

Никифорова Рена Петровна,

педагог-психолог

Бюре Алсу Фиргатовна

воспитатель

МАДОУ «Батыревский Д/С «Сказка»

с. Батырево, Чувашская Республика

НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация: в статье раскрывается значимость нейроупражнений в образовательном процессе детского сада как инструмента гармоничного развития когнитивных, моторных и эмоционально-волевых функций дошкольников. Рассматриваются теоретические основы нейропсихологического подхода, обосновывается целесообразность внедрения нейроигр и нейрогимнастики в повседневную практику дошкольных учреждений. Представлена классификация упражнений по целевым направлениям (развитие межполушарного взаимодействия, внимания, памяти, речи, регуляции тонуса), даны конкретные примеры игровых заданий, адаптированных для разных возрастных групп, а также методические рекомендации по их интеграции в режим дня. Особое внимание уделено вопросам безопасности, дозировки нагрузки и учёта индивидуальных особенностей детей. Статья будет полезна воспитателям, педагогам-психологам, логопедам и другим специалистам дошкольных образовательных организаций.

Ключевые слова: нейроупражнения, нейрогимнастика, нейроигры, межполушарное взаимодействие, дошкольный возраст, когнитивное развитие, психомоторное развитие, здоровьесберегающие технологии, детский сад, нейропсихологический подход.

В современном мире дошкольники живут в насыщенной информационной среде: им приходится усваивать большой объём сведений и оперативно переходить от одного занятия к другому. При этом нервная система ребёнка всё ещё находится в стадии активного формирования – у него легче возникает возбуждение, чем торможение, ему сложно долго удерживать внимание и самостоятельно

контролировать своё поведение. Именно поэтому особенно актуальны такие подходы, которые помогают развивать мозг бережно и в естественной для дошкольника форме – через игровые действия и двигательную активность.

Нейрогимнастика, или нейроупражнения, – это набор двигательных заданий, цель которых – задействовать природные механизмы работы мозга. Их разработка опирается на достижения нейропсихологии и кинезиологии: в этих научных областях доказано, что физические движения способны влиять на становление важнейших психических процессов. Особенно результативны такие практики в дошкольном возрасте – именно в этот период нервная система отличается повышенной гибкостью, а значит, упражнения помогают не только предупредить возможные проблемы, но и скорректировать уже проявившиеся трудности с обучением, общением и управлением собственным поведением.

Цель статьи – показать, как нейроупражнения могут быть органично встроены в образовательный процесс детского сада, и предложить практические инструменты для их применения.

Нейропсихологический подход к развитию ребёнка базируется на идее о том, что психические функции формируются и реализуются через работу мозга, а их развитие тесно связано с двигательной активностью. Основоположники отечественной нейропсихологии (А. Р. Лурия, Л. С. Цветкова) подчёркивали, что движение не только отражает состояние нервной системы, но и активно формирует её.

Ключевые механизмы воздействия нейроупражнений.

1. Развитие межполушарного взаимодействия. Перекрёстные движения (например, касание левой рукой правого колена) стимулируют мозолистое тело – структуру, соединяющую полушария. Это улучшает интеграцию информации, повышает скорость обработки данных, способствует развитию речи и письма в будущем.

2. Оптимизация нейродинамики. Упражнения помогают регулировать тонус коры головного мозга: одни задания мобилизуют (например, энергичные шаги),

другие – успокаивают (медленные растяжки). Это важно для детей с гиперактивностью или, наоборот, повышенной утомляемостью.

3. Формирование пространственных представлений. Ориентация в схеме собственного тела («лево-право», «верх-низ») и в окружающем пространстве закладывает основу для понимания математических понятий, чтения и письма.

4. Развитие исполнительных функций. Планирование, контроль, переключение внимания тренируются в играх с правилами, где ребёнок должен удерживать инструкцию и корректировать свои действия.

5. Научные исследования подтверждают, что систематическое применение нейрогимнастики у дошкольников приводит к улучшению показателей внимания, памяти, зрительно-моторной координации и снижению уровня тревожности.

Классификация нейроупражнений и примеры для разных возрастов.

Для удобства использования в детском саду нейроупражнения можно разделить на несколько функциональных групп. Ниже приведены примеры, адаптированные для разных возрастных подгрупп.

1. Упражнения на межполушарное взаимодействие.

2. Эти задания синхронизируют работу правого и левого полушарий:

- «*Кулак – ребро – ладонь*» (для детей 4–5 лет). Ребёнок последовательно выполняет три движения одной рукой, затем – другой, потом – двумя руками одновременно. Вариант усложнения: одна рука делает «кулак», другая – «ладонь», затем они меняются ролями;

- «*Перекрёстные шаги*» (для детей 5–7 лет). Шагая на месте, ребёнок касается левым локтем правого колена и наоборот. Движения выполняются в медленном темпе, с акцентом на координацию.

3. Глазодвигательные упражнения тренируют зрительное внимание, снижают утомляемость глаз, улучшают восприятие информации:

- «*Восьмёрка глазами*» (для детей 5–7 лет). Ребёнок рисует взглядом горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) сначала в одном направлении, затем – в другом. Упражнение выполняется 30–40 секунд;

- «*Поймай взгляд*» (для детей 3–4 лет). Педагог медленно перемещает яркую игрушку перед глазами ребёнка, предлагая следить за ней только глазами, не поворачивая головы.

4. Дыхательные упражнения.

Регулируют эмоциональное состояние, насыщают мозг кислородом, улучшают концентрацию:

- «*Воздушный шарик*» (для всех возрастов). Ребёнок кладёт руки на живот и делает медленный вдох носом, представляя, что надувает шарик. Затем – плавный выдох через рот. Повторяется 3–5 раз;

- «*Свеча*» (для детей 5–7 лет). Имитация задувания свечи: короткий резкий выдох, затем длинный плавный. Упражнение помогает тренировать контроль дыхания и артикуляцию.

5. Упражнения для развития мелкой моторики и тактильной чувствительности.

Стимулируют речевые зоны мозга, улучшают координацию «глаз-рука»:

- «*Су-джок мячик*» (для детей 4–6 лет). Катание массажного мячика между ладонями, прокатывание по пальцам, сжатие в кулаке. Можно сопровождать стихами или считалками;

- «*Рисование двумя руками*» (для детей 6–7 лет). Одновременное рисование симметричных фигур (круги, волны, восьмёрки) двумя руками на листе бумаги или на песке.

6. Нейроигры с речевым компонентом.

Развивают фонематический слух, автоматизируют звуки, улучшают слухоречевую память:

- «*Хлопни, если слышишь*» (для детей 5–6 лет). Педагог произносит ряд звуков или слов, ребёнок хлопает в ладоши, когда слышит заданный звук (например, [ш]);

- «*Зеркальный повтор*» (для детей 6–7 лет). Ребёнок повторяет за педагогом фразы в обратном порядке по словам (например: «Кот сидит на ковре» → «ковре на сидит Кот»).

Чтобы нейроупражнения были эффективными и безопасными, важно соблюдать следующие принципы:

- регулярность. Лучше проводить короткие (3–5 минут) сессии ежедневно, чем длительные занятия раз в неделю;
- постепенное усложнение. Начинайте с простых заданий, которые ребёнок может выполнить успешно, и постепенно увеличивайте сложность;
- игровая форма. Все упражнения должны подаваться как игра, без давления и оценки;
- индивидуальный подход. Учитывайте темперамент, уровень развития и состояние здоровья каждого ребёнка. Для гиперактивных детей подойдут упражнения на расслабление, для вялых – на активизацию;
- интеграция в режим дня. Нейроупражнения можно включать в утреннюю гимнастику, физкультминутки, прогулки, занятия по развитию речи или математике.

Пример интеграции в занятие по математике (старшая группа):

- перед началом счёта – 1 минута дыхательных упражнений («Воздушный шарик») для концентрации внимания;
- в середине занятия – 2 минуты глазодвигательных упражнений («Восьмёрка глазами») для снятия напряжения с глаз;
- в конце – 3 минуты нейроигры («Хлопни, если слышишь») для закрепления понятий «больше-меньше» через слуховое восприятие.

Несмотря на пользу, нейроупражнения имеют ряд ограничений:

- острые инфекционные заболевания, высокая температура;
- травмы головы или позвоночника;
- эпилепсия (требуется консультация невролога);
- серьёзные нарушения вестибулярного аппарата.

Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с медицинским работником детского сада и получить согласие родителей.

Нейроупражнения – это не просто модный тренд, а научно обоснованный метод поддержки естественного развития мозга ребёнка. Их систематическое

применение в детском саду способствует формированию базовых когнитивных навыков, необходимых для успешного обучения в школе, а также помогает детям лучше управлять своими эмоциями и поведением. Главное условие эффективности – регулярность, правильная дозировка и творческий подход педагогов. Интегрируя нейрогимнастику в повседневную практику, детский сад создаёт оптимальные условия для раскрытия потенциала каждого ребёнка.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход: учебное пособие / Т.В. Ахутина, Н.М. Пылаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 288 с.
2. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: практическое пособие / В.С. Колганова, Е.В. Пивоварова. – М.: АЙРИС-пресс, 2015. – 416 с.
3. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения: практическое пособие / И.И. Праведникова. – М.: Айрис-пресс, 2018. – 112 с.
4. Цветкова Л.С. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: учебное пособие / Л.С. Цветкова. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2021. – 320 с.