

## **Нейрогимнастика как средство повышения эффективности обучения**

Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, направленный на развитие связей между структурами головного мозга.

Нейрогимнастика является одним из действенных способов улучшения работы все психических процессов, что способствует повышению эффективности любого обучения.

Данный метод особенно актуален в работе с детьми, у которых наблюдаются признаки рассеянности, проблемы с концентрацией внимания, задержка психического развития.

Выполняя комплекс нейрогимнастики следует учитывать следующие моменты:

- Нейроупражнения можно включать в любое занятие в начале или в перерывах между основными видами деятельности;
- Заниматься нейрогимнастикой необходимо регулярно можно каждый день.
- Лучше делать 1-2 упражнения качественно, чем сразу несколько.
- Поскольку важное значение имеет качественное выполнение упражнений, при возникновении затруднений необходимо показать каждому ребенку упражнение индивидуально
- По времени упражнения не должны выполняться более 5-9 минут.
- Все упражнения взрослый сначала пробует на себе и подбирает в зависимости от группы и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Приведем примеры нейроупражнений:

### **Голуби летели.**

Голуби летели, *(дети делают руками волнообразные движения, имитируя движение крыльев птиц)*

На плечики сели, *(сгибают руки в локтях, приближая кисти к плечам, касаясь их пальцами)*

Местами поменялись, *(перекрещивают руки, прикладывая ладони к противоположным плечам)*

В небо поднялись *(поднимают руки вверх)*

*Затем повторяют тоже упражнение, но руки ставят на пояс, потом на колени:*

Голуби летели, И на пояс сели, Местами поменялись, В небо поднялись.  
Голуби летели, На коленки сели, Местами поменялись, В небо поднялись.

### **«Мухи»**

Летела муха села на ухо,

Другая муха, села на нос *(Одна рука дотрагивается до уха, а вторая до кончика носа)*

Кыш мухи *(хлопок)*

Мухи испугались

Местами поменялись. *(руки меняются местами)*

*Для усложнения к хлопку при смене рук добавляем еще и движение ногами (топот).*

### **«Гриб-Полянка»**

Одна рука символизирует гриб: участники располагают предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делают из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем меняют руки. Увеличивают темп.

Под осиной, у ворот

Подосиновик растёт.

И горит-горит на нем

Шапка красная огнём.

### **«Капитан»**

Дети рукой отдают честь, поднося её ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показывают «класс», все пальцы собраны в кулак, кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью, согнутой в локте, а можно -выпрямить, вытягивая вперёд. Меняют руки. Ускоряют темп.

Упражнение выполняют в ритм стихотворения:

Я плыву на лодке белой,

По волнам с жемчужной пеной.

Я отважный Капитан,

Мне не страшен ураган.

### **«Заяц, коза, вилка»**

Под ритм стихотворения дети поочередно показывают пальцами зайку (вверх подняты указательный и средний пальцы, остальные зажаты кулак), козочку (вверх подняты указательный палец и мизинец, остальные зажаты

кулак), вилку (вверх торчат указательный, средний и безымянный пальцы, большой палец и мизинец соединены центре ладони):

“Зайка, козочка и вилка” -

Повторяй скорей за мною.

“Зайка, козочка и вилка” -

Упражнение простое.

Список литературы:

1. Нейрогимнастика: тренировка для мозга. [Электронный ресурс] URL: [https://interneturok.ru/blog/posle\\_urokov/neyrogimnastika\\_trenirovka\\_dlya\\_mozga](https://interneturok.ru/blog/posle_urokov/neyrogimnastika_trenirovka_dlya_mozga) (дата обращения: 20.02.2024)
2. Сборник игр и упражнений; здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании / сост.: М. А. Крюкова. – Мурманск: КОАМ, МАУ МОЦ, 2024. [Электронный ресурс] URL: <https://motscenter51.ru/wp-content/uploads/2024/01/sbornikzdorovesberegayushhietehnologii.pdf> (дата обращения: 20.02.2024)
3. Нейрогимнастика как один из компонентов здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании детей. [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyyu-obraz-zhizni/2019/04/21/neyrogimnastika-kakdin-iz-komponentov> (дата обращения: 21.02.2024)
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2018.