 сек | 2              | Средний |
| 18 | Альберт Г. | 2 мин 18 сек | 2              | Средний |
| 19 | Нина Е.    | 1 мин 38 сек | 1              | Высокий |
| 20 | Катя С.    | 1 мин 43 сек | 1              | Средний |

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.4 – Протокол диагностического задания 4 «Исследование опосредованного запоминания (по А.Н. Леонтьеву)»

| №  | Имя        | Время        | Кол-во слов | Уровень |
|----|------------|--------------|-------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 3 мин 3 сек  | 2           | Низкий  |
| 2  | Дима С.    | 1 мин 38 сек | 11          | Высокий |
| 3  | Даша М.    | 1 мин 10 сек | 14          | Высокий |
| 4  | Диана П.   | 1 мин 56 сек | 9           | Высокий |
| 5  | Саша К.    | 2 мин 40 сек | 7           | Средний |
| 6  | Максим Н.  | 2 мин 54 сек | 5           | Средний |
| 7  | Миша О.    | 1 мин 38 сек | 10          | Высокий |
| 8  | Лиза Г.    | 1 мин 7 сек  | 12          | Высокий |
| 9  | Катя Н.    | 2 мин 39 сек | 6           | Средний |
| 10 | Миша Е.    | 3 мин 1 сек  | 4           | Низкий  |
| 11 | Настя Р.   | 1 мин 20 сек | 13          | Высокий |
| 12 | Лена П.    | 2 мин 50 сек | 7           | Средний |
| 13 | Оксана Р.  | 1 мин 47 сек | 9           | Высокий |
| 14 | Леша Д.    | 2 мин 16 сек | 7           | Средний |
| 15 | Оля С.     | 2 мин 26 сек | 6           | Средний |
| 16 | Кирилл Т.  | 1 мин 36 сек | 10          | Высокий |
| 17 | Лиля М.    | 2 мин 23 сек | 6           | Средний |
| 18 | Альберт Г. | 1 мин 59 сек | 9           | Высокий |
| 19 | Нина Е.    | 1 мин 29 сек | 10          | Высокий |
| 20 | Катя С.    | 1 мин 56 сек | 9           | Высокий |

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.5 – Протокол диагностического задания 5 «Выучи слова»  
(методика Р.С. Немова)

| №  | Имя        | Кол-во попыток | Кол-во слов | Уровень |
|----|------------|----------------|-------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 4              | 5           | Средний |
| 2  | Дима С.    | 2              | 12          | Высокий |
| 3  | Даша М.    | 3              | 12          | Высокий |
| 4  | Диана П.   | 3              | 10          | Высокий |
| 5  | Саша К.    | 4              | 7           | Средний |
| 6  | Максим Н.  | 3              | 5           | Средний |
| 7  | Миша О.    | 2              | 12          | Высокий |
| 8  | Лиза Г.    | 2              | 12          | Высокий |
| 9  | Катя Н.    | 4              | 8           | Средний |
| 10 | Миша Е.    | 4              | 3           | Низкий  |
| 11 | Настя Р.   | 3              | 12          | Высокий |
| 12 | Лена П.    | 2              | 7           | Средний |
| 13 | Оксана Р.  | 5              | 7           | Средний |
| 14 | Леша Д.    | 4              | 2           | Низкий  |
| 15 | Оля С.     | 3              | 8           | Средний |
| 16 | Кирилл Т.  | 2              | 10          | Высокий |
| 17 | Лиля М.    | 5              | 6           | Средний |
| 18 | Альберт Г. | 3              | 10          | Высокий |
| 19 | Нина Е.    | 2              | 10          | Высокий |
| 20 | Катя С.    | 3              | 11          | Высокий |

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.6 – Протокол диагностического задания 6 «Оценка умственной работоспособности. Счет по Крепелину»

| №  | Имя        | Коэффициент | Кол-во ошибок | Уровень |
|----|------------|-------------|---------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 0,23        | 5             | Низкий  |
| 2  | Дима С.    | 0,87        | 3             | Высокий |
| 3  | Даша М.    | 0,9         | 2             | Высокий |
| 4  | Диана П.   | 0,79        | 3             | Высокий |
| 5  | Саша К.    | 0,89        | 2             | Высокий |
| 6  | Максим Н.  | 0,76        | 3             | Высокий |
| 7  | Миша О.    | 0,69        | 3             | Высокий |
| 8  | Лиза Г.    | 0,94        | 1             | Высокий |
| 9  | Катя Н.    | 0,42        | 3             | Низкий  |
| 10 | Миша Е.    | 0,2         | 4             | Низкий  |
| 11 | Настя Р.   | 0,75        | 4             | Высокий |
| 12 | Лена П.    | 0,81        | 4             | Высокий |
| 13 | Оксана Р.  | 0,40        | 5             | Низкий  |
| 14 | Леша Д.    | 0,36        | 6             | Низкий  |
| 15 | Оля С.     | 0,23        | 8             | Низкий  |
| 16 | Кирилл Т.  | 0,66        | 4             | Высокий |
| 17 | Лиля М.    | 0,33        | 6             | Низкий  |
| 18 | Альберт Г. | 0,91        | 3             | Высокий |
| 19 | Нина Е.    | 0,22        | 7             | Низкий  |
| 20 | Катя С.    | 0,77        | 3             | Высокий |

Приложение В  
**Музыкотерапия «Симфония эмоций»**

Композиции для использования в утренние часы:

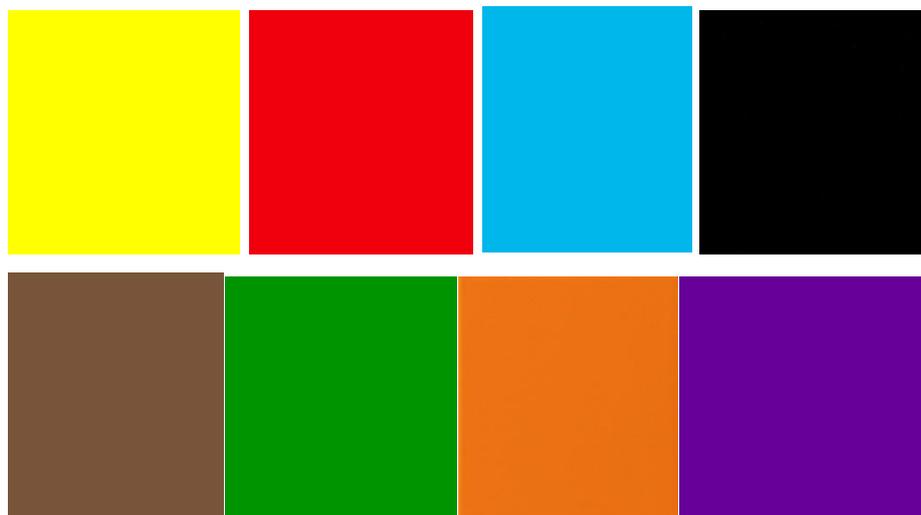
- «Утро». Пер Гюнт. Эдварда Грига;
- «Written on the sky». Martin Jacoby;
- «Птицы» Оркестр Поля Мориа;
- «Карнавал животных» К. Санс;
- «Ariana» Tony Anderson;

Композиции для использования в дневное время (снятие эмоционального напряжения во время занятий):

- Сюита №7. Георг Гендель;
- «The concert Jazz Band» Gerry Mulligan;
- Соната №10. Вольфганг Моцарт;
- «Аделита» Г. Перселла.

Композиции для вечернего прослушивания:

- Звуки природы (море, дождь, щебет птиц, ночной лес);
- «Adagio in G minor» Томазо Альбиниони (в современной обработке);
- Картинки с выставки «Promenade» Модест Мусоргский.



## Приложение Г

### Пластические этюды

#### Пластический этюд «Комната смеха»

Перед началом эмоциональной разрядки детям зачитывается инструкция. Мы напоминаем детям про «комнату смеха» в которой, наверное, бывал каждый.

Инструкция: в комнате смеха стоят «кривые зеркала», которые могут исказить ваши отражения. Смотреть в такие зеркала бывает очень смешно. Сейчас нам нужно поделиться на 2 группы по 10 человек. Первая группа будет «кривыми зеркалами», а вторая будет «гостями», которые купят билет. Встанут напротив «зеркала» и изобразят какое-либо движение, мимику. А задача «кривых зеркал» исказить эти движения. А потом мы поменяемся ролями и посмотрим, кто показал смешнее всего.

#### Пластический этюд «Покажи без слов».

Перед началом пластического этюда мы кладем на стол перевернутые карточки с изображениями людей, животных, которые что-либо делают. Задача детей разделить на 4 группы и выбрать 1 карточку на группу. Далее все группы показывают то, что изображено на карточке с помощью мимики и пантомимики. А другие группы угадывают, что они показывают.

#### Карточки:



День рождения



Путешествие

## Продолжение Приложения Г



Обучение



Охота у животных



Злость



Встреча после долгой разлуки



Мальчик дарит цветы девочке



Прогулка на велосипеде с друзьями

## Продолжение Приложения Г

Пластические этюды на выразительность жестов и движений:

«Невидимый предмет»

В данном этюде детям предлагалось вообразить, что они берут в руки хрустальную вазу с цветами и ее надо перенести через препятствия (обойти, нагнуться) и не сбивая друг друга.

В качестве препятствий мы расположили стулья в шахматном порядке и натянули веревку высотой 1 м.

«Жизнь на...»

Пластический этюд подразумевает то, что дети в группе показывают жизнь на «необитаемом острове» и «северном полюсе».

Задача детей разделиться на 2 группы по 10 человек, придумать роли и назначить их каждому участнику. Дети должны максимально точно описать поведение людей или животных, чтобы передать всю атмосферу. Другая группа в это время угадывает. Задание довольно сложное, но интересное.

Приложение Д  
**Истории со звуковыми эффектами**

«Шумный город»

Мы познакомили детей с рассказом о городской жизни:

«Утро. Начало нового дня. Улица просыпается и наполняется звуками.

Я выхожу из дома и погружаюсь в атмосферу города.

Раздается одинокое «кар» пролетающей вороны, вдалеке слышен лай собаки.

Рядом стройка, и там уже всюду кипит работа. Раздается звук забиваемых свай, слышны крики рабочих. От дома отъезжают с ревом моторов машины, у кого-то из прохожих звонит сотовый телефон.

Сонный малыш, которого мама тянет за руку в детский сад, тихонько хнычет. Девчонки бегут в школу, они переговариваются и смеются.

Два старшеклассника не спеша идут, беседуют. На дороге поток машин, которые шуршат шинами, иногда сигналият, да еще со свистом тормозят.

Все звуки улицы сливаются в гул. Он и радует и раздражает. Но приходится принимать его, ведь это часть нашей жизни, города, в котором мы живем».

Когда дети ознакомились с рассказом, мы распределили роли между детьми и зачитали этот рассказ уже со звуковыми эффектами.

## Приложение Е

### Айсбрейкер «Любимый вид спорта»

Мы предложили детям выбрать из набора карточек с видами спорта их любимый вид и прикрепить на интерактивную доску над своим именем. Далее дети просматривают выбранные карточки другими детьми и ставят «лайки» друг другу.

Карточки:



Продолжение Приложения Е



Стикеры:



Приложение Ж  
**Загадки-обманки**

Все ребята точно знают, кошки очень громко... мяукают (лают).

Высокий, длинноногий, лететь ему не лень. На крыше из соломы,  
устроился аист (олень).

В теплых морях обитает игрун, может легко оседлать он бурун. В  
доброй улыбке раскроется рот. Вас плавниками приветствует ... дельфин  
(крот).

Пушной зверек, приучен к стирке. Все трет в воде, порой до дырки!  
Днем спит, когда найдет нору, а ночью бродит ... енот (кенгуру).

На это стоит поглядеть. Бревно взял хоботом... слон (медведь).

Она под панцирем живет, на жизнь свою не злиться! Когда куда-нибудь  
ползет, то не спешит... черепаха (волчица).

Кто в густом лесу мелькает, рыжей шубкой полыхает? Знает он в  
цыплятах толк. Это зверь зовется ... лиса (волк).

К первоклашкам входит в класс лишь бесстрашный ... учитель  
(водолаз).

Холоднющее местечко в доме нашем это... холодильник (печка).

Попросила маму Юлю ей чайку налить в ... чашку (кастрюлю).

И в Воронеже, и в Туле, дети ночью спят на ... кровати (стуле).

На прививки и уколы мамы деток водят в ... поликлинику (школу).

Картину рисую я акварелью, как папа на даче ствол пилит... пилой  
(дрелью).

Просит бабушка Аркашу, из редиски скушать ... салат (кашу).

Вся хрипит, чихает Лада. Съела много ... мороженого (шоколада).

## Приложение И

### Просматривание юмористических иллюстраций

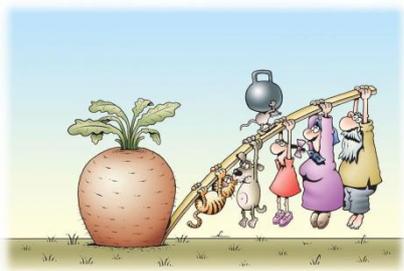
#### 1 вариант



#### 2 вариант



## Продолжение Приложения И



### 3 вариант



## Приложение К

### **Мастер-класс для родителей «Эмоциональные разрядки как средство повышения умственной работоспособности»**

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наш мастер-класс посвящен очень актуальной теме в современном образовании, и дошкольном, и школьном: это повышение умственной работоспособности у детей.

Давайте кратко пройдемся по основной теории, узнаем, что такое «умственная работоспособность», поговорим о факторах и ее особенностях у детей 6-7 лет.

Итак, что же такое «умственная работоспособность»?

Умственная работоспособность – это способность воспринимать и перерабатывать информацию, потенциальная способность человека выполнять в течение заданного времени с максимальной эффективностью определенное количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы субъекта.

Умственная работоспособность дошкольника зависит от ряда факторов:

- Внутренних: психофизиология личности ребенка; память; внимание; скорость обработки информации;
- Внешних: к ним относятся социально бытовые; воздушно-тепловой режим в помещении; психологический климат; режим дня; методология.

Соответственно, чтобы вовремя среагировать, нам нужно знать основные признаки снижения умственной работоспособности (утомления).

Первые признаки утомления у ребенка это: снижение внимания, качества познавательной деятельности (уменьшается количество правильных ответов); частые ошибки, резко ухудшается качество почерка, рисунка и работы руки. Наблюдается также двигательное беспокойство, поведенческое (учение становится возбужденным, невнимательным) и изменения в

## Продолжение Приложения К

регуляции физиологических функций (у ребенка изменяется цвет лица: краснеет, бледнее, покрывается пятнами, нарушается дыхание и сердцебиение, иногда падает или повышается кровеносное давление).

Далее, мне бы хотелось сделать паузу и спросить вас о том, что вы делаете, когда замечаете у своего ребенка такие симптомы?

Ответы родителей.

Хорошо,

Физиологи установили ряд базовых условий, которые могут обеспечить оптимальный уровень работоспособности детей в процессе занятий в детском саду, вот некоторые из них.

1. В любую работу нужно входить постепенно.

2. Выбор оптимальной скорости в работе. Процесс умственной работы в детском саду должен быть ритмичным, то есть с регулярным чередованием работы и отдыха. При чем здесь мы имеем в виду разнообразные виды отдыха.

3. Привычная для детей последовательность выполнения работы. Выполняя задания на занятии, детям не стоит давать несколько видов решения/действий.

4. Эмоциональная связь. Для ребенка очень важны эмоции. Организация занятий в детском саду должна быть построена так, чтобы ребенок в процессе занятия испытывал разнообразный спектр положительных эмоций.

Все это общие физиологические рекомендации. Но давайте обратимся к более эффективным методам воздействия на умственную работоспособность детей.

Кто-нибудь слышал о «эмоциональных разрядках»?

Ответы родителей.

## Продолжение Приложения К

«Эмоциональные разрядки – это вид отдыха, который подразумевает расслабление, снижение тонуса после напряженной умственной работы». К таким разрядкам можно отнести: шуточные истории, загадки и пословицы, афоризмы, музыкальные минутки, юмористическая улыбка и многое другое.

Вот вы сейчас 20 минут слушали нашу лекцию и, наверное, уже подустали. Давайте проведем такую эмоциональную разрядку. Вы поймете что это такое и как применять и соответственно немного отдохнете.

Мы проведем с вами очень простые разминки, которые займут минимум времени.

Айсбрейкер «Найди меня».

В это упражнении ваша задача просто выполнять те действия, которые я буду зачитывать. Итак, нужно собрать экипаж (выбрать капитана, штурмана, старшего помощника, пассажиров и «зайцев»). Молодцы. Далее: постройте машину, один человек – дно деталь. Комбинаций действий может быть огромное количество, тут все дело в фантазии.

Пластический этюд «Одно и то же по-разному».

Предлагаю поделиться на несколько групп. Каждая группа будет выполнять определенные задания, которые вытянет. Итак, первой группе достается задание показать возможные варианты как сидеть у телевизора, в кабинете врача, с удочкой на берегу реки, на уроке в школе.

А втора группа получает задание показать, как идти по дороге, по горячему песку, по бревну, по узкой тропинке, по палубе корабля.

Молодцы, было весело! А самое главное вы увидели, что такие разминки занимают 3-4 минуты, но польза от них очень большая.

Мы подготовили для вас памятку, в которую поместили все виды эмоциональных разрядок, которые можно проводить с детьми во время занятий.

Спасибо за внимание!

## Приложение Л

### Протоколы диагностических заданий контрольного среза

Таблица Л.1 – Протокол диагностического задания 1 «Исключение четвертого лишнего» (методика Н.Л. Белопольской)

| №  | Имя        | Время        | Балл | Уровень       |
|----|------------|--------------|------|---------------|
| 1  | Вадим А.   | 3 мин        | 3    | Низкий        |
| 2  | Дима С.    | 1 мин 14 сек | 10   | Очень высокий |
| 3  | Даша М.    | 1 мин 9 сек  | 10   | Очень высокий |
| 4  | Диана П.   | 2 мин 13 сек | 7    | Средний       |
| 5  | Саша К.    | 2 мин 59 сек | 2    | Низкий        |
| 6  | Максим Н.  | 3 мин 9 сек  | 1    | Очень низкий  |
| 7  | Миша О.    | 2 мин 12 сек | 6    | Средний       |
| 8  | Лиза Г.    | 1 мин 45 сек | 8    | Высокий       |
| 9  | Катя Н.    | 1 мин 57 сек | 8    | Высокий       |
| 10 | Миша Е.    | 2 мин 40 сек | 6    | Средний       |
| 11 | Настя Р.   | 1 мин 36 сек | 9    | Высокий       |
| 12 | Лена П.    | 2 мин        | 8    | Высокий       |
| 13 | Оксана Р.  | 1 мин 29 сек | 9    | Высокий       |
| 14 | Леша Д.    | 3 мин        | 3    | Низкий        |
| 15 | Оля С.     | 2 мин 35 сек | 7    | Средний       |
| 16 | Кирилл Т.  | 2 мин 45 сек | 6    | Средний       |
| 17 | Лиля М.    | 1 мин 34 сек | 9    | Высокий       |
| 18 | Альберт Г. | 1 мин 30 сек | 8    | Высокий       |
| 19 | Нина Е.    | 1 мин 13 сек | 9    | Очень высокий |
| 20 | Катя С.    | 1 мин 44 сек | 9    | Высокий       |

Продолжение Приложения Л

Таблица Л.2 – Протокол диагностического задания 2 «Корректирующая проба» (методика Б. Бурдона)

| №  | Имя        | Время        | Кол-во попыток | Уровень |
|----|------------|--------------|----------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 3 мин 35 сек | 4              | Низкий  |
| 2  | Дима С.    | 1 мин 14 сек | 1              | Высокий |
| 3  | Даша М.    | 1 мин 8 сек  | 1              | Высокий |
| 4  | Диана П.   | 1 мин 43 сек | 2              | Средний |
| 5  | Саша К.    | 1 мин 19 сек | 1              | Высокий |
| 6  | Максим Н.  | 2 мин 13 сек | 2              | Средний |
| 7  | Миша О.    | 1 мин 20 сек | 1              | Высокий |
| 8  | Лиза Г.    | 1 мин 21 сек | 1              | Высокий |
| 9  | Катя Н.    | 1 мин 46 сек | 3              | Средний |
| 10 | Миша Е.    | 3 мин 13 сек | 5              | Низкий  |
| 11 | Настя Р.   | 1 мин 43 сек | 2              | Средний |
| 12 | Лена П.    | 1 мин 23 сек | 1              | Высокий |
| 13 | Оксана Р.  | 1 мин 24 сек | 2              | Средний |
| 14 | Леша Д.    | 2 мин        | 2              | Средний |
| 15 | Оля С.     | 1 мин 26 сек | 1              | Высокий |
| 16 | Кирилл Т.  | 1 мин 12 сек | 1              | Высокий |
| 17 | Лиля М.    | 2 мин 36 сек | 2              | Средний |
| 18 | Альберт Г. | 1 мин 16 сек | 1              | Высокий |
| 19 | Нина Е.    | 1 мин 30 сек | 3              | Средний |
| 20 | Катя С.    | 1 мин 46 сек | 1              | Средний |

Продолжение Приложения Л

Таблица Л.3 – Протокол диагностического задания 3 «Исследование умственной работоспособности учащихся. Тест Кеэса» (методика П. Я. Кеэса)

| №  | Имя        | Время        | Кол-во попыток | Уровень |
|----|------------|--------------|----------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 3 мин        | 3              | Низкий  |
| 2  | Дима С.    | 2 мин 20 сек | 1              | Средний |
| 3  | Даша М.    | 1 мин 8 сек  | 1              | Высокий |
| 4  | Диана П.   | 1 мин 12 сек | 1              | Высокий |
| 5  | Саша К.    | 1 мин 20 сек | 1              | Высокий |
| 6  | Максим Н.  | 2 мин 34 сек | 3              | Средний |
| 7  | Миша О.    | 1 мин 20 сек | 1              | Высокий |
| 8  | Лиза Г.    | 1 мин 10 сек | 1              | Высокий |
| 9  | Катя Н.    | 2 мин 39 сек | 2              | Средний |
| 10 | Миша Е.    | 3 мин 14 сек | 4              | Низкий  |
| 11 | Настя Р.   | 1 мин 32 сек | 1              | Высокий |
| 12 | Лена П.    | 2 мин 1 сек  | 2              | Средний |
| 13 | Оксана Р.  | 1 мин 27 сек | 1              | Высокий |
| 14 | Леша Д.    | 2 мин        | 2              | Средний |
| 15 | Оля С.     | 2 мин 23 сек | 1              | Средний |
| 16 | Кирилл Т.  | 1 мин 19 сек | 1              | Высокий |
| 17 | Лиля М.    | 2 мин 2 сек  | 2              | Средний |
| 18 | Альберт Г. | 2 мин        | 2              | Средний |
| 19 | Нина Е.    | 1 мин 13 сек | 1              | Высокий |
| 20 | Катя С.    | 1 мин 23 сек | 1              | Высокий |

Продолжение Приложения Л

Таблица Л.4 – Протокол диагностического задания 4 «Исследование опосредованного запоминания (по А.Н. Леонтьеву)»

| №  | Имя        | Время        | Кол-во слов | Уровень |
|----|------------|--------------|-------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 3 мин        | 3           | Низкий  |
| 2  | Дима С.    | 1 мин 20 сек | 12          | Высокий |
| 3  | Даша М.    | 1 мин 1 сек  | 14          | Высокий |
| 4  | Диана П.   | 1 мин 56 сек | 11          | Высокий |
| 5  | Саша К.    | 2 мин 41 сек | 8           | Средний |
| 6  | Максим Н.  | 2 мин 37 сек | 6           | Средний |
| 7  | Миша О.    | 1 мин 38 сек | 9           | Высокий |
| 8  | Лиза Г.    | 1 мин 10 сек | 13          | Высокий |
| 9  | Катя Н.    | 2 мин 31 сек | 7           | Средний |
| 10 | Миша Е.    | 2 мин 49 сек | 6           | Средний |
| 11 | Настя Р.   | 1 мин 2 сек  | 13          | Высокий |
| 12 | Лена П.    | 2 мин 20 сек | 8           | Средний |
| 13 | Оксана Р.  | 1 мин 40 сек | 9           | Высокий |
| 14 | Леша Д.    | 2 мин 20 сек | 7           | Средний |
| 15 | Оля С.     | 2 мин 2 сек  | 7           | Средний |
| 16 | Кирилл Т.  | 1 мин 32 сек | 11          | Высокий |
| 17 | Лиля М.    | 2 мин 34 сек | 7           | Средний |
| 18 | Альберт Г. | 1 мин 34 сек | 9           | Высокий |
| 19 | Нина Е.    | 1 мин 23 сек | 11          | Высокий |
| 20 | Катя С.    | 1 мин 38 сек | 9           | Высокий |

Продолжение Приложения Л

Таблица Л.5 – Протокол диагностического задания 5 «Выучи слова»  
(методика Р.С. Немова)

| №  | Имя        | Кол-во попыток | Кол-во слов | Уровень |
|----|------------|----------------|-------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 3              | 8           | Средний |
| 2  | Дима С.    | 2              | 10          | Высокий |
| 3  | Даша М.    | 2              | 12          | Высокий |
| 4  | Диана П.   | 3              | 9           | Средний |
| 5  | Саша К.    | 2              | 12          | Высокий |
| 6  | Максим Н.  | 2              | 7           | Средний |
| 7  | Миша О.    | 2              | 11          | Высокий |
| 8  | Лиза Г.    | 2              | 11          | Высокий |
| 9  | Катя Н.    | 2              | 9           | Высокий |
| 10 | Миша Е.    | 3              | 4           | Низкий  |
| 11 | Настя Р.   | 2              | 11          | Высокий |
| 12 | Лена П.    | 2              | 8           | Средний |
| 13 | Оксана Р.  | 2              | 11          | Высокий |
| 14 | Леша Д.    | 4              | 3           | Низкий  |
| 15 | Оля С.     | 1              | 7           | Средний |
| 16 | Кирилл Т.  | 2              | 9           | Высокий |
| 17 | Лиля М.    | 2              | 8           | Средний |
| 18 | Альберт Г. | 3              | 12          | Высокий |
| 19 | Нина Е.    | 4              | 8           | Средний |
| 20 | Катя С.    | 2              | 12          | Высокий |

Продолжение Приложения Л

Таблица Л.6 – Протокол диагностического задания 6 «Оценка умственной работоспособности. Счет по Крепелину»

| №  | Имя        | Коэффициент | Кол-во ошибок | Уровень |
|----|------------|-------------|---------------|---------|
| 1  | Вадим А.   | 0,35        | 5             | Низкий  |
| 2  | Дима С.    | 0,88        | 2             | Высокий |
| 3  | Даша М.    | 0,91        | 1             | Высокий |
| 4  | Диана П.   | 0,8         | 3             | Высокий |
| 5  | Саша К.    | 0,90        | 4             | Высокий |
| 6  | Максим Н.  | 0,83        | 2             | Высокий |
| 7  | Миша О.    | 0,79        | 0             | Высокий |
| 8  | Лиза Г.    | 0,91        | 2             | Высокий |
| 9  | Катя Н.    | 0,59        | 3             | Высокий |
| 10 | Миша Е.    | 0,4         | 3             | Низкий  |
| 11 | Настя Р.   | 0,84        | 3             | Высокий |
| 12 | Лена П.    | 0,81        | 4             | Высокий |
| 13 | Оксана Р.  | 0,87        | 2             | Высокий |
| 14 | Леша Д.    | 0,39        | 4             | Низкий  |
| 15 | Оля С.     | 0,35        | 5             | Низкий  |
| 16 | Кирилл Т.  | 0,73        | 3             | Высокий |
| 17 | Лиля М.    | 0,45        | 4             | Низкий  |
| 18 | Альберт Г. | 0,99        | 3             | Высокий |
| 19 | Нина Е.    | 0,3         | 7             | Низкий  |
| 20 | Катя С.    | 0,73        | 3             | Высокий |