

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Начальная общеобразовательная школа № 26
имени пионера-героя Виктора Новицкого
муниципального образования город-курорт Анапа



Коррекционно-развивающая программа

«Нейрончики»

(Нейропсихологические упражнения и игры при развитии
когнитивных навыков детей младшего школьного возраста)

Содержание

Пояснительная записка	4
Научное и методологическое обоснование программы	6
Цели и задачи программы	7
Основное содержание программы	7
Механизм реализации программы	10
Условия реализации программы	11
План мероприятий по реализации программы	12
Критерии и показатели эффективности инновационной деятельности	13
Ожидаемые результаты и социальный эффект	16
Перспективы дальнейшего развития	16
Список используемой литературы	17
Приложения	19

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Коррекционно-развивающая программа «Нейрончики». (Программа «Нейропсихологические упражнения и игры при развитии когнитивных навыков детей младшего школьного возраста»)
Руководитель программы	Арутюнян Артём Валерьевич, и.о. директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения начальная общеобразовательная школа № 26 муниципального образования город-курорт Анапа имени пионера-героя Виктора Новицкого
Разработчики программы	Юманова Анна Александровна, учитель, заместитель директора по УВР; Лисянская Вероника Григорьевна, педагог-психолог; Дилбандян Манушак Аршалусовна, учитель
Организация исполнитель	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа № 26 муниципального образования город-курорт Анапа имени пионера-героя Виктора Новицкого
Юридический адрес организации-исполнителя	353437, Российская Федерация, Краснодарский край, район Анапский, хутор Рассвет, улица Школьная, 6
Направленность программы	Коррекционно-развивающая направленность
Срок реализации программы	2024-2028 год
Целевые группы	Обучающиеся 1 классов МБОУ «НОШ № 26 им. В. Новицкого»
Цель программы	Развитие когнитивных способностей младших школьников через применение нейропсихологических упражнений и игр.
Задачи программы	- Создать условия для коррекции и развития когнитивных функций, обучающихся; - Организовать коррекционно-развивающую деятельность, направленную на развитие произвольного внимания, памяти, мыслительных операций, коррекцию психоэмоционального напряжения, тревожности; - Повысить работоспособность и мотивацию у обучающихся целевой группы; - Организовать информационно-просветительскую работу среди педагогов и родителей о нейропсихологическом подходе в воспитании и обучении.
Ожидаемый результат	- Созданы условия для коррекции и развития у обучающихся когнитивных функций. - Организована коррекционно-развивающая деятельность, направленная на развитие произвольного внимания, памяти, мыслительных операций, коррекцию психоэмоционального напряжения, тревожности. - Наблюдается положительная динамика работоспособности и мотивации к учебе у обучающихся целевой группы. - Повысилась компетентность родителей и педагогов в вопросах нейропсихологического подхода в обучении и воспитании.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире, который не стоит на месте, появляются новые технологии и растёт поток информации, с которым нужно уметь работать. Ребёнку необходимо научиться воспринимать и обрабатывать информацию, чтобы ориентироваться в ней.

Опыт работы показывает, что не все дети готовы обратиться за помощью, когда она им нужна. Применение традиционных методов не всегда эффективно, поэтому необходимо использовать инновационные формы и технологии для мотивации и активизации детей.

Нейропсихологические упражнения и игры — это инструменты, которые стимулируют межполушарное взаимодействие. Они позволяют воздействовать на мозговые структуры через тело, активизируя работу мозга и повышая его функциональность и пластичность когнитивных функций.

Особенность детской нейропсихологии заключается в том, что мозг пластичен до 11 лет. Именно поэтому использование нейропсихологических игр и упражнений наиболее продуктивно в начальной школе, когда мозг ученика находится в стадии формирования и развития.

Уникальность технологии заключается в её универсальности и применимости к различным категориям обучающихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья.

В МБОУ «НОШ №26 им. В. Новицкого» в 2024–2025 учебном году обучается 33 школьника с ОВЗ.

Кроме того, по результатам психологической диагностики 61% детей имеют повышенную тревожность, 45% — снижение учебной мотивации и работоспособности, а более 72% — нарушения внимания, памяти и мыслительных способностей.

Для преодоления этих трудностей необходимо проводить комплексную коррекционно-развивающую работу с использованием инновационных методов и технологий.

Анализируя проблемы, мы обратились к опыту применения нейропсихологических игр и упражнений в работе с различными категориями обучающихся, полученному в результате анализа литературы.

Эта программа коррекционно-развивающей работы направлена на решение проблем мотивации обучения и психоэмоциональных нарушений у младших школьников. Она способствует развитию их когнитивных способностей с помощью нейропсихологических игр и упражнений.

Вопрос о применении нейропсихологических и психофизиологических знаний в образовании впервые был поднят отечественными нейропсихологами А. Р. Лурия и Л. С. Цветковой. Э. Г. Симерницкая, психолог и специалист в области нейропсихологии (ученица А. Р. Лурия), показала, что функциональная неравнозначность полушарий проявляется уже на ранних этапах развития. Поражения левого и правого полушарий приводят к различным расстройствам высших психических функций.

В связи с этим актуальным становится использование современных технологий, которые помогут развить межполушарные связи и когнитивные способности.

В нашей программе «Нейрончики» мы рассматриваем возможности и эффекты применения нейропсихологических игр и упражнений с обучающимися начальной школы различных категорий в коррекционно-развивающей работе.

Новизна этой программы заключается в том, что она может быть применена в работе с различными категориями детей, включая «особенных».

Освоение инновационных технологий в организации учебного процесса для обучающихся различных категорий, включая применение нейропсихологических упражнений и игр, позволяет создать новые условия для профессионального развития педагогического коллектива школы и

повысить его мастерство. Это также помогает освоить современные коррекционно-развивающие средства и организовать их использование на уроках и во внеурочной деятельности для обучающихся различных категорий в начальной школе.

Кроме того, это позволяет найти эффективные способы и средства для освоения содержания образования и личностного и познавательного развития детей, включая «особенных». Это важная задача для педагогического коллектива нашей школы.

Практическая значимость программы заключается в том, что представленные в ней материалы могут быть использованы для повышения эффективности коррекционной работы учителей-логопедов, дефектологов и учителей начальных классов. Они помогут развивать когнитивные способности обучающихся различных категорий.

НАУЧНОЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

В основе программы лежит теоретическая база детской нейропсихологии, которая включает в себя три принципа, сформулированные Л. С. Выготским и А. Р. Лурия.

1. Принцип социогенеза высших психических функций (ВПФ).
2. Принцип системного строения ВПФ.
3. Принцип динамической организации и локализации ВПФ.

Эти принципы основаны на культурно-историческом подходе к изучению психики, который предполагает анализ формирования психических функций и их нарушений не через выявление дефектов, а через поиск причин и способов компенсации в истории культуры.

Современная детская нейропсихология использует интегративный и мультидисциплинарный подход. Мозг человека функционирует, связывая прошлый опыт с новыми ситуациями. Понимание и осмысление происходит через актуализацию имеющихся знаний и представлений, которые необходимо постоянно обновлять в процессе обучения (концепция зоны актуального и ближайшего развития Л. С. Выготского).

Пирамида М.С. Уильямс и Ш. Шеленбергер наглядно демонстрирует, насколько обучение ребёнка, его интеллект, поведение и речь зависят от нижних уровней, особенно от фундамента — нервной системы (рис. 1 «Пирамида обучения»).



(рис. 1 «Пирамида обучения»)

Основание и вершина пирамиды неразрывно связаны — вершина не может существовать без основания, как здание не может стоять без фундамента.

Невозможно сформировать навык, который находится на верхних этажах пирамиды, не обеспечив развитие ребёнка на нижних. Развитие ребёнка происходит постепенно, от простого к сложному. Каждый следующий этап строится на основе предыдущего. Чтобы достичь вершины пирамиды, необходимо уделить внимание каждому этапу.

Такой структурированный подход создаёт благоприятную среду для обучения школьников и способствует их личностному росту. Это, в свою очередь, положительно влияет на успешность обучения и развития.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Программа «Нейрончики» направлена на стимуляцию когнитивного развития у младших школьников посредством нейропсихологических упражнений и игровых методик.

Основные задачи программы включают:

1. Создание оптимальных условий для коррекции и развития высших психических функций у учащихся.
2. Организацию коррекционно-развивающей деятельности, ориентированной на развитие произвольного внимания, памяти и мыслительных операций, а также на снижение психоэмоционального напряжения, тревожности и стрессовых состояний.
3. Повышение уровня работоспособности и учебной мотивации у детей целевой группы.
4. Проведение информационно-просветительской работы среди педагогов и родителей, направленной на ознакомление с нейропсихологическими подходами в воспитании и обучении.

Целевая аудитория программы — учащиеся первых классов, демонстрирующие трудности в учебной деятельности, низкий уровень учебной мотивации, а также первоклассники, требующие психолого-педагогического сопровождения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Коррекционно-развивающая программа «Нейрончики»

Программа включает взаимосвязанные направления, отражающие её основное содержание:

1. **Диагностическая работа** направлена на своевременное выявление обучающихся с различными трудностями и подготовку рекомендаций по психолого-педагогической поддержке со стороны педагогов и родителей.
2. **Коррекционно-развивающая работа** обеспечивает психолого-педагогическое сопровождение процесса коррекции и развития когнитивных и личностных особенностей младших школьников посредством использования нейропсихологических игр и упражнений.
3. **Консультативная работа** обеспечивает непрерывность психологического сопровождения педагогов и родителей по вопросам развития, обучения и воспитания ребёнка.

Программа состоит из 33 занятий продолжительностью 20 - 30 минут каждое, рассчитана на возрастную группу детей от 7 до 11 лет (Приложение 1).

Требования к проведению занятий:

1. Оптимальный размер группы — 5-7 человек. Состав группы должен быть постоянным.
2. Группы формируются на основании исходного статуса (синдрома отклоняющегося развития) и возраста детей.
3. Важно получать и обсуждать осязаемые результаты (рисунки, сложенные конструкции и т.п.). Необходимо внедрить продуманную систему поощрений и наказаний.

Состав целевой группы:

По результатам диагностического исследования была сформирована группа из 13 школьников, испытывающих трудности в обучении, поведении и развитии.

Каждое занятие программы имеет свою тему и название. Структура каждого занятия включает несколько этапов:

1. Приветствие.
2. Дыхательные упражнения.
3. Общие двигательные упражнения и растяжки.
4. Основной этап (развитие межполушарного взаимодействия, когнитивных способностей).
5. Глазодвигательные упражнения.
6. Рефлексия.

Приветствие включает нейроигры и упражнения, такие как «Здороваемся глазками», «Поздоровайся», «Ножки-Кулачки-Ладони», «Волшебный клубок», «Поделись добротой с друзьями» и другие (Приложение 2). Эти упражнения направлены на развитие навыков взаимодействия, пространственных представлений, внимания, моторики и координации движений, а также межполушарных связей.

Дыхательные упражнения способствуют оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции лёгких, массажу органов брюшной полости, общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Они также успокаивают и способствуют концентрации внимания. Одной из важных целей является формирование базовых составляющих произвольной саморегуляции и снижение тревожности.

Для выполнения дыхательных упражнений используются нейроигры и упражнения, такие как «Ветер», «Кораблик», «Качели», «Тренажёр с шариками», «Футбол» и другие (Приложение 3).

Требования к выполнению дыхательных упражнений:

1. Обучение детей дыханию животом для задействования диафрагмы.
2. Проведение дыхательных упражнений в четыре фазы: выдох животом — пауза 2-3 секунды — вдох животом — пауза 2-3 секунды.
3. Контроль движения диафрагмы и сохранения спокойствия плеч.
4. Длительность упражнений не более 2-3 минут за один приём. Возможность проведения несколько раз в день.

Для визуализации дыхания детям предлагается положить руку на область диафрагмы, дуть на перышко, ветерок, султанчик и т.д. На первых порах дыхательные упражнения могут казаться сложными, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным и регулируемым на бессознательном уровне, что приводит к увеличению объёма лёгких, улучшению кровообращения и общему оздоровлению.

Общие двигательные упражнения и растяжки включают различные виды растяжек и упражнений, направленных на преодоление мышечных зажимов, оптимизацию мышечного тонуса и повышение уровня психической активности. Растяжки способствуют нормализации и оптимизации тонуса мышц, снятию тонического напряжения и активизации подкорковых структур мозга. Последовательные движения требуют удержания программы, что способствует формированию функции произвольного самоконтроля (Приложение 4).

Основной этап включает нейроигры и упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, коррекцию и развитие когнитивных способностей (внимание, память, мыслительные операции), такие как «Найди и обведи», «Найди общее», «Всё помню», «Запомни и

повтори», «Третий лишний», «Лабиринты», «Правильно-неправильно», «Фокус», «Кто самый внимательный?», «Путаница», «Закономерности», «Что изменилось», «Подбери слово», «Зеркальное рисование», «Разноцветный текст», «Живот-макушка», «Колечко», «Лягушка», «Замок» и другие (Приложение 5).

Эти упражнения способствуют коррекции и развитию индивидуальных способностей ребёнка, учебной мотивации, снижению тревожности и устранению трудностей в обучении. Положительный результат приносит использование межполушарных досок, массажных ковриков и массажеров. Работа с межполушарными досками активизирует оба полушария мозга, улучшая работу головного мозга, мелкую моторику руки, речь, мышление, внимание и память.

Глазодвигательные упражнения расширяют поле зрения, улучшают восприятие, снимают зрительное напряжение и концентрацию внимания. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения.

На данном этапе используются упражнения, такие как «Горизонтальная восьмёрка», «Далеко-близко», «Бабочка-цветок», «Солнышко и тучки», «Самолёт» и другие (Приложение 6).

Занятие завершается **рефлексией**, где детям предлагается проанализировать, чему они научились, что их удивило или воодушевило, какие открытия были наиболее интересными и что им удалось сделать.

Работа с родителями

Мы считаем крайне важным взаимодействие с родителями (законными представителями). В рамках этого взаимодействия проводятся консультации, круглые столы, родительские собрания, мастер-классы, а также распространяются памятки и буклеты. (Приложение 7)

Эти мероприятия способствуют повышению психолого-педагогической грамотности родителей в вопросах обучения и развития детей.

Для родителей есть комплексы нейропсихологических игр и упражнений, которые они могут использовать дома для закрепления результатов.

Работа с педагогами

Делимся своим опытом применения нейропсихологических игр и упражнений на педсоветах, заседаниях, городских методических объединениях.

Также оказываем методическую поддержку молодым и новым специалистам в работе с различными категориями учащихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья. (Приложение 8)

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ

Этапы и направления реализации программы

Этапы	Направления работы
I этап подготовительный	• Изучение теоретического материала по проблеме. • Прохождение курсов, семинаров. • Участие в очных, дистанционных конференциях, конкурсах, мастер – классах. • Изучение опыта коллег по применению нейропсихологических игр и упражнений в работе с детьми с различными трудностями, в том числе с детьми ОВЗ. • Разработка коррекционно-развивающей программы.
II этап основной	• Внедрение в личную педагогическую практику образовательных технологий, позволяющих добиться реальных результатов при реализации данной программы. • Проведение психолого – педагогической диагностики обучающихся. • Работа с родителями. Ознакомили на родительском собрании с проектом, рассказали о значимости нейропсихологических упражнений • Внедрение в личную педагогическую практику образовательных технологий, позволяющих добиться реальных результатов при реализации данной программы.
III этап заключительный	• Итоговая диагностика • Подведение итогов • Оформление результатов

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, РЕСУРСЫ

Для реализации программы используется следующее кадровое **обеспечение**:

- ✓ учитель начальных классов;
- ✓ педагог- психолог;
- ✓ учитель-логопед;
- ✓ дефектолог.

Материально-технические ресурсы:

- ✓ компьютер,
- ✓ сенсорная комната,
- ✓ интерактивная доска,
- ✓ канцелярские принадлежности,
- ✓ методическая литература по проблеме,
- ✓ конструкторы, геоборды, доска Бильгоу, межполушарные доски,
- ✓ массажные коврики, массажеры,
- ✓ кинетический песок.

Нормативно-правовые ресурсы:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.09.2013 №1082 «Об утверждении положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся (обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья), утвержденным приказом Министерства образования и науки России от 19.12.2014№1598;
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;
- Устав МБОУ НОШ № 26 им. В. Новицкого.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Мероприятия	Срок
Подготовительный этап		
1	Изучение теоретического материала по проблеме	август 2024г.
2	Изучить опыт применения нейропсихологических игр и упражнений для развития когнитивных способностей младших школьников	август – сентябрь 2024г.
3	Прохождение курсов, семинаров.	постоянно
4	Разработка коррекционно-развивающей программы	август 2024г.
5	Подобрать соответствующий инструментарий для диагностики когнитивных способностей.	август 2024г.
6	Участие в очных, дистанционных конференциях, конкурсах, мастер – классах.	постоянно
Основной этап		
7	Проведение психолого – педагогической диагностики обучающихся с трудностями	сентябрь, ежегодно
8	Формирование групп обучающихся с трудностями	сентябрь, ежегодно
9	Внедрение в личную педагогическую практику образовательных технологий, позволяющих добиться реальных результатов при реализации данной программы	сентябрь 2024г.
10	Проведение мастер-классов с родителями по использованию нейроигр и упражнений в домашних условиях	сентябрь-май, ежегодно
11	Проведение семинаров, мастер-классов для педагогов по внедрению в педагогическую практику нейропсихологической технологии.	сентябрь-май, ежегодно
12	Итоговая диагностика сформированности когнитивных процессов	май 2025г.
13	Разработать мониторинг эффективности использования нейропсихологических игр и упражнений для развития когнитивных способностей обучающихся.	сентябрь 2024г.
Заключительный этап		
14	Сформировать банк методических материалов по опыту для использования в психолого-педагогической практике	май 2025г.
15	Осуществлять мониторинг эффективности использования нейропсихологических игр и упражнений в течение учебного года.	май, ежегодно
16	Систематизация опыта использования нейропсихологических игр и упражнений	май, ежегодно

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ОПИСАНИЕ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ЗА ХОДОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Эффективность программы подтверждается следующими промежуточными результатами:

1. Улучшение когнитивных процессов: внимания, памяти и мыслительных операций.
2. Обучение школьников методам саморегуляции для снятия психоэмоционального напряжения и тревожности.
3. Повышение работоспособности и мотивации к учёбе у обучающихся.

Показатели уровня сформированности когнитивных способностей младших школьников:

(Диагностический комплекс для оценки развития познавательной деятельности ребенка, автор Н.Я. Семаго, М.М. Семаго)

Таблица 1. Уровень сформированности внимания (концентрация) обучающихся

№	Название показателей	До проведения эксперимента %	Промежуточные результаты эксперимента (окончание 1 класса), %
1.	Высокий уровень	0	0
2.	Ближе к среднему уровню	16	61
3.	Низкий уровень	84	39

Положительная промежуточная динамика сформированности внимания (концентрации) обучающихся составила 45%.

Таблица 2. Уровень сформированности памяти (зрительная, слуховая) обучающихся

№	Название показателей	До проведения эксперимента %		Промежуточные результаты эксперимента (окончание 1 класса), %	
1.	Высокий уровень	<i>зрительная</i>	<i>слуховая</i>	<i>зрительная</i>	<i>слуховая</i>
		0	0	0	0
2.	Средний уровень	24	16	60	44
3.	Низкий уровень	76	84	40	56

Положительная промежуточная динамика сформированности зрительной памяти обучающихся составила 36%, слуховой памяти - 28%.

Таблица 3. Уровень сформированности мыслительных операций обучающихся

№	Название показателей	До проведения эксперимента, %	Промежуточные результаты эксперимента (окончание 1 класса), %
1.	Высокий уровень	0	0
2.	Ближе к среднему уровню	16	46
3.	Низкий уровень	84	54

Положительная промежуточная динамика сформированности мыслительных операций обучающихся составила 30%.

**Таблица 4. Уровень тревожности обучающихся
(наблюдение за учащимися в разных видах деятельности)**

№	Название показателей	До проведения эксперимента %	Промежуточные результаты эксперимента (окончание 1 класса) %
1.	Высокий уровень	39	21
2.	Повышенный уровень	22	16
3.	Норма	39	63

Положительная промежуточная динамика снижения уровня тревожности у обучающихся составила 24%.

Таблица 5. Уровень агрессивности обучающихся (наблюдение, «Критерии агрессивности у ребёнка» Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко)

№	Название показателей	До проведения эксперимента (1 класс) %	Промежуточные результаты эксперимента (2 класс) %
1.	Повышенный уровень	39	23
2.	Низкий уровень	61	77

Положительная промежуточная динамика снижения уровня агрессивности у обучающихся составила 16%.

Таблица 6. Динамика сформированности мотивации к учебе обучающихся
(Адаптированная анкета изучения уровня мотивации школьника, Н.Г. Лусканова)

№	Название показателей	До проведения эксперимента %	Промежуточные результаты эксперимента (окончание 1 класса) %
1.	Высокий уровень	0	0
2.	Средний уровень	23	57
3.	Низкий уровень	77	43

Положительная промежуточная динамика сформированности мотивации к учебе обучающихся составила 34%.

Таблица 7. Динамика сформированности работоспособности обучающихся
(Диагностический комплекс для оценки развития познавательной деятельности ребенка, автор Н.Я. Семаго, М.М. Семаго)

№	Название показателей	До проведения эксперимента %	Промежуточные результаты эксперимента (окончание 1 класса) %
1.	Высокий уровень	0	0
2.	Средний уровень	24	40
3.	Низкий уровень	76	60

Положительная промежуточная динамика работоспособности обучающихся составила 16%.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

1. Созданы условия для улучшения и развития когнитивных функций учащихся.
2. Организована работа по коррекции и развитию произвольного внимания, памяти и мыслительных процессов, а также по снятию психоэмоционального напряжения и тревожности.
3. Наблюдается улучшение работоспособности и мотивации к учёбе у учащихся целевой группы.
4. Повысился уровень компетентности родителей и педагогов в вопросах нейропсихологического подхода к обучению и воспитанию.

Оценка эффективности психолого-педагогической деятельности по развитию когнитивных способностей учащихся с помощью нейропсихологических игр и упражнений показала положительные результаты. Ученики стали более мотивированными к учёбе, уровень тревожности снизился, а также они научились использовать нейропсихологические игры и упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

Реализация этой программы должна привести к более гармоничному развитию учащихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья в начальной школе, а также способствовать повышению качества образования и успешной социализации учащихся в современном мире.

В процессе систематического улучшения учебного и воспитательного процессов мы разрабатываем интересные формы дидактического материала, создаём ситуации успеха и формируем у учащихся базовые навыки и умения, которые помогают им адаптироваться в микро- и макросоциуме.

ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ

Разработка методических рекомендаций по применению нейропсихологических игр и упражнений в образовательном процессе на уроках в основной образовательной программе.

Разработка комплексных мероприятий, направленных на повышение вовлеченности родителей в реализацию образовательной программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апетян М. К. Психологические и возрастные особенности младшего школьника // Молодой ученый. — 2014 — №14. — С. 243-244.
2. Бабанский, Ю. К. Об Изучении причин неуспеваемости школьников/ Ю. К. Бабанский. – М.: Академия, 2012.
3. Боденко Б. Н. Анализ психологических причин неуспеваемости и способы её коррекции на начальном этапе обучения/ Б.Н.Боденко. - М.: Просвещение,1998.
4. Бокова С., Нейрогимнастика для детей. – типография «Астер», 2024
5. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии. - М., АСТ, Транзиткнига.,2006.
6. Глоzman Ж.М. Нейропсихология детского возраста Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2009.
7. Дмитриева В.Г., Нейропрописи для тренировки мозга. Универсальный развивающий тренажер. – М.:Издательство АСТ, 2022
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - М.: Вако, 2004.
9. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. Ч. 1/ В. Колганова, Е. Пивоварова, С. Колганов, И. Фридрих. – М.: АЙРИС- пресс, 2024.
10. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. Ч. 2/ В. Колганова, Е. Пивоварова, С. Колганов, И. Фридрих. – М.: АЙРИС- пресс, 2024.
11. Николаенко Н.Н. «Современная нейропсихология»-М: Издательство: Речь, 2013с.
12. Праведникова И., Нейрокурс для активизации умственных способностей – Ростов н/Д.:Феникс, 2025
13. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Айрис, 2007.
14. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.
15. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис,2010.
16. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. -М.: Сфера,2002.
17. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М., 2003
18. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995
19. Хомская Е.Д. Нейропсихология. -СПб.: Питер,2007.
20. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками - развиваем речь. - М.: Центрполиграф,2002.

Интернет - ресурсы:

1. «Библиотека (<http://bookap.info>.)

2. психологической литературы» «Педагогическая библиотека» ([http://www.pedlib.ru/.](http://www.pedlib.ru/))
3. BOOKAP Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие» (<http://psylib.kiev.ua>)
4. Электронный журнал "Психологическая наука и образование (www.psyedu.ru).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Количество часов
Сентябрь			
1-2	Знакомство	Создание условий для более близкого знакомства детей в микрогруппе; развитие памяти, внимания, образного мышления, воображения.	2 ч.
3-4	Настроение	Развитие умения распознавать чувства и настроения других людей, развитие языка жестов и мимики; развитие внимания, слуховой памяти, логического мышления, умения моделировать; развитие усидчивости, самоконтроля.	2 ч.
Октябрь			
5-6	Учимся общаться	Стимулирование общения; развитие памяти, внимания, логического мышления, воображения, мелкой моторики; развитие самоконтроля.	2 ч.
7-8	Наши эмоции	Работа с эмоцией радости; развитие памяти, внимания, логического мышления, зрительно моторной координации, умения управлять собственным телом.	2 ч.
9	Будем внимательными!	Развитие коммуникативных навыков, развитие памяти, внимания, моторики, зрительно моторной координации, развитие навыков самоконтроля.	1 ч.
Ноябрь			
10	Будем внимательными!	Развитие коммуникативных навыков, развитие памяти, внимания, моторики, зрительно моторной координации, развитие навыков самоконтроля.	1 ч.
11-12	Снимаем напряжение	Формирование правильного представления о себе; развитие логического мышления, зрительной памяти, моторики и зрительно моторной координации, умения ориентироваться в пространстве, концентрировать своё внимание, расслабляться.	2 ч.
Декабрь			
13-14	Развиваем логику	Развитие наблюдательности, концентрации внимания, зрительной памяти, логического мышления, умения владеть собственным телом; развитие моторики, зрительно моторной координации; формирование позитивной самооценки.	2 ч.

15-16	Развиваем восприятие	Развитие коммуникативных навыков, тактильных ощущений; повышение самооценки; развитие эмоциональной сферы; развитие мелкой моторики, концентрации внимания.	2 ч.
Январь			
17-19	Я учусь владеть собой	Эмоционально-экспрессивное развитие, овладение элементами саморегуляции; развитие ассоциативного мышления, внимания, моторики и зрительно моторной координации; формирование коммуникативных качеств.	3 ч.
Февраль			
20-21	Я учусь сопереживать	Развитие эмпатических способностей; развитие воображения, словесно-логического мышления, внимания, временной ориентации.	2 ч.
22	Моё воображение	Развитие умения различать и понимать эмоциональные состояния; развитие логического мышления, образного мышления, воображения.	1 ч.
Март			
23	Развиваем творчество	Развитие умения различать и понимать эмоциональные состояния; развитие логического мышления, образного мышления, воображения.	1 ч.
24-25	Фантазируем!	Развитие эмоциональной сферы, фантазии; развитие памяти, внимания, логики, моторики и зрительно моторной координации; профилактика нарушения зрения.	2 ч.
Апрель			
26	Учимся быть уверенными	Формирование самооценки; развитие умения разбираться в чувствах и настроениях других людей; укрепление чувства уверенности в себе; развитие воображения, логической памяти, логического мышления, внимания.	1 ч.
27-28	Мой характер	Развитие умения видеть в себе и других людях некоторые черты характера; развитие воображения, мышления, переключаемости внимания, умения расслабляться.	2 ч.
29	Развиваем память	Развитие навыков совместной деятельности, чувства сопереживания, умения снимать психо-эмоциональное напряжение; развитие слуховой памяти, внимания, логического мышления.	1 ч.
Май			
30	Наши ручки	Развитие воображения, внимания, мышления, моторики и зрительно моторной координации, умения снимать психо-эмоциональное напряжение.	1 ч.

31	Учимся навыкам саморегуляции	Развитие умения осознавать своё эмоциональное состояние и освобождаться от негативных эмоций; снятие тревожности; саморегуляции.	1 ч.
32	Давайте жить дружно!	Установление тёплой атмосферы в отношениях между детьми; развитие моторной координации, восприятия, зрительной памяти, концентрации внимания, понятийного мышления, пополнение словарного запаса; развитие умения снимать напряжение.	1 ч.
33	Подведем итоги	Развитие умения соотносить свои замыслы с замыслами других детей; развитие умения снимать напряжение; развитие внимания, зрительной памяти, моторики и зрительно моторной координации; формирование уверенности в правильности воспроизведения.	1 ч.
	ИТОГО:		33 часа

Нейроигры и упражнения для приветствия

Данные игры и упражнения направлены на развитие навыков взаимодействия в паре, пространственных представлений, внимания, моторики и координации движений, развитие межполушарных связей.

«Поздороваемся»

Предлагаю Вам поздороваться различными способами под разные сигналы:

Руки вперед — здороваемся ладошками

Руки вверх — здороваемся спинами

Руки вниз — здороваемся лбами

Руки стороны — здороваемся пятками.

«Здороваемся ладошками»

Ребята, я предлагаю вам поздороваться необычным способом – ладошкой (дети по кругу прикасаются ладонью друг к другу). Соединим ладошки с ладошками соседа и ласково скажем друг другу: Здравствуйте!

"Ножки - Кулачки - Ладшки"

1 вариант выполнения:

Упражнение выполняется в парах, обучающиеся встают напротив друг друга. Между ними разложены карточки с изображением ножек, рук, кулачков. Обучающиеся одновременно должны двигаться и выполнять действия, указанные на карточках (хлопнуть ладошками, поздороваться кулачками, ногами и т.д.)

2 вариант выполнения:

Повторяя за педагогом сперва медленно, затем ускоряя темп – необходимо: хлопнуть в ладоши, потом – хлопнуть ладошами по коленям, затем – сжать кулаки, завершить - хлопком в ладоши. Можно выполнять это упражнение и проговаривать «ладшки» - «ножки» - «кулачки» - «ладшки».



«Здороваемся глазками»

Дети и педагог сидят в кругу.

Инструкция. Сейчас я с каждым из вас здороваюсь. Но здороваюсь не словами, а молча - глазами. При этом постарайтесь глазами показать, какое у вас сегодня настроение.

«Волшебный клубок»

Педагог: У меня в руках волшебный клубочек. С его помощью мы с вами познакомимся, смотрите внимательно! Я обматываю нитку вокруг своей руки и называю свое имя. Держу нитку в правой руке и передаю соседу справа. Кто получает клубочек, также обматывает нитку вокруг руки и называет свое имя и передает соседу справа от него.

Клубочек вернулся ко мне. Посмотрите, мы все с вами сидим в одном большом кругу, а с помощью волшебного клубка мы все соединились и стали единым целым.

«Поделись добротой с друзьями»

Дети становятся в круг и говорят слова - приветствие, подавая друг другу руку и при этом улыбаясь. Когда это сделают все, образуется замкнутый круг. Педагог отмечает, что все дети - единое целое. Подарив товарищу улыбку, они отдали ему частичку тепла своей души. Детям предлагается почувствовать, как пошло тепло в их ладони.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения не только улучшают ритмы, но и повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, снимают стрессы и т.д.

Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

«Ветер»

Дети становятся в круг и повторяют за педагогом следующие действия:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу-лечу, куда хочу (руки опущены, ноги врозь, вдох через нос)

Хочу – налево повшищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (повернуть голову направо, губы трубочкой – выдох)

Могу и вверх, и в облака (голова прямо, вдох через нос, выдох через рот вверх)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 2-3 раза.

«Качели»

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Педагог произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

«Тренажер с шариками»

Ребенок делает вдох воздуха через трубку - шарики поочередно поднимаются в колбах. Выдох через нос.

Перевернув тренажер подставкой вверх, ребенок набирает воздух носом и выдохнув в трубку - шарики опять поочередно поднимаются вверх. Каждая колба рассчитана на определенный объем воздуха.

«Футбол»

Двое детей сидят за столом напротив друг друга, по разные стороны шарика на линии. Надо дуть на шарик так, чтобы он закатился в ворота другого игрока. А тебе нужно постараться, чтобы шарик не попал в твои ворота. Дуть нужно сильно. Делаем вдох носом, а выдох через рот. Побеждает тот, кто сумел задуть шарик в ворота другому игроку большее количество раз.

«Парящий шарик»

Педагог предлагает ребенку подуть в трубочку так, чтобы шарик мог удержаться над корзинкой не менее 3 секунд.

«Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек.

Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Кораблик»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней—бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».

Двигательные упражнения и растяжки

Данные упражнения направлены на развитие межполушарного взаимодействия, «чувствование» своего тела, снятие синкинезий (непреднамеренных движений) и мышечных зажимов.

«Кулак—ребро—ладонь».

Ребёнок повторяет движения: кулак, ребро (ладонь ребром к столу) и ладонь. Можно усложнить задачу: выполнять движения двумя руками одновременно.

«Ухо—нос».

Ребёнок берётся левой рукой за правое ухо, а правой — за нос. Затем меняет руки: правая рука — левое ухо, левая рука — нос. Повторяет несколько раз, постепенно увеличивая скорость.

«Перекрёстные шаги».

Ребёнок шагает на месте, касаясь правым локтем левого колена и наоборот. Можно усложнить задачу: добавить хлопки в ладоши при каждом шаге.

«Зоопарк»

Дети ходят, изображая косолапого мишку (на внешние стороны стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренние стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

«Гусеница»

Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.

«Канатоходец»

Дети идут по одной линии, приставляя пяточку к носочку.

«Перекрестные и односторонние движения»

Дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, согнутые в колене, и дотрагиваются рукой до правой ноги, а левой рукой до левой ноги. Затем они дотрагиваются левой рукой до правой ноги, а правой рукой до левой ноги. Педагог прохлопывает каждый шаг. Ритм можно ускорять.

«Дотянись»

Ребенок лежит на животе. Педагог, сидя перед ним держит предмет, а ребенок тянется к нему сначала левой рукой, а потом правой. Затем педагог, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала левой ногой, а потом правой.

«Качалочка»

Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.

«Струночка»

Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем — описать свои ощущения.

Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.

Вытянуть руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят вверх; ноги вместе, носки оттянуты. Подбородок опустить на грудь так, чтобы задняя сторона шеи приблизилась (прижалась) к полу.

В этом положении важно, чтобы почувствовать опору тела (ощущение, что пол держит, что он лежит на полу), а затем расслабился. Педагог берет одну руку ребенка и немного растягивает ее (другая лежит, затем другую). То же — с ногами. После этого ребенок выполняет растяжки самостоятельно.

«Звезда»

Исходная позиция – лежа на спине, а затем на животе.

Ребенку предлагается изобразить своим телом звезду, слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки.

Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом – левая рука и правая нога.

«Растяжка по осям»

Лёжа на спине. Детям предлагают напрячь тело, расслабить. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней части тела, напряжение нижней части тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой, затем левой части тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги. **«Медуза»**

Лёжа на спине совершать плавательные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

«Тянемся к солнышку»

Ребёнку предлагают встать у стены, касаясь её пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Представить, что он кончиками пальцев рук пытается дотронуться до солнышка. При этом необходимо тянуться вверх телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола.

На начальном этапе освоения упражнения педагог должен дать почувствовать ребёнку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.

«Кошка»

Встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делать вдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх.

«Травинка на ветру»

Сидя на полу. Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).

Педагог поясняет: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется к земле (вдыхая, наклонить туловище вперёд, пока грудь не коснётся бёдер; руки при этом вытягиваются вперёд, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу ещё дальше вперёд).

Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться к исходному положению, потянуться вверх)».

«Активизация рук»

Сидя или стоя, выпрямив спину, детям предлагается вытянуть перед собой руки.

Поднимите правую руку вверх. Левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.

Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе.

Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой.

Нейроигры и упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, коррекцию и развитие когнитивных способностей

Целью упражнений является развитие навыков произвольной регуляции, мыслительной деятельности, переключения и концентрации внимания, развития речи и памяти.

Межполушарные доски — это развивающая игра для тренировки обоих полушарий головного мозга. Она позволяет составлять разные комбинации заданий, в результате которых:

- Улучшается взаимодействие работы левого и правого полушарий мозга;
- Развивается мелкая моторика и координация движений рук;
- Улучшается концентрация, память и внимание;
- Ускоряется развитие нейронных связей и общее развитие ребёнка. Можно использовать как одну доску, так и две, а также две разные доски.

Упражнения для доски:

- Пройти лабиринт одной рукой (сначала правой, потом левой) поместив доску горизонтально, потом повернуть доску вертикально и опять пройти лабиринт правой рукой, то же самое сделать левой рукой.
- Пройти лабиринт сначала правой рукой, потом левой рукой.



«Найди предметы»

Ребенку предлагаются различные предметы: животные, овощи или фрукты, цифры и т.д. Необходимо одновременно двумя руками находить одинаковые предметы слева и права. Предметы могут быть различными, в зависимости от целей занятия.

«Зеркальное рисование»

Ребенку необходимо взять в обе руки фломастеры (карандаши, ручки, мелки) и одновременно на шаблоне раскрасить симметричные рисунки, дорисовать их, обвести по контуру. Можно предложить ребенку нарисовать симметричные рисунки на песке, крупе или муке.

«Рисунок-диктант»

Ребёнок рисует по инструкции педагога.

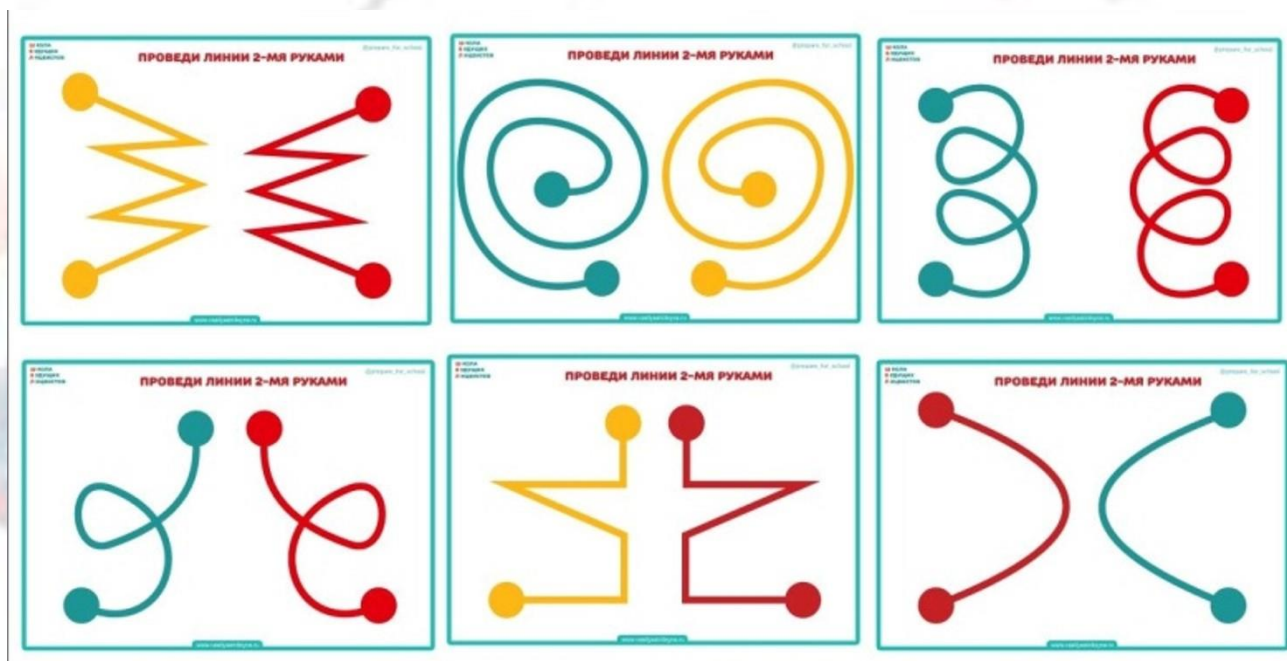
Пример: «Нарисуй круг. Слева от него нарисуй треугольник, а справа квадрат. Слева от треугольника нарисуй ещё три фигуры — два маленьких ромба, а между ними маленький круг. Над квадратом нарисуй трапецию, а под квадратом ещё один квадрат, но меньшего размера.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от

указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Обводим контур обеими руками одновременно»



«Игра с хлопками»

Перед уроком педагог объявляет: «Если на занятии я хлопну один раз в ладоши, все тоже должны хлопнуть. Если два раза — затопать ногами. Если три раза — крикнуть «Ура». Такое задание помогает сохранять внимание учеников на протяжении всего урока.

«Потерянный объект»

Педагог прячет какой-нибудь предмет (мягкую игрушку, шоколадку и пр.) и предлагает ребенку найти его. Поиски сопровождаются подсказками педагога: пять шагов налево, поднять глазки вверх, руку протянуть вправо, опустить голову вниз, повернуться назад, сделать шаг правой ногой вперед и

«Хлопок, прыжок, поворот, стоп»

Ребенку необходимо на каждую картинку выполнить определенное действие. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.

 хлопок				
 прыжок				
 поворот				
 стоп				

Глазодвигательные упражнения

Данные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, снимают зрительное напряжение, улучшают концентрацию внимания.

«Наши глазки»

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях, причем удержание по длительности должно быть равным предшествующему движению.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д.

Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Упражнения на расслабление глаз

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.
2. Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.
3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем - полная потеря ощущения глаз.

Направление взгляда на горизонт

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.
2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, - облаке, дереве и т.д.

Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.

«Моргание»

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать).

Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза. Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время.

«Вращение глаз»

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.
2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем - выполнять 2-3 поворота по часовой стрелке и столько же - против часовой стрелки.

Упражнения на снятие зрительного утомления

Исходное положение каждого упражнения - стоя или сидя.

1. Совершить 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.
2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх - вниз и вниз - вверх.
3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева - направо.
4. То же самое, но справа - налево.
5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левые стороны.

«Рисующий слон»

Стоя или сидя. Колени слегка согните. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой. В процессе следить за ладонью-глазами.

1. Сидя, обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте руку. Повторите то же самое с правой рукой.
2. Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.
3. Лежа на спине, обнимите руками одно колено, прижимая его к груди. Вторая нога – в расслабленном состоянии. Представьте, что глаза связаны с бедрами. Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.

«Ленивые восьмерки»

Вытяните руку вперед, смотря на большой палец руки, нарисуйте в воздухе знак бесконечности, или лежащую восьмерку, обязательно пересекая срединную линию тела. При выполнении этого упражнения существует много вариантов.

Игра «Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами)
Посмотрите все в окно, (посмотреть влево-вправо)
Ах, как солнце высоко. (посмотреть вверх)
Мы глаза сейчас закроем, (закрыть глаза ладошками)
В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем (посмотреть вверх-вправо и вверх-влево)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, (посмотреть вниз)
Жмурься сильно, но держись (зажмурить глаза, открыть и поморгать глазами)

«Глазки»

Закрываем мы глаза,
Вот такие чудеса. (закрывают оба глаза)
Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют. (стоять с закрытыми глазами)
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим. (открывают глаза, взглядом рисуют мост)
Нарисуем букву О, получается легко (глазами рисуют букву О)
Вверх поднимем, (глаза поднимают вверх) глянем вниз (опускают вниз).
Вправо, влево повернем (глаза смотрят вправо-влево)
Заниматься вновь начнем.

Семинар для родителей «Играем в нейроигры дома»

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня я хотела бы вас познакомить с новой технологией, которую я применяю в своей работе.

Мы все прекрасно знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий левого и правого и каждое полушарие отвечает за разные функции.

Например, левое полушарие отвечает за логику. А правое отвечает за творчество. И когда связь между полушариями головного мозга нарушается, мы с вами наблюдаем такую картину - ребенок испытывает трудности в учебе, быстро утомляется, нарушается зрительное и слуховое восприятие, наблюдается неадекватное реагирование на различные жизненные ситуации и к сожалению в последнее время таких детей, становится все больше. И для того чтобы синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, я стала применять в своей работе - нейроигры.

Что такое Нейроигры- это специальные игровые комплексы, которые способствуют развитию и активизации познавательных процессов таких как: внимание, память, мышление, воображение, развитие межполушарного взаимодействия, пространственной ориентации и зрительной координации, а также способствуют речевому развитию.

Главная суть игр - это работа двумя руками одновременно. Нейроигры просты и доступны. Их можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Хотелось бы поделиться с вами некоторыми нейропсихологическими играми, которые я применяю в своей работе.

Например,

«Нейротаблицы на внимание». Развивать внимание зрительно- пространственных и моторных навыков, контроля руки.

В данной игре необходимо одновременно двумя руками находить одинаковые объекты слева и справа. Объекты могут быть абсолютно разные: дикие и домашние животные, цифры, числа, алфавит и т. д. Можно играть всей группой на скорость. Можно делиться на команды или научить детей играть вдвоем. Также в эту игру можно играть одному.

Рисование двумя руками. Мы рисуем двумя руками не только на листе бумаги, но с помощью песочного стола. Например, я даю задание: нарисуй круг двумя руками или какую - нибудь другую геометрическую фигуру. Далее усложняю задачу, например, одна рука рисует круг, другая – треугольник.

Игра "Веселые ладошки".

Данная игра простая в использовании. Ребенку надо прикладывать свои ладони к уже имеющимся заготовкам на столе, но при этом быть внимательным и не путать правую и левую руки (заготовки лежат в разном порядке), с каждым разом скорость выполнения упражнения растет. Упражнения интереснее всего выполнять под музыкальное сопровождение. Так же с помощью данной игры дополнительно можно закрепляются цвета, геометрические фигуры, счет, ведь все элементы игры заменимы, и квадрат и прямоугольник можно поменять на любую другую фигуру или картинку.

«Умные дорожки», здесь нужно провести одновременно пальцами обеих рук по дорожке, у каждой дорожки свое задание, например, помощи Дедушке Морозу добраться до подарка.

Игра «Разноцветные шарики».

Суть игры вставлять в стаканчики шарики по образцу. Здесь мы закрепляем цвет, форму пространственные представления, счет

Все игры построены на принципе: от простого к сложному, поэтому сначала мы ведем пальчиками по дорожкам, потом рисуем их одной рукой, а потом уже двумя руками.

Картотека таких игр постепенно пополняется. Если это зима, я использую зимнюю тематику, весна-весеннюю. Детям очень нравятся эти игры, они и сами придумывают и рисуют схемы дорожек, усложняют их, предлагают пройти свою дорожку другому ребенку. Можно использовать машинки, фишки.

В игры с нейродорожками можно играть и индивидуально и подгруппой, и группой. В такие игры можно играть в любое время, в любом месте, выделяя на это всего лишь несколько минут. Также не требует финансовых вложений и специального образования, т.е. с нейроиграми легко справятся не только педагоги, но и вы - родители. Сейчас существует огромное количество разнообразных тренажеров для синхронизации обоих полушарий, например, я межполушарные доски.

Мы привыкли, что можно тренировать тело, но давно доказано, что мозг тоже поддается тренировке.

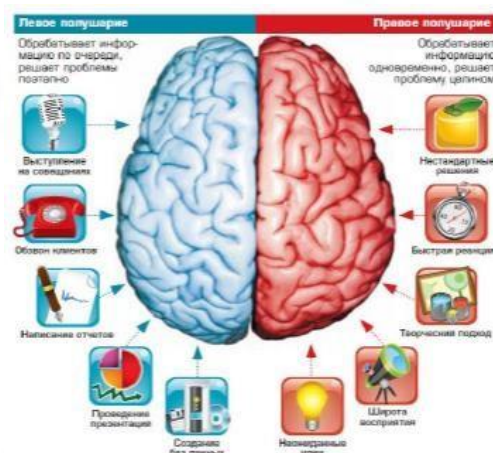
И кстати сказать мозг необходимо тренировать в любом возрасте. Сейчас я предлагаю вам, тест по картине из видения которого каждый из вас поймет, какое полушарие сейчас у вас работает активнее.



Итак, взгляните на рисунок, что Вы видите? Запомните именно тот вариант, который увидите первым на картинке.

Если Вы увидели в первую очередь пейзаж — то Вы обладаете доминирующим левосторонним мышлением.

Если Вы увидели вначале лошадь — то Вы обладаете доминирующим правосторонним мышлением.



Вы обладаете доминирующим левосторонним мышлением:

У вас развито логическое мышление. Так как левое полушарие мозга отвечает за языковые способности, то вы отлично контролируете свою речь, имеете способности к чтению и письму, запоминаете факты, имена, даты и их написание.

Числа и математические символы также распознаются левым полушарием.

Вы обладаете доминирующим правосторонним мышлением:

У вас хорошо развита интуиция. Правое полушарие специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах. Оно отвечает за восприятие месторасположения и пространственную ориентацию в целом. Именно благодаря правому полушарию можно ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки. Правое полушарие дает нам возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории. Кстати говоря, вопрос «А что, если...» также задает правое полушарие. Также правое полушарие отвечает за способности к музыке и изобразительному искусству.

Итак, дорогие родители я говорила, о том, что тренировать мозг никогда не поздно и я предлагаю вам его немного сегодня потренировать.

Упражнение: одна рука показывает класс, другая зажата в кулак, по хлопку меняем положение рук.

Упражнение: у вас в руках два листа бумаги, вам необходимо одновременно смять их в комки, а теперь вам нужно опять разгладить бумагу.

Таких простых, но очень действенных упражнений очень много. Уверена, что нейроигры помогут вам в вашей работе с детьми и пригодятся для вас самих. Сегодня я вам представила только часть этих упражнений.

-Скажите сможете ли вы применить их дома?

В завершении я хочу вам пожелать, чтобы самым лучшим отдыхом для вас была работа, лучшим днем был день – «сегодня», самым большим даром- любовь, а самым большим богатством здоровье!

Семинар для педагогов**«Использование нейрогимнастики и нейроигр в образовательном процессе, как способ повышения качества образования обучающихся младшего школьного возраста»**

Нейроупражнения и нейроигры – средства активизации межполушарного взаимодействия и стимулирования речевой активности у детей. Так как мозг ученика начальной школы находится в стадии формирования и развития, то именно в дошкольном возрасте и на стадии начального образования наиболее продуктивно использовать нейроупражнения. Особенность детской нейropsychологии состоит в том, что мозг очень пластичен до 11 лет. На раннем этапе проще решить проблемы. А в последнее время учителя сталкиваются со следующими проблемами: ребята плохо запоминают информацию, не могут сосредоточиться, плохо себя контролируют, зеркально пишут буквы и цифры, медленно читают, плохо развита не только мелкая моторика, но и крупная. Таким образом количество школьников, которые испытывают трудности в обучении неуклонно растет. А использование на уроках нейрогимнастики и нейроигр помогает решить эти проблемы.

Нейрогимнастика – это комплекс многофункциональных упражнений для совершенствования мозговой деятельности и направленные на разностороннюю тренировку мозга. Это средство активизации межполушарного взаимодействия, это в свою очередь объединение левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему.

Как помочь мозгу ребенка воспринимать материал на уроке? Создание нейронных связей в головном мозге способствует его развитию; информация, передаваемая между различными областями мозга, обеспечивает жизненно важные процессы человеческого организма: память, речь, построение логических цепочек умозаключений, управление движениями собственного тела. В формировании нейронных связей, как раз и помогает нейрогимнастика.

Продуктивность использования нейрогимнастики заключается в активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. С помощью специально разработанных упражнений организм налаживает взаимодействие обоих полушарий мозга и оптимизирует взаимодействие тела и ума.

В частности, нейрогимнастика помогает детям:

- стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- улучшить память и развить способности к быстрому воспроизведению информации;
- снизить утомляемость на занятиях и уроках, повысить работоспособность;
- улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
- развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- укрепить вестибулярный аппарат;
- снять стресс и напряжение;

Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению конкретного участка мозга и подключает механизм взаимодействия мысли и движения.

Предметные упражнения самостоятельно составляются учителем с учетом темы урока, отрабатываемого материала, возраста детей и уровня их развития. Достаточно использовать 1 упражнение на уроке в течение 2-3 минут, главное соблюдать следующие принципы:

- цикличное повторение элементов в заданном ритме;
- последовательное усложнение инструкции;
- переход к более сложному заданию после полного усвоения предыдущего этапа.

Предлагаю некоторые варианты нейроупражнений на уроках в начальной школе на разных его этапах.

На 1 организационном этапе можно использовать следующую игру: Игра с хлопками.

Перед уроком учитель объявляет: «Если на занятии я хлопну один раз в ладоши, все тоже должны хлопнуть. Если два раза — затопать ногами. Если три раза — крикнуть «Ура». Такое задание помогает сохранять внимание учеников на протяжении всего урока.

2. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.

Чтение темы, цели и задач урока с пропущенными словами. Задача ребенка – вставить нужные слова и таким образом сформулировать тему, цель и задачи урока.

3. Актуализация знаний.

Игра «Услышь слово» Ученик выходит из кабинета. Учитель распределяет среди оставшихся детей несколько слов (например, один ряд — одно слово). Ученики должны говорить их хором. Важно задать темп, потому что все говорят по-разному. Далее ученик возвращается в класс. Он слушает, как одноклассники хором проговаривают свои слова. За три попытки он должен распознать как можно больше слов. Если у ребенка возникают сложности с восприятием, каждый ряд говорит свое слово отдельно.

4. Первичное усвоение новых знаний.

Знакомство с правилом. Чтение правила заданным ритмом, чтение через слово.

5. Физминутка

Во время физминутки можно использовать дыхательные упражнения (они повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, оптимизируют газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости, способствуют общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.)

Дыхательное упражнение «Шар»

Дети вдыхают воздух носиком, набирают полные лёгкие, руки во время вдоха поднимаем через стороны вверх. Представим, что над нами большой шар, представим его цвет, покачаем шар. Во время движения вверх руками надо задержать дыхание на несколько секунд. Потом делаем выдох со звуком ССССССС.....и шар сдувается.

Можно использовать глазодвигательные упражнения (позволяют расширить пространство зрительного восприятия). Движение глаз и языка развивает межполушарное взаимодействие и повышает энергетическое обеспечение деятельности мозга.



Общие двигательные упражнения:

«Буратино».

Чередуем движение на согласованную работу рук и ног:

- Правая рука вверх + прыжок на левой ноге
- Левая рука вверх + прыжок на правой ноге

- Правая рука вверх + прыжок на правой ноге
- Левая рука вверх + прыжок на левой ноге

Выполни серию из 4х этих движений 8 раз.

«Обратные колечки».

Выполняй упражнения стоя и в очень быстром темпе.

- Согласовывай работу рук и ног: руки и ноги работают одновременно

▪ Левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая в тот же момент начинает смыкать большой палец, двигаясь в обратном направлении, с мизинцем, безымянным и средним. Для ног при этом выполняется следующая программа: два прыжка на левой ноге, три прыжка на правой ноге и т.д.

- Затем следуют движения в противоположном направлении.

Диагностический инструментарий

При проведении мониторинговых исследований были использованы следующие критерии результативности опыта и диагностический инструментарий:

№	Критерии	Методика, автор
1.	Положительная динамика развития когнитивных процессов: внимания, памяти, мыслительных операций	Диагностический комплекс для оценки развития познавательной деятельности ребенка, автор Н.Я. Семаго, М.М. Семаго
2.	Снижение агрессии, тревожности	Наблюдение, анкета «Критерии агрессивности у ребёнка» Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко
3.	Положительная динамика работоспособности и мотивации к учебе обучающихся	Диагностический комплекс для оценки развития познавательной деятельности ребенка, автор Н.Я. Семаго, М.М. Семаго Адаптированная анкета изучения уровня мотивации школьника, Н.Г. Лусканова