

НЕЙРОГИМНАСТИКА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Давыденко Елена Викторовна

учитель высшей категории, МБУ «Гимназия № 38», РФ, г. Тольятти

В последние десятилетия в области педагогики и психологии все чаще обсуждается необходимость комплексного подхода к обучению и развитию детей. Особенно это актуально для младших школьников, когда закладываются основы когнитивных навыков, таких как внимание, память, мышление, а также физического здоровья. В этом контексте важной частью образовательного процесса становится нейрогимнастика — целая система упражнений, направленных на улучшение работы мозга и развитие физических и умственных способностей детей. Нейрогимнастика сочетает в себе элементы физических упражнений и умственных тренировок, активируя различные части мозга, улучшая нейронные связи и повышая нейропластичность. Она оказывает благоприятное влияние на когнитивные функции, такие как память, внимание, координация, логическое мышление, а также помогает справляться с эмоциями и стрессом. Для детей младших классов это особенно важно, поскольку именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие мозга, а обучение часто сопровождается нагрузками, которые могут вызывать утомление или дефицит внимания. Данная статья посвящена нейрогимнастике как эффективному инструменту для развития детей младших классов, описанию методик, принципов и подходов, а также практическим рекомендациям для родителей и педагогов.

1. Что такое нейрогимнастика?

Нейрогимнастика представляет собой комплекс физических и умственных упражнений, направленных на улучшение функциональной активности мозга, развитие памяти, внимания, мышления и других когнитивных способностей. В отличие от обычных физических упражнений, нейрогимнастика работает не только с телом, но и с нервной системой, активизируя нейронные связи и улучшая нейропластичность — способность мозга адаптироваться и изменяться.

Нейрогимнастика активно воздействует на несколько ключевых аспектов развития ребенка:

- когнитивные функции: память, внимание, восприятие, логическое мышление;
- физическое развитие: координация движений, равновесие, гибкость;
- эмоциональное состояние: стрессоустойчивость, развитие уверенности в себе, регулирование эмоционального фона.

Этот подход основывается на исследованиях нейropsychологии, которые подтверждают, что физическая активность и ментальная нагрузка взаимодействуют друг с другом, способствуя оптимизации работы мозга и развитию интеллектуальных и двигательных навыков.

2. Почему нейрогимнастика важна для детей младших классов?

Младший школьный возраст (от 6 до 10 лет) — это период, когда активно развиваются основные когнитивные функции. В это время дети начинают овладевать навыками самостоятельного обучения, строить логические цепочки, решать задачи, развивать память и внимание. Однако в процессе обучения они сталкиваются с рядом трудностей: проблемы с концентрацией внимания, утомление, беспокойство и стрессы, связанные с учебными

нагрузками. Важно, чтобы дети имели возможность развивать и поддерживать свои когнитивные функции в процессе учебы, а нейрогимнастика может стать отличным способом для преодоления этих трудностей.

Основные причины, по которым нейрогимнастика необходима для детей младших классов:

- развитие когнитивных способностей.

Нейрогимнастика помогает улучшить память, внимание, восприятие и мыслительные процессы.

- упражнения нервной системы.

Упражнения активируют различные области мозга, улучшая нейропластичность и обеспечивая более эффективную работу нервной системы.

- предотвращение усталости и стресса.

Поддерживает высокий уровень энергии, снижает тревожность и помогает справляться с учебной нагрузкой.

- коррекция нарушений внимания и гиперактивности.

Для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности нейрогимнастика может стать важной частью коррекционной работы.

- физическое развитие.

Развитие двигательных навыков и координации важно для физического и психоэмоционального здоровья детей.

3. Принципы нейрогимнастики

Нейрогимнастика строится на нескольких ключевых принципах, которые позволяют достигать максимальных результатов в развитии ребенка.

1. Упражнения на координацию движений

Данные упражнения помогают развить связь между мозгом и мышцами, улучшить координацию и равновесие.

Ходьба с различными типами шагов: ребенок может ходить по комнате, меняя шаги: высокие, низкие, через шаг, на носочках, на пятках. Это развивает не только координацию, но и внимание.

Перекатывание мяча: ребенок катит мяч одной рукой, затем другой, затем обеими руками. Можно усложнять упражнение, требуя от ребенка выполнять задачу быстрее или в условиях ограничения по времени.

2. Упражнения на память и внимание

Эти упражнения развивают способность детей концентрировать внимание и запоминать информацию.

«Память на цвета» — дети должны запомнить последовательность цветов, а затем воспроизвести ее. Постепенно последовательность может увеличиваться, что способствует тренировки памяти.

«Найди пару» — из набора карточек с изображениями или словами ребенку нужно найти пары. Это упражнение развивает внимание и память.

3. Упражнения на развитие логического мышления

Данные упражнения направлены на развитие умения логически мыслить и решать задачи.

Задачи на классификацию: разделите различные предметы или картинки на группы по каким-то признакам (например, по цвету, размеру, форме). Это упражнение способствует развитию умения классифицировать объекты, что важно для развития логического мышления.

Мозаика: составление различных узоров и картинок из деталей мозаики способствует развитию пространственного восприятия и внимания к деталям.

4. Медитация и релаксационные техники

Эти упражнения помогают детям расслабляться, справляться с тревогой и стрессом. Глубокое дыхание: упражнение заключается в том, чтобы ребенок учился делать глубокие вдохи и выдохи, что способствует снижению стресса и улучшению концентрации.

«Расслабление» с визуализацией: ребенок может представить себе приятное место (например, лес или пляж) и на протяжении нескольких минут сосредоточиться на ощущениях, связанных с этим местом. Это помогает ребенку расслабиться и снизить уровень тревожности.

5. Игры и динамические упражнения

Игры, в которые вовлечены двигательные действия и элементы соревнования, повышают интерес детей и способствуют улучшению нейрогимнастики.

Эстафеты и спортивные игры с элементами памяти и внимания, например, когда ребенку нужно запомнить и выполнить несколько действий или преодолеть несколько препятствий, выполняя задание по очереди.

Танцевальные па и игры с мячом также активируют мозг, развивая двигательную активность и координацию.

4. Методика нейрогимнастики для младших школьников

Нейрогимнастика для детей младших классов должна быть разнообразной, чтобы развивать как физические, так и умственные способности. Важно учитывать возрастные особенности детей и предлагать им упражнения, которые соответствуют их возможностям.

1. Упражнения на внимание и память

Для развития внимания и памяти можно использовать следующие упражнения:

Запоминание последовательности: ребенку показывают карточки с различными изображениями, затем их убирают, и ребенок должен воспроизвести их в правильном порядке.

Пример игры:

«Повтори за мной»

Цель: развивать внимание, память и способность к имитации.

Правила игры:

Учитель или один из детей выполняет серию движений (например, шаги, прыжки, наклоны, повороты).

Задача других детей — повторить эти движения в точности.

Можно увеличивать сложность серии движений, добавляя новые элементы (например, повороты головы, шаги с руками и ногами).

Польза: развивает память, внимание и концентрацию, а также способствует улучшению моторной памяти и координации.

2. Упражнения на координацию и физическое развитие

Эти упражнения помогают развивать равновесие, координацию и мышечную память:

Ходьба по прямой линии: ребенок ходит по прямой линии, стараясь не выходить за ее пределы. Для усложнения задачи можно добавить препятствия.

Упражнения на развитие гибкости: разные виды растяжки, выполнение наклонов, упражнений на гибкость способствуют развитию подвижности суставов и улучшению общего физического состояния.

Пример игры:

«Цветной хоровод»

Цель: развивать внимание, реакцию, координацию и способность работать в группе.

Правила игры:

Все дети становятся в круг.

Учитель или ведущий называет цвет (например, красный).

Дети должны сориентироваться и дотронуться до предмета, который в данный момент имеет этот цвет.

Если цвет не найден в помещении, дети выполняют несколько движений для разминки (например, прыжки или наклоны).

Польза: улучшает внимание, реакцию и координацию движений. Игра активизирует работу мозга и способствует общему физическому разогреву.

3. Упражнения на развитие логики и мышления

Для тренировки логического мышления можно использовать следующие упражнения:

Задачи на классификацию: ребенок должен разложить предметы или картинки на группы по цвету, форме или назначению.

Мозаика: составление картинок из различных частей помогает развивать пространственное восприятие.

Пример игры:

«Память на цвета»

Цель: развивать память, внимание и способность к концентрации.

Правила игры:

Ведущий называет несколько цветов, например: «красный», «синий», «зеленый».

Дети должны запомнить эти цвета и через некоторое время повторить их в том же порядке.

Для усложнения задачи ведущий может добавить еще один элемент: дети должны встать или выполнить движение, когда назван определенный цвет (например, при слове «красный» они могут подпрыгнуть, при слове «синий» – присесть).

Польза: тренирует память, внимание и умение сосредоточиться. Игра развивает когнитивные функции и улучшает реакцию на внешние стимулы.

4. Медитативные и релаксационные техники

Эти упражнения помогают снизить уровень стресса и развить эмоциональную устойчивость:

Глубокое дыхание: упражнение заключается в том, чтобы ребенок учился делать глубокие вдохи и выдохи, что способствует расслаблению и снижению стресса. Ментальная визуализация: ребенок представляет себе спокойное место, например, пляж или лес, и концентрируется на ощущениях, связанных с этим местом.

5. Игровые элементы в нейрогимнастике

Для младших школьников важно, чтобы нейрогимнастика была интересной и увлекательной. Можно использовать элементы игры для улучшения концентрации и развития когнитивных функций:

Танцевальные па: ребенок выполняет простые танцевальные движения, следуя за ритмом музыки. Это упражнение развивает координацию и внимание.

Эстафеты: в ходе командных игр дети должны выполнять задания, требующие внимания и взаимодействия, например, передавать мяч, выполняя определенные движения.

5. Как интегрировать нейрогимнастику в учебный процесс?

Интеграция нейрогимнастики в школьную программу требует гибкости и креативности. Важно, чтобы занятия были короткими, увлекательными и не перегружали детей. Несколько рекомендаций для педагогов:

Короткие активные перерывы: включение кратких перерывов на физическую активность и нейрогимнастику в учебный день помогает детям снять напряжение и повысить концентрацию. Междисциплинарные подходы: использование нейрогимнастики в рамках различных предметов, например, на уроках математики или окружающего мира, может сделать процесс обучения более динамичным и увлекательным. Работа с группами: Командные игры и коллективные упражнения способствуют не только развитию когнитивных навыков, но и укрепляют командный дух.

6. Заключение. Нейрогимнастика для детей младших классов — это эффективный метод, который помогает развивать когнитивные функции, улучшать физическое состояние и эмоциональное благополучие детей. Занятия нейрогимнастикой способствуют повышению нейропластичности, что позволяет детям легче адаптироваться к учебным нагрузкам, улучшать внимание и память, а также развивать необходимые навыки для успешного обучения. Включение нейрогимнастики в школьный процесс дает детям не только возможность развиваться, но и поддерживает их здоровье, улучшая качество учебы и жизни в целом.

Список литературы:

1. А.Р. Лурия Основы нейропсихологии: Изд.центр «Академия»; 2003
2. Е.А. Соболева Е.Н. Емельянова Решаем школьные проблемы; Издательство «Питер»; 2009
3. В.С. Колганова Е.В. Пивоварова Нейропсихологические занятия с детьми; Издательство

«Айрис пресс»

4. Э.Г. Симерницкая Нейропсихологическая методика; «Лурия 90» 1991

5. Ж.М. Глозман Опыт работы с детьми; «Теревинф» 2016

6. Источник <https://vk.com/typicalneuropsychologist>