

**Тупичкина Елена Александровна**

д-р пед. наук, профессор, преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

**Крутикова Наталья Игоревна**

инструктор по физической культуре

МДОУ «Д/С КВ №76»

г. Сочи, Краснодарский край

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ВКЛЮЧЕНИЯ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ В УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается психолого-педагогический потенциал интеграции нейроупражнений в утреннюю зарядку для детей дошкольного возраста. Указывается влияние таких упражнений на когнитивное, эмоциональное и психомоторное развитие. Особое внимание авторы обращают на игровой формат предъявления нейроупражнений. В завершении делается вывод о необходимости разработки комплекса игровой нейрогимнастики.*

***Ключевые слова:** нейроупражнения, нейрогимнастика, дошкольники, зарядка, когнитивное развитие, эмоциональное развитие, психомоторное развитие.*

Дошкольное детство-важный период психического и физического развития ребенка. В этом возрасте закладываются важные способности-познавательная, двигательная активность, любознательность, уверенность в себе, настойчивость и т. д. В МДОУ №76 г. Сочи особое внимание уделяется физическому развитию детей, а именно работе с детьми с различными нарушениями в развитии: задержка речевого развития, нарушение координации движений, дефицит внимания и т. д.

Особое место в системе физического развития детей занимает утренняя зарядка, которая является неотъемлемой частью режима дня дошкольников, способствуя физическому развитию и укреплению здоровья. Однако, потенциал зарядки может быть значительно расширен за счет включения в неё

нейроупражнений – специальных упражнений, направленных на стимулирование работы мозга и развитие межполушарного взаимодействия.

Нейрогимнастика – это комплекс упражнений, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений, которые можно отнести к кинезиологическим упражнениям. Нейрогимнастика может быть представлена различными телесно-ориентированными упражнениями, которые позволяют через тело воздействовать на мозговые структуры, основная их задача – формирование новых нейронных связей.

Некоторые ученые определяют нейроупражнения как совокупность методов, ориентированных на преодоление отклонений и нарушений в развитии психических функций у детей, а также на устранение трудностей в обучении [6].

Нейрогимнастика основана на использовании современных научных исследований в области нейропсихологии и кинезиологии. Нейропсихология – это научная область, которая изучает взаимосвязь между мозгом и психологическими процессами, такими как мышление, восприятие [5]. Кинезиология (от греческого слова «кинезис» – движение, «логос» – наука) – наука о развитии головного мозга через движение. Она направлена на развитие связей ум-тело, т.е. оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

Теоретические основы применения нейропсихологического подхода в развитии детей были заложены исследованиями А. Р. Лурия и его последователями (Т.В. Ахутиной, Ж.М. Глозман, Е.Н. Винарской, Е.Д. Хомской, Л.С. Цветковой и др.). Исследователями доказано, что интеграция таких упражнений позволяет комплексно воздействовать на когнитивное, эмоциональное и психомоторное развитие детей, обеспечивая более гармоничное становление личности [1]. Нейропсихологические упражнения стали предметом изучения таких ученых, как Н.Т. Колесник, Е.А. Орлова, Н.К. Корсакова, Ю.В. Микадзе, Е.Ю. Балашова, Ю.В. Микадзе, А.Л. Сиротюк и др. [3; 7]. Многолетний опыт ученых и результаты их исследований свидетельствуют о том, что для работы с детьми дошкольного возраста характерна продуктивность, так как мозг ребёнка находится в стадии интенсивного формирования.

В основу нейрогимнастики мы положили идеи отечественных ученых, а также зарубежных разработчиков упражнений «Гимнастики Мозга» – Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Были отобраны виды упражнений, направленных на развитие различных систем координации движений и психофизических функций.

Структурно упражнения можно представить 4 группами. Дадим им краткую характеристику.

Первая группа включает в себя движения, которые пересекают среднюю линию тела, разделяющую его на левую и правую половины. Эти движения активизируют как крупную, так и мелкую моторику. Основным механизмом «единства мысли и движения», лежащим в основе этих упражнений, способствует улучшению и интеграции связей между левым и правым полушариями мозга, что позволяет более полно воспринимать информацию как на аналитическом, так и на обобщающем уровне.

Вторая группа состоит из упражнений, направленных на растяжение мышц. Эти упражнения помогают снять напряжение с сухожилий и мышц. Когда мышцы растягиваются и возвращаются в свое естественное состояние, они посылают сигнал в мозг о том, что человек расслаблен и готов к познавательной деятельности. На уровне работы мозга это означает, что информация из задних отделов (ответственных за выживание) может свободно переходить в передние, причинно-обусловленные области через лимбическую систему, которая служит «воротами» для обучения и делает его более радостным.

Третья группа включает упражнения, которые *активизируют тело*, обеспечивая необходимую скорость и интенсивность нервных процессов между клетками и группами нейронов головного мозга. Эти упражнения основываются на знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

Четвертая группа состоит из позовых упражнений, которые способствуют формированию *позитивного состояния*, воздействуя на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я». Они помогают стабилизировать и ритмизировать нервные процессы организма, что также содействует спокойному и успешному обучению.

Как показала практика, детям не всегда интересно выполнять однообразные упражнения: для детей очень важен игровой формат деятельности.

Нейроупражнения, представленные в виде игр, легче воспринимаются детьми и вызывают у них больший интерес. Когда упражнения представлены в игровой форме, дети чувствуют себя более мотивированными и вовлеченными в процесс. Им интересно участвовать в игре, даже если она включает в себя сложные задания. Это помогает поддерживать высокую активность и желание продолжать заниматься. Играя, мы общаемся с детьми на «их территории».

Игровая форма подачи упражнений также помогает удерживать внимание детей на протяжении всей тренировки. Интересные и разнообразные игровые сценарии заставляют детей сосредотачиваться на выполнении заданий, что способствует развитию концентрации и устойчивости внимания. Кроме того, игры создают атмосферу радости и удовольствия, что делает процесс обучения приятным и комфортным для детей. Положительные эмоции способствуют лучшему усвоению информации и формированию положительных ассоциаций с обучением.

Поэтому мы планируем виды вышеприведенных игр разнообразить игровыми приемами, сказочной интерпретацией. Интересный опыт наполнения физических упражнений игровыми приемами представлен в опыте Н.Н. Ефименко, который будет положен в основу игрового обогащения нейрозарядки [2].

Полагаем, что нейроигры будут полезны для всех детей, а особенно для детей с особыми возможностями здоровья. Несмотря на простоту и увлекательность, включение нейроигр в проведение зарядки будет стимулировать развитие нервной системы детей, способствовать образованию у них новых нейронных связей между корой и подкорковыми структурами головного мозга, развитию внимания, пространственных представлений, межполушарному взаимодействию, а также активизации двигательной деятельности детей, развитию моторики, улучшению реакции, повышению настроения.

**Список литературы**

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / под ред. Л.С. Цветковой. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2001. – 272 с.
2. Ефименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность: сценарий игр-занятий: 6–7 лет: ФГОС: физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве: учебно-методическое пособие / Н.Н. Ефименко. – М.: Дрофа, 2014. – 141
3. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: практическое пособие: в 2 ч. / В.С. Колганова, Е.В. Пивоварова. – М.: Айрис-пресс, 2019. – 2019. – 143 с.
4. Корсакова Н.К. Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика младших школьников: учебное пособие для вузов / Н.К. Корсакова, Ю. В. Микадзе, Е.Ю. Балашова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 136 с.
5. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения / И.И. Праведникова. – М.: Айрис-пресс, 2024. – 112 с.
6. Разливинских И.Н., Стерхова Н.С., Милованова Л.А., Королева Л.А. Актуализация потенциала нейропсихологических упражнений в образовательном процессе начальной школы // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – №4. – С. 201–208 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=39133> (дата обращения: 16.12.2024). DOI 10.17513/snt.39133. EDN IMVLHR
7. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. – М.: Сфера, 2003. – 288 с.