**Использование нейрогимнастики на уроках в начальной школе**

Автор: Цыпкина Виктория Михайловна

Организация: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 41» (МБОУ «СОШ №41»)

Населенный пункт: Алтайский край, г. Бийск

Современные практикующие учителя отмечают снижение мозговой активности у обучающихся начальной школы. Собственный многолетний педагогический опыт и наблюдения за деятельностью и поведением школьников на уроках по разным предметам подтверждает эту тенденцию. Возникла необходимость в поиске и использовании в процессе реальной педагогической деятельности современных педагогических технологий для активизации деятельности детей. Изучение психолого-педагогической и методической литературы выявило, что нейрогимнастика является именно такой технологией. Рассмотрим данное понятие.

Ш. Т. Ахмадуллин под нейрогимнастикой понимает технологию развития функций мозга детей и взрослых, ориентированную на эффективное формирование интеллекта, межполушарных связей головного мозга, улучшение внимания, ориентации в пространстве [1]. Другими словами, нейрогимнастика является комплексом упражнений для активации мозговой деятельности человека и формирования новых нейронных связей. Ее специфика, как отмечает О. А. Юртаева, состоит в гармоничном развитии мозговых структур и организации их слаженного взаимодействия [2]. Для младших школьников ценность нейрогимнастики заключается в оптимизации работы нервной системы, улучшении разных видов памяти для лучшего восприятия и запоминания информации по разным учебным предметам, избавлении от чувства тревоги и стресса.

Приведем примеры использования нейрогимнастики в первом классе на разных уроках в начальной школе в течение 2023-2024 учебного года. Отметим, что упражнения проводились на всех уроках ежедневно в течение 2-3 минут.

Самое легкое упражнение для младших школьников – это перекрещивание в позиции стоя. В нем локоть левой руки соединяется с коленом правой ноги и наоборот. Выполняется ритмично, повторяя 5-10 раз и больше.

Более сложное упражнение следующее: при скрещенных в лодыжках ногах вытягиваем вперед руки также при скрещенных запястья и пальцах, сцепленных в замок. Сцепленные руки сгибаются в локтях и прижимаются к груди. Необходимо удерживать такое положение тела в течение 1-2 минут. Важно на вдохе прикоснуться кончиком языка к небу, а на выдохе расслабить язык.

Сидя за партами или стоя, можно выполнить упражнение «Ленивые восьмерки или бесконечность». Большим пальцем любой руки на уровне глаз в воздухе надо нарисовать перевернутую восьмерку или знак бесконечности. Сначала рисуем против часовой стрелки, начиная слева снизу, потом ведем вправо вверх. Центр восьмерки находится на уровне центра груди. Затем меняем направление, рисуем по часовой стрелке, начиная справа. Глаза все время следят за пальцем. Для разнообразия голову можно перемещать, но шею не напрягать. Минимум три повтора. Затем меняем руки.

Следующее упражнение назовем «Симметричный рисунок». На горизонтальной или вертикальной поверхности, как вариант просто в воздухе, зеркально нарисовать две фигуры одновременно левой и правой руками. Хороший эффект дает задействование плечевых суставов и кистей рук. На первых этапах выполнения упражнения рекомендуется рисовать простые геометрические фигуры, а далее переходить к более сложным изображениям типа гриба, дома, дерева и т.п.

Сидя выполняем перекаты головы: выпрямить спину, плечи отвести назад, опустить вниз. Подбородком коснуться груди, перекатить голову из стороны в сторону. Подбородком рисовать на груди дугу, останавливаясь немного не доходя до плеча.

Упражнение «Вечный двигатель». Сидя на стуле, стопы прижиты к полу, бедра расставлены на ширине плеч. Руки лежат на столе, а ладони напротив плеч. Голову положить между рук. Вдох и медленно отжимаемся руками от стола, поднимаем голову. Потом голову снова кладем обратно на стол. Повторяем упражнение 3-4 раза.

Упражнение «Кнопки Земли». Два пальца правой руки кладем на впадину под нижней губой, ладонь левой руки над пупком (пальцы должны смотреть вниз). Смотрим сначала вниз, а потом наверх. Такое положение удерживаем 3-5 вдохов. Затем меняем руки и повторяем упражнение.

Младшим школьникам нравится упражнение «Энергичный зевок», во время которого нужно заставить себя широко зевнуть с характерным звуком. Пальцами рук слегка массируем те зоны, которые напрягаются. Повторяем несколько раз.

Во время выполнения упражнения «Слон» встаем прямо, сгибаем колени, вытягиваем левую руку параллельно полу. Наклоняем голову к плечу левой вытянутой руки. Голову стараемся держать плотнее к плечу. Вытянутой рукой рисуем в воздухе знак восьмерки или бесконечности. Важно не сгибать и не разворачивать корпус тела. Повторить тоже самое с другой рукой. Выполнить несколько подходов.

Упражнение «Птица». Правую руку положить на левое плечо. Медленно повернуть голову и посмотреть за левое плечо. Выдохнуть, отвести плечи назад, раскрыть грудную клетку. Не меняя руку, посмотреть через правое плечо. Далее опустить голову на грудь. Повторить 2-3 раза и поменять руку.

В упражнении «Активация руки» следует поднять правую руку вверх. Левую согнуть в локте, завести за голову и взяться за локоть правой руки. Плавно выдохнуть на счет десять. Менять руки. Повторить по 3-4 раза.

Вариантов выполнения упражнений нейрогимнастики существует достаточное количество. Рекомендуем их подбирать, ориентируясь на контингент учащихся и классное помещение.

Перечислим эффекты, которые были отслежены в результате систематического и регулярного выполнения нейрогимнастики:

– улучшение восприятия и памяти;

– повышение организованности;

– улучшение математических навыков;

– снятие умственной усталости;

– улучшение речи;

– концентрация внимания;

– снятие напряжения с шеи, плеч и спины;

– улучшение координации рук и глаз;

– улучшение почерка;

– повышение скорости чтения и письма и др.

Наблюдения за обучающимися первого класса МБОУ СОШ №41 г. Бийска в течение 2023-2024 учебного года показали улучшение психологического состояния, концентрации внимания, улучшение качества памяти и др. Это подтвердили диагностические методики педагога-психолога данной школы, повышение качества знаний по итогам проведения самостоятельных и контрольных работ по математике и русскому языку.

Таким образом, нейрогимнастика является одним из средств активизации деятельности мозговой системы учащихся начальной школы, способствующим лучшему усвоению и запоминанию разнообразной учебной информации, гармонизации нервной системы, избавлению от стресса.

Литература:

1. Ахмадуллин, Ш. Т. Нейрогимнастика. Развиваем мозг ребенка. 7-10 лет : книга-тренажер : интеллект, ориентация в пространстве, внимание, межполушарные связи : методическое пособие для родителей / Ш. Т. Ахмадуллин. – Москва : Нева, 2022. – 159 с.

2. Юртаева, О. А. Современные педагогические технологии: традиции и инновации : учебно-методическое пособие / О. А. Юртаева. – Симферополь : Хотеева Л. В., 2020. – 123 с.