

Научная статья

УДК 159.99

Кинезиологические упражнения как средство эмоционального развития младших школьников

Кузнецова Елена Владимировна¹¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия

Аннотация. Введение. Цель исследования – определить возможности кинезиологических упражнений в эмоциональном развитии младших школьников. Младший школьный возраст является ключевым этапом в развитии эмоциональной сферы, когда формируются базовые навыки саморегуляции, эмпатии и распознавания эмоций. Развитие способности управления эмоциями, концентрации внимания и преодоления трудностей составляет необходимое условие для успешного обучения. Акцентируется внимание на том, что в сложившихся условиях особую важность приобретает внедрение доступных и результативных практик, направленных на поддержку эмоционального развития детей. К числу эффективных инструментов относятся кинезиологические упражнения, поскольку их применение оптимизирует мозговые процессы и положительно сказывается на эмоциональном благополучии ребенка. *Методология.* Психологический портрет младшего школьника отличается внутренней противоречивостью: сохраняя эмоциональную зависимость от семьи и учителей, он одновременно развивает способность к обобщению переживаний и критической оценке мнения окружающих. Это связано с необходимостью соответствовать требованиям новой социальной ситуации развития, предполагающей рост ответственности и самостоятельности. У ребенка актуализируется потребность в позитивных эмоциях от социального взаимодействия и статуса «взрослого», что вызывает двойственную реакцию – стремление к успеху и боязнь неуспеха. Итогом разрешения данного противоречия становится либо благоприятное личностное развитие через успешную адаптацию, либо формирование тревожности и сниженной самооценки. Доминирующими формами эмоциональных расстройств, характерных для младшего школьного возраста, являются тревожность, страх и агрессивность. *Результаты исследования.* Несмотря на то что в психолого-педагогическом сопровождении ранее доминировали вербальные и когнитивные методы, в последнее десятилетие наметилась устойчивая тенденция к внедрению телесно-ориентированных подходов. Особое внимание уделяется кинезиологическим упражнениям как перспективному инструменту для коррекции эмоционального развития в образовательном процессе. Под кинезиологическими упражнениями понимается система специальных двигательных практик, ориентированных на оптимизацию психофизиологического состояния через развитие межполушарного взаимодействия, что способствует совершенствованию когнитивных функций, моторной координации и эмоциональной саморегуляции. Применение кинезиологических упражнений в эмоциональном развитии младших школьников обладает рядом преимуществ. Движение, будучи естественным для человека, делает эти упражнения доступными всем детям. Кинезиология позволяет детям выражать эмоции невербально, что особенно ценно для тех, кто испытывает трудности в устной речи. Активное участие ребенка в упражнениях повышает мотивацию к обучению. Кроме того, они положительно влияют на эмоциональную, физическую и когнитивную сферы. *Заключение.* Кинезиологические упражнения являются перспективным

инструментом эмоционального развития младших школьников, основанные на принципах нейропластичности и психофизического единства. Их систематическое применение способствует снижению тревожности, развитию навыков саморегуляции и формированию эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: младший школьный возраст; эмоциональное развитие; эмоциональное благополучие; двигательная активность; кинезиологические упражнения

Для цитирования: Кузнецова Е. В. Кинезиологические упражнения как средство эмоционального развития младших школьников // Конструктивные педагогические заметки. – 2025. – № 4 (28). – С. 36–45.

Scientific article

Kinesiological exercises as a means of emotional development of younger students

Kuznetsova Elena Vladimirovna¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev branch, Kuibyshev, Russia*

Abstract. Introduction. The purpose of the study is to determine the possibilities of kinesiological exercises in the emotional development of younger students. Younger school age is a key stage in the development of the emotional sphere, when basic skills of self-regulation, empathy and emotion recognition are formed. Developing the ability to manage emotions, focus attention and overcome difficulties is a prerequisite for successful learning. It is emphasized that in the current conditions, the introduction of affordable and effective practices aimed at supporting the emotional development of children is of particular importance. Effective tools include kinesiological exercises, since their use optimizes brain processes and has a positive effect on the emotional well-being of the child. *Methodology.* The psychological portrait of a younger student is distinguished by internal contradiction: while maintaining emotional dependence on family and teachers, he simultaneously develops the ability to generalize experiences and critically assess the opinion of others. This is due to the need to meet the requirements of a new social development situation, which implies an increase in responsibility and independence. The child actualizes the need for positive emotions from social interaction and the status of an “adult” which causes a dual reaction – the desire for success and fear of failure. The result of resolving this contradiction is either favorable personal development through successful adaptation, or the formation of anxiety and reduced self-esteem. The dominant forms of emotional distress characteristic of primary school age are anxiety, fear and aggressiveness. *Research results.* Despite the fact that verbal and cognitive methods previously dominated psychological and pedagogical support, in the last decade there has been a steady trend towards the introduction of body-oriented approaches. Particular attention is paid to kinesiological exercises as a promising tool for correcting emotional development in the educational process. Kinesiological exercises are understood as a system of special motor practices focused on optimizing the psychophysiological state through the development of interhemispheric interaction, which contributes to the improvement of cognitive functions, motor coordination and emotional self-regulation. The use of kinesiological exercises in the emotional development of younger students has several advantages. Movement, being natural for a person, makes these exercises available to all children. Kinesiology allows

children to express emotions nonverbally, which is especially valuable for those who have difficulty speaking. Active participation of the child in exercises increases motivation to learn. In addition, they positively affect the emotional, physical and cognitive spheres. *Conclusion.* Kinesiological exercises are a promising tool for the emotional development of younger students, based on the principles of neuroplasticity and psychophysical unity. Their systematic application contributes to the reduction of anxiety, the development of self-regulation skills and the formation of emotional intelligence.

Keywords: primary school age; emotional development; emotional well-being; motor activity; kinesiological exercise

For citation: Kuznetsova E. V. Kinesiological exercises as a means of emotional development of younger students. *Constructive pedagogical notes*, 2025, no. 4 (28), pp. 36–45.

Введение. Формирование личности и ее психическое здоровье неразрывно связаны с эмоциональной сферой. Способность человека к распознаванию, интерпретации и регулированию своих эмоциональных состояний напрямую влияет на снижение уровня стресса, тревожности, депрессии и других психических нарушений. Эмоциональное развитие является фундаментом социальной компетентности, что включает в себя навыки установления контактов, поддержания межличностных отношений, эмпатию, понимание эмоциональных состояний других и разрешение конфликтных ситуаций. Умение управлять собственными эмоциями, адекватно их выражать и понимать эмоциональное состояние партнера – необходимое условие для построения здоровых и гармоничных межличностных отношений.

Младший школьный возраст является ключевым этапом в развитии эмоциональной сферы. В этот период онтогенеза закладываются основы базовых эмоциональных реакций, формируются навыки саморегуляции, а также способность распознавать и интерпретировать эмоции других людей. Сформированные навыки управления эмоциями, концентрации внимания, преодоления трудностей и поддержания мотивации являются крайне важными для успешной учебной деятельности. Эмоциональное развитие оказывает существенное влияние на формирование социальных навыков, установление межличностных связей и адаптацию в коллективе [4]. Младшие школьники в силу особенностей возраста и возрастающей учебной нагрузки, информационной перегрузки и социального давления подвержены повышенному стрессу. Это может приводить к увеличению уровня тревожности, агрессивности и эмоциональной нестабильности. В свою очередь, негативные эмоции могут затруднять концентрацию внимания, снижать мотивацию к учебе, ухудшать отношения со сверстниками и провоцировать проблемы с поведением. Важно подчеркнуть, что недостатки эмоционального развития в младшем школьном возрасте могут привести к долгосрочным негативным последствиям для психического здоровья, социальной адаптации и успеваемости в дальнейшем.

Необходимо констатировать, что современные психологи все чаще сталкиваются с нарушениями в эмоциональном развитии детей младшего школьного возраста. От уровня развития эмоциональной сферы во многом зависит функциональное состояние младших школьников в различных аспектах: в процессе учебной деятельности, общении с семьей и со сверстниками, в способности формировать адаптивные паттерны поведения, а также в возможности сохранять работоспособность во время деятельности. Проблемы аффективного характера, вызванные непониманием происходящего в школе и дома, приводят к дезадаптации ребенка. Результаты исследо-

ваний А. М. Прихожан [11], А. В. Микляевой, П. В. Румянцевой [8], Ю. Б. Можгинского [9] свидетельствуют, что около 20 % детей первого класса уже демонстрируют выраженные проявления эмоциональной возбудимости, повышенной тревожности, агрессивного поведения, а также склонность к неадекватным реакциям в различных жизненных ситуациях.

В связи с изложенным актуализируется задача поиска и внедрения эффективных инструментов, способствующих гармонизации эмоционального развития в детском возрасте. Перспективным направлением в данном контексте представляется применение кинезиологических методик, обладающих доказанным положительным воздействием на нейродинамику и, как следствие, эмоционально-волевою сферу ребенка.

Методология. Начало школьной жизни знаменует собой важный этап, на котором учебная деятельность приобретает обязательный и результативный характер. Младший школьник впервые включается в социально значимую и оцениваемую деятельность – учение. Это время считается одним из самых эмоционально насыщенных, поскольку оно связано с кардинальными переменами в жизни ребенка: изменением социальных отношений, физическим развитием, что оказывает непосредственное влияние на его эмоциональную сферу. Смена ведущей деятельности и ее качественные изменения приводят к расширению спектра объектов и ситуаций, способных вызвать эмоциональные реакции.

Анализ работ многочисленных ученых, посвященных исследованию эмоциональной сферы личности и эмоциональных нарушений, позволяет сделать обобщающие выводы и выявить как сильные, так и слабые стороны эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.

Согласно имеющимся исследованиям учащиеся младших классов демонстрируют адекватную эмоциональную регуляцию и понимание социальных контекстов лишь в знакомых ситуациях. Эмпирические данные указывают, что примерно 30 % детей данной возрастной группы характеризуются негативной самооценкой. Кроме того, наблюдается недостаточная дифференциация отрицательных эмоций (например, смешение страха и удивления) и неполное понимание сложных социальных чувств (вины). Пока учебная деятельность остается структурированной и предсказуемой, эмоциональный фон сохраняет позитивный характер. Однако столкновение с новыми социальными контекстами и ролевой неопределенностью провоцирует возникновение негативных переживаний, которые могут интериоризироваться и трансформироваться в самообвинительные реакции [2; 4; 6; 10; 15; 16].

Согласно исследованиям Л. И. Божович и М. Я. Якобсон младший школьный возраст характеризуется становлением способности к контролю социально неодобряемых эмоций. Однако формирование данной способности, связанное с необходимостью подавления импульсивных желаний и соответствия требованиям новой социальной ситуации развития, порождает у ребенка комплекс негативных переживаний – чувство одиночества и гипертрофированной ответственности. Данный внутренний конфликт, в свою очередь, может провоцировать возникновение интенсивных аффективных реакций [1; 16].

Младший школьный возраст представляет собой переходный этап, характеризующийся диалектическим единством двух способов восприятия: эмоциональной зависимостью от значимых взрослых (родителей, учителей) и формирующейся способностью к рефлексии и критическому осмыслению внешних оценок. Данное

противоречие обусловлено возрастанием социальной ответственности и необходимостью проявления самостоятельности в учебной деятельности. В этих условиях у ребенка формируется выраженная потребность в позитивном подкреплении со стороны сверстников и педагогов, стремление к восприятию себя как более взрослого и ответственного субъекта. Это порождает амбивалентную эмоциональную реакцию, сочетающую мотивацию достижения и страх неудачи. Успешная социальная адаптация и интеграция в классный коллектив становятся факторами позитивного личностного развития, в то время как неудачи провоцируют рост тревожности и снижение самооценки [14].

А. В. Запорожец выделяет три группы факторов, обуславливающих возникновение эмоциональных расстройств:

1) конституционально-биологические предпосылки: индивидуальные особенности нервной системы (преобладание процессов возбуждения, слабость типа высшей нервной деятельности, инертность нервных процессов), а также общее соматическое состояние ребенка;

2) социально-средовые детерминанты: качество межличностных взаимодействий, определяемое эмоциональным климатом в ближайшем окружении, ценностными ориентациями и структурой ролевых отношений в семейной системе;

3) психологические условия адекватного эмоционального реагирования: сформированность механизмов эмоциональной регуляции, позволяющих ребенку вырабатывать соразмерные и адаптивные реакции на внешние воздействия [6].

Таким образом, выделенные А. В. Запорожцем детерминанты – конституциональные особенности, характеристики социального окружения и сформированность психологических механизмов регуляции – образуют комплексную систему факторов, определяющих адекватность эмоционального реагирования в младшем школьном возрасте. Данная триада представляет собой методологическую основу для выявления конкретных причин дезадаптивных эмоциональных проявлений, таких как искаженное восприятие ситуации и гипертрофированные аффективные реакции.

Согласно исследованиям (А. В. Микляева, П. В. Румянцева, Ю. Б. Можгинский, А. М. Прихожан), тревожность, страх и агрессивность составляют ядро эмоциональных расстройств младшего школьного возраста [8; 9; 11]. По концепции А. М. Прихожан [11] тревожность у младших школьников проявляется в двух основных формах: ситуативной и постоянной. Ситуативная тревожность, являясь реакцией на конкретные сложности, нивелируется при их разрешении и часто обусловлена динамичным темпом современной жизни. В отличие от нее постоянная тревожность характеризуется устойчивыми переживаниями, связанными с учебными показателями, межличностными отношениями в школе и семье, а также поведением в стрессовых ситуациях, что способствует формированию заниженной самооценки. Высокая эмоциональная уязвимость детей данного возраста и их неготовность противостоять стрессогенным факторам, в свою очередь, обуславливают повышенную распространенность страхов, создавая комплексную картину эмоционального неблагополучия.

Г. Э. Бреслав определяет агрессивные проявления у детей как компенсаторный механизм, активируемый эмоциональной травмой. Исследователь выделяет три ключевых детерминанты такого поведения: потребность в психологической защите, стремление к доминированию и необходимость во внимании окружающих [3].

Результаты исследования, обсуждение. Начало школьного обучения знаменует собой кардинальное изменение социальной ситуации развития, что влечет за собой значительную трансформацию эмоциональной сферы ребенка. Данный возрастной период, насыщенный новыми событиями и переменами, характеризуется повышенной эмоциональной восприимчивостью. Ключевыми нарушениями эмоциональной сферы в этот период выступают тревожность, страхи и агрессия.

В практике психолого-педагогического сопровождения традиционно доминируют вербальные и когнитивно-ориентированные методы. Однако в последнее десятилетие намечается устойчивая тенденция к интеграции в образовательный процесс телесно-ориентированных подходов, среди которых особый интерес представляют кинезиологические упражнения как средство коррекции эмоционального развития.

Кинезиология устанавливает взаимозависимость между двигательными актами и психической деятельностью. Нейрофизиологические исследования, на которые ссылается В. Менон, подтверждают существование прямых связей между центрами двигательной координации (моторная кора) и эмоциональными центрами (лимбическая система), что обосновывает использование двигательных практик для регуляции эмоционального состояния [5]. П. Салмон выдвигает гипотезу о прямой связи между телесной активностью и эмоциональным состоянием. Он утверждает, что активация конкретных мышечных групп и выполнение определенных движений могут влиять на нейрохимию мозга, изменяя уровни серотонина, дофамина и эндорфинов – нейромедиаторов, непосредственно связанных с нашим самочувствием [5].

Термин «кинезиология» происходит от греческих слов «kinesis» (движение) и «logos» (знание). По словам Д. Денни-Браун, кинезиология в широком смысле является наукой, изучающей движение человека во всех его аспектах. Она охватывает механику тела, влияние движения на физиологию, а также его связь со здоровьем и благополучием [7].

Следует учитывать, что термин «кинезиология» применяется в разных областях, что может вызывать разночтения. Можно выделить три ключевых направления:

1. Научная кинезиология (биомеханика): это основная научная дисциплина, которая занимается изучением механических законов, управляющих движениями человека. Она использует принципы физики и математики для анализа работы мышц, костей и суставов.

2. Клиническая кинезиология: в этом направлении знания о движении применяются для диагностики и лечения проблем с моторикой. Здесь используются такие методы, как мануальная терапия, физиотерапия и эрготерапия.

3. Прикладная кинезиология: эта система, созданная Дж. Гудхартом в 1960-х гг., основана на мануальном мышечном тестировании. С его помощью оценивается функциональное состояние организма и определяются имеющиеся дисбалансы [7].

4. Образовательная кинезиология – это система, которая была разработана П. Деннисоном и Г. Деннисон, использующая простые движения и упражнения для улучшения качества обучения и стимуляции интеллектуальной активности обучающихся [5].

Кинезиологические упражнения – это методически организованный комплекс движений, основной целью которого является развитие межполушарного взаимодействия как базового механизма для гармонизации психофизиологического состояния, улучшения координации, активизации когнитивных процессов и регуляции эмоциональной сферы.

Г. А. Сугрובה описывает кинезиологические упражнения как комплекс движений, направленных на улучшение работы мозга. Эти упражнения способствуют активации взаимодействия между левым и правым полушариями, развивая комиссуры – структуры, которые связывают полушария и позволяют им обмениваться информацией. В результате происходит синхронизация их совместной работы [13].

Применение кинезиологических упражнений в эмоциональном развитии младших школьников обладает множеством преимуществ. Поскольку движение является естественным процессом, эти упражнения легко доступны для всех детей. Они предоставляют уникальную возможность для невербального выражения эмоций и чувств, что особенно актуально для детей, испытывающих сложности с речью. Активное участие, требуемое в кинезиологических упражнениях, способствует повышению мотивации к обучению. Важно отметить, что положительное влияние этих упражнений распространяется не только на эмоциональную сферу, но и на физическое и когнитивное развитие ребенка.

А. Н. Шор подчеркивает, что кинезиологические упражнения не только позволяют справиться с физическим напряжением, часто возникающим при негативных эмоциях, но и углубляют осознание телесных ощущений. Это, в свою очередь, способствует развитию навыков саморегуляции и контроля над эмоциональными состояниями. Принцип «движение – эмоция», лежащий в основе этих техник, широко используется при работе с детьми [7].

Согласно И. В. Мартыненко, основной задачей образовательной кинезиологии является формирование целостной связи между интеллектуальными способностями, эмоциональным состоянием и телесными функциями ученика. Это единство, по ее мнению, облегчает как процесс усвоения новой информации, так и решение самых разнообразных интеллектуальных задач [7]. Кинезиологические упражнения, используемые в психолого-педагогической работе, обладают двойным эффектом: они не только выявляют скрытые таланты ребенка, но и расширяют его когнитивные возможности, раскрывая потенциал мозга.

О. И. Шмырева и Н. А. Коваль подчеркивают, что развитие эмоциональной сферы тесно переплетается с формированием у ребенка целостного видения мира. Кинезиологические упражнения помогают интегрировать поступающую извне сенсорную информацию с эмоциональным восприятием, что является особенно актуальным для младших школьников. Под воздействием этих тренировок в организме происходят положительные структурные преобразования, причем чем интенсивнее нагрузка, тем более выражены эти изменения. В результате повышаются сила равновесия, подвижность и пластичность нервных процессов, а также улучшается регулирующая и координирующая функция нервной системы [15].

Применение кинезиологических упражнений в работе с младшими школьниками способствует активизации различных структур мозга и формированию новых нейронных связей, что положительно сказывается на их эмоциональной сфере. Гармонизация работы полушарий улучшает обработку эмоциональной информации, проявляясь в следующих аспектах:

- снижение тревожности и эмоционального напряжения;
- улучшение способности к саморегуляции эмоций;
- развитие эмпатии;
- развитие эмоционального интеллекта.

Заключение. Интеграция кинезиологических упражнений в образовательный процесс представляет собой инновационный подход, альтернативный традиционным вербально-когнитивным методам. Данные упражнения представляют собой научно обоснованную систему двигательной активности и направлены на развитие межполушарных связей, что обеспечивает комплексное воздействие на психофизиологическое состояние, когнитивные способности и эмоциональную регуляцию обучающихся.

Таким образом, кинезиологический подход может быть охарактеризован как методически обоснованное и перспективное направление в области эмоционального развития младших школьников. Его эффективность базируется на фундаментальных принципах нейропластичности мозга и взаимосвязи телесных и психических процессов. Регулярное применение соответствующих упражнений обеспечивает значимый вклад в гармонизацию эмоциональной сферы через снижение уровня тревожности, развитие компетенций саморегуляции и совершенствование эмоционального интеллекта.

Список источников

1. *Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер Пресс, 2009. – 400 с.
2. *Бондарева П. Г.* Особенности развития эмоциональной сферы младших школьников [Электронный ресурс] // Педагогика: история, перспективы. – 2022. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-emotsionalnoy-sfery-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 29.09.2025).
3. *Бреслав Г. Э.* Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Речь, 2004. – 144 с.
4. *Груздева Д. П., Голубева Г. Ф.* Особенности развития эмоционально-личностной сферы младших школьников [Электронный ресурс] // Вестник науки. – 2025. – № 2 (83). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-emotsionalno-lichnostnoy-sfery-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 24.09.2025).
5. *Деннисон П. Э., Деннисон Дж. Э.* Тренировка для мозга: простые упражнения для обучения всего мозга. – М.: Восхождение, 2010. – 46 с.
6. *Запорожец А. В., Невверович Я. З.* Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста: Психологические исследования. – М.: Педагогика, 1986. – 172 с.
7. *Мартыненко И. В.* Использование кинезиологических упражнений и нейропсихологических методов для развития и коррекции познавательной и эмоционально-волевой сфер у старших воспитанников с ТНР [Электронный ресурс] // Science Time. – 2025. – № 4 (135). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-kineziologicheskikh-uprazhneniy-i-neyropsihologicheskikh-metodov-dlya-razvitiya-i-korreksii-poznavatelnoy-i> (дата обращения: 24.09.2025).
8. *Микляева А. В., Румянцева П. В.* Школьная тревожность: диагностика, коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – 248 с.
9. *Можгинский Ю. Б.* Агрессивность детей и подростков: распознавание, лечение, профилактика. – М.: Когитоцентр, 2006. – 181 с.
10. *Пискарева Т. Б.* Развитие эмоций у учащихся с нарушением интеллекта // Аналиевские чтения – 98: Тезисы научно-практической конференции. – СПб.: Речь, 1998. – С. 199–200.
11. *Прихожан А. М.* Тревога у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ, 2000. – 304 с.
12. *Раттер М.* Помощь трудным детям. – М.: Прогресс, 1987. – 432 с.

13. Сугрובה Г. А. Сравнительная оценка различных методов (музыкотерапия и кинезиология) снижения психоэмоционального напряжения у младших школьников [Электронный ресурс] // Известия ПГУ им. В. Г. Белинского. – 2007. – № 9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitel'naya-otsenka-razlichnyh-metodov-muzykoterapiya-i-kineziologiya-snizheniya-psihoemotsionalnogo-napryazheniya-u-mladshih> (дата обращения: 16.09.2025).

14. Фельдштейн Д. И. Мир Детства в современном мире (проблемы и задачи исследования). – М.; Воронеж: МПСУ: Модек, 2013. – 336 с.

15. Шмырева О. И., Коваль Н. А. Эмоциональное развитие: процесс и содержание [Электронный ресурс] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Общественные науки. – 2015. – № 4 (4). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-razvitiye-protsess-i-soderzhanie> (дата обращения: 20.09.2025).

16. Якобсон М. Я. Эмоциональная жизнь школьника. – М.: Просвещение, 1966. – 291 с.

References

1. Bozovic L. I. *Personality and its formation in childhood*. St. Petersburg: Peter Press Publ., 2009, 400 p. (In Russian)

2. Bondareva P. G. Features of the development of the emotional sphere of primary schoolchildren. *Pedagogy: history, prospects*, 2022, no. 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-emotsionalnoy-sfery-mladshih-shkolnikov> (accessed: 29.09.2025). (In Russian)

3. Breslav G. E. *Psychological correction of child and adolescent aggressiveness*. St. Petersburg: Rech Publ., 2004, 144 p. (In Russian)

4. Gruzdeva D. P., Golubeva G. F. Features of the development of the emotional and personal sphere of primary schoolchildren. *Bulletin of Science*, 2025, no. 2 (83). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-emotsionalno-lichnostnoy-sfery-mladshih-shkolnikov> (accessed: 24.09.2025). (In Russian)

5. Dennison P. E., Dennison J. E. *Brain training: simple exercises to train the whole brain*. Moscow: Voschozhdjenije Publ., 2010, 46 p. (In Russian)

6. Zaporozhets A. V., Neverovich Y. Z. *Development of social emotions in preschool children: Psychological research*. Moscow: Pedagogika Publ., 1986, 172 p. (In Russian)

7. Martynenko I. V. The use of kinesiological exercises and neuropsychological methods for the development and correction of the cognitive and emotional-volitional spheres in older pupils with THP. *Science Time*, 2025, no. 4 (135). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-kineziologicheskikh-uprazhneniy-i-neyropsihologicheskikh-metodov-dlya-razvitiya-i-korreksii-poznavatelnoy-i> (accessed: 24.09.2025). (In Russian)

8. Miklyaeva A. V., Rummyantseva P. V. *School anxiety: diagnosis, correction*. St. Petersburg: Rech Publ., 2007, 248 p. (In Russian)

9. Mozhginsky Yu. B. *Aggressiveness of children and adolescents: recognition, treatment, prevention*. Moscow: Kogitocenter Publ., 2006, 181 p. (In Russian)

10. Piskareva T. B. Development of emotions in students with impaired intelligence. *Ananyev Readings – 98: Theses of a scientific and practical conference*. St. Petersburg: Rech Publ., 1998, pp. 199-200. (In Russian)

11. Prikhozhan A. M. *Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics*. Moscow: MPSI, 2000, 304 p.

12. Rutter M. *Helping difficult children*. Moscow: Progress Publ., 1987, 432 p. (In Russian)

13. Sugrobova G. A. Comparative assessment of various methods (music therapy and kinesiology) of reducing psycho-emotional stress in younger students. *Bulletin PSU named after V. G. Belinsky*, 2007, no. 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitel'naya-otsenka-razlichnyh-metodov-muzykoterapiya-i-kineziologiya-snizheniya-psihoemotsionalnogo-napryazheniya-u-mladshih> (accessed: 16.09.2025). (In Russian)

14. Feldstein D. I. *The world of childhood in the modern world (problems and tasks of research)*. Moscow; Voronezh: MPSU: Modek Publ., 2013, 336 p. (In Russian)

15. Shmyreva O. I., Koval N. A. Emotional development: process and content. *Bulletin of Tambov University. Series: Social Sciences*, 2015, no. 4 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-razvitiye-protsess-i-soderzhanie> (accessed: 20.09.2025). (In Russian)

16. Jacobson M. Ya. *The emotional life of a schoolboy*. Moscow: Prosveshchenije PUBL., 1966, 291 p. (In Russian)

Информация об авторе

Е. В. Кузнецова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет, Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия.

Information about the author

E. V. Kuznetsova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia.

Поступила: 01.08.2025

Одобрена после рецензирования: 01.09.2025

Принята к публикации: 01.10.2025

Received: 01.08.2025

Approved after review: 01.09.2025

Accepted for publication: 01.10.2025