

Мокеева Ирина Олеговна

учитель

МБОУ «СОШ №55»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ В СТРУКТУРЕ УРОКА: ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ И МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** статья посвящена применению нейроупражнений в образовательном процессе школы для улучшения когнитивных функций учащихся. Автор рассматривает теоретические основы нейропластичности и предлагает практические упражнения, которые могут быть интегрированы в уроки для повышения внимания, памяти и мотивации учащихся.*

***Ключевые слова:** нейроупражнения, память, внимание, мышление, нейрогимнастика.*

Если мы посмотрим на историю развития человечества, то увидим интересные закономерности. Например, все последнее время идет активная ориентация на спорт: занятия в тренажерном зале, йога, растяжка, правильное питание. Почему? Все очень просто. У большинства современных людей малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической активности. Научно-технический прогресс максимально упростил нам жизнь и снял с нас необходимость лишних телодвижений. Поэтому если сегодня человек не начинает заниматься спортом дополнительно, то у него начинаются проблемы со здоровьем. Без активной физической нагрузки тело и мышцы буквально атрофируются.

То же самое происходит прямо сейчас с нашим мозгом. У нас нет необходимости запоминать большой объем информации, выбирать из большого количества источников, верифицировать, анализировать. Все есть в нашем мобильном телефоне – открыл и посмотрел. Но самое главное и важное, что мы при этом упускаем – это то, что наш мозг развивается тогда, когда мы его напрягаем, потому что основная задача мозга – мыслить, решать интеллектуальные задачи,

прилагать усилия и получать плоды работы своего ума. Современные же технологии, при всех своих плюсах, этот важнейший навык у нас атрофируют. Особенно остро это обстоит с подрастающим поколением, которые с малых лет с гаджетами на «ты» и которые растут и развиваются в эпоху нейросетей.

Один из способов заставить мозг ребенка активно работать – использование нейроупражнений. Нейроупражнения – это короткие целенаправленные задачи на развитие ключевых когнитивных функций, лежащих в основе учебной деятельности (внимание, память, гибкость мышления, скорость обработки информации), и направленные на активизацию мозговой деятельности, благодаря чему образуются новые нейронные связи. Их цель в школе – повысить способность учащихся усваивать и применять знания.

Чтобы эффективно использовать нейроупражнения необходимо понимать, как работает наш мозг. Мозг человека состоит из двух полушарий, которые отвечают за различные виды деятельности, и мозговая деятельность эффективна только в том случае, если оба полушария находятся во взаимодействии. Главной целью нейроупражнений является восстановление связей и баланса активностей между полушариями.

Ценность нейроупражнений в работе учителя заключаются в следующем.

1. Поддерживают нейропластичность мозга, укрепляют существующие связи между нейронами и помогают формировать новые.
2. Развивают базовые когнитивные функции (внимание, память, когнитивную гибкость и скорость обработки информации).
3. Улучшают качество учебной деятельности и усвоения материала.
4. Легкость интеграции в любой предмет.
5. Повышают мотивацию и вовлеченность, делают занятия более динамичными,
6. Упражнения легко адаптировать под разные уровни и темпы.
7. Укрепляют здоровье мозга на протяжении жизни.

Нейроупражнения чрезвычайно универсальный инструмент, их можно включать в уроки как в начале занятия, так в середине или в конце в качестве разминки, физкультминутки или части основной деятельности.

Виды нейроупражнений, используемые на уроках в школе:

- упражнения на развитие зрительного внимания и зрительно-моторной координации;
- упражнения на развитие фонематического слуха;
- упражнения на развитие артикуляционной моторики;
- упражнения на развитие памяти и внимания.

Выбирать упражнения педагог может самостоятельно в зависимости от темы урока, возраста и уровня развития детей. Необходимо помнить, что регулярность важнее длительности и лучше делать нейроупражнения ежедневно по 3 минуты, чем раз в неделю по 15, а самые эффективные упражнения – те, где задействованы и тело, и мозг. Вы можете выполнить 3 разных упражнения в течение урока, или выполнять одно и то же упражнение, но каждый раз усложняя его. Например, в начале урока вы знакомите детей с упражнением нейрогимнастики и выполняете его в медленном темпе. В середине урока добавляете усложнение (например, хлопок между сменой жестов), а в конце урока делаете упражнение ещё сложнее, добавляя любимую скороговорку, устный счёт в обратном порядке или повторяете правило (стихотворение, слова исключения, словарные слова и др.) и ускоряете темп.

Примеры нейроупражнений для уроков английского языка. Они помогают развивать внимание, память, гибкость мышления и скорость обработки информации в контексте английского языка.

1. *Назови цвет*. Цель: тренировать устойчивое внимание и подавление автоматических реакций в англоязычном контексте. Показывайте карточки со словами цветов на английском языке, цвет текста может не совпадать со значением слова. Ученики называют цвет текста на английском, а не само слово.

2. *Запомни-слова*. Цель: развитие памяти. Учитель произносит 5–6 английских слов вслух, ученики записывают их или запоминают, затем повторяют в обратном порядке. Альтернатива: цифры.

3. *Найди связь*. Цель: развивать гибкость мышления и умение менять критерии. Учитель называет 3 слова, ученики придумывают как можно больше общих черт. Затем поставьте новую задачу – менять критерий (функция слова, цвет, форма и т. д.).

4. *Повтори*. Цель: развивать скорость реакции на англоязычные сигналы. Ученики выполняют действие по сигналу учителя на английском (например, «stand up» – встать, «sit down» – сесть). Включайте ложные сигналы для усложнения. Альтернатива: игра «Светофор» с английскими командами.

5. *Обратный порядок слов*. Цель: тренировать работу с порядком слов.

Учитель зачитывает простое предложение, ученики записывают слова в обратном порядке. Можно усложнить до формулирования вопроса или отрицания в обратном порядке. (Mary goes to school. – School to go Mary does? – School to go not does Mary).

6. *Визуальная память – флешкартинки*. Цель: развивать визуальную память. Как проводить: показывайте на 2–3 секунды 5–6 картинок по теме, затем ученики записывают последовательность слов/образов по-английски. Альтернатива: показывать последовательность символов на слайде.

7. *Найди отличия (детали)*. Цель: развивать внимательность к деталям. Как проводить: две близкие картинки или два набора слов на английском, ученики ищут 3–5 отличий. Альтернатива: две фразы/предложения с одной различной лексикой.

Упражнения для физкультминутки являются универсальными и могут быть использованы на любых уроках. Например, следующие.



Рис. 1

Упражнения нейрогимнастики особо любимы ребятами. Начинайте, переходя от простых упражнений к сложным. И наблюдайте, как ваши ученики развивают память, внимание и интеллект. А если получается легко, то усложняйте задание.



Рис. 2

Однако, стоит помнить, что нейроупражнения – не панацея от всех проблем в обучении, а лишь один из эффективных инструментов, который может быть использован в комплексе с другими методами.

Список литературы

1. Нейрогимнастика для детей. – URL: <https://mnemo-quests.ru/neurogimnastika-dlya-detey> (дата обращения: 20.04.2026).

2. Курцева С.Н. Нейроупражнения как средство повышения ресурсов урока / С.Н. Курцева. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2025/01/09/neyrouprazhneniya-kak-sredstvo-povysheniya> (дата обращения: 20.04.2026).

3. Нейроупражнения как средство повышения ресурсов урока. – URL: https://shamil-edu.ru/sh_sm2-avsv (дата обращения: 20.04.2026).