

Курочкина Елизавета Сергеевна

бакалавр, студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНИКА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье раскрывается значение современных нейропсихологических упражнений в коррекционно-развивающей работе с детьми дошкольного возраста. Рассматриваются упражнения, направленные на развитие произвольной регуляции, внимания, рабочей памяти, когнитивной гибкости, межполушарного взаимодействия и эмоционального самоконтроля. Отмечается необходимость научно обоснованного и индивидуализированного применения данных техник.*

***Ключевые слова:** нейропсихологические упражнения, дошкольный возраст, коррекционно-развивающая работа, исполнительные функции, саморегуляция.*

В современной практической психологии всё большее значение приобретают техники, которые позволяют работать не только с отдельными проявлениями трудностей ребёнка, но и с базовыми механизмами психического развития. В дошкольном возрасте к таким механизмам относятся произвольная регуляция, внимание, рабочая память, способность тормозить импульсивную реакцию, переключаться между правилами, удерживать инструкцию и контролировать собственное действие. Эти процессы в зарубежной литературе часто рассматриваются через понятие исполнительных функций, включающих тормозной контроль, рабочую память и когнитивную гибкость [5].

Нейропсихологические упражнения в дошкольном возрасте целесообразно рассматривать как систему игровых телесно-двигательных, сенсомоторных, ритмических, дыхательных и когнитивно-двигательных заданий. Их задача со-

стоит не в «быстром исправлении» поведения, а в постепенном формировании условий, при которых ребёнок учится управлять своим телом, вниманием, импульсом и эмоциональной реакцией; при этом они опираются на представление о системной организации высших психических функций [3]. Такой подход согласуется с ФГОС ДО, где подчёркивается значение охраны и укрепления психического здоровья ребёнка [1], а также с ФОП ДО, предусматривающей коррекционно-развивающую работу как часть сопровождения детей с разными образовательными потребностями [2].

Современные зарубежные исследования показывают, что на развитие исполнительных функций у детей могут влиять разные виды активности: подвижные игры с правилами, физическая активность с когнитивной нагрузкой, ритмические и координационные упражнения, йога, практики осознанности, игровые задания на память и торможение реакции [6]. При этом важно учитывать, что речь идёт не о механическом повторении движений, а о таких упражнениях, где ребёнок должен удерживать правило, менять способ действия, реагировать на сигнал, ждать очереди, замечать ошибку и корректировать поведение.

Наиболее продуктивными для дошкольников являются упражнения, в которых движение соединяется с правилом. Например, игра «Светофор наоборот» направлена на развитие тормозного контроля: при зелёном сигнале ребёнок останавливается, а при красном начинает движение. После нескольких повторений правило меняется на привычное. Упражнение «Стоп-сигнал в движении» строится по тому же принципу: дети двигаются под музыку, но по хлопку должны замереть, по звонку колокольчика поднять руки, а по слову «ночь» закрыть глаза ладонями. Такие задания развивают слуховое внимание, переключение, контроль импульса и способность быстро перестраивать программу действия.

Для развития рабочей памяти можно использовать упражнение «Код тела». Взрослый задаёт короткую последовательность движений: хлопок – колени – плечи; затем ребёнок повторяет её. Постепенно последовательность увеличивается до четырёх-пяти элементов, а затем слова заменяются условными знаками:

круг означает хлопок, квадрат – приседание, треугольник – поворот. Упражнение «Робот по маршруту» развивает пространственные представления, планирование и контроль: ребёнок проходит маршрут по инструкции взрослого, а затем сам становится «программистом» и задаёт маршрут другому участнику.

Упражнения на межполушарное взаимодействие сохраняют практическое значение, если они включены в осмысленную игровую задачу. В упражнении «Перекрёстный марш с правилом» ребёнок касается правым локтем левого колена и левым локтем правого колена, но по сигналу взрослого меняет действие и касается рукой противоположного плеча. Вариант «Зеркальный инструктор» предполагает, что ребёнок повторяет движения взрослого как отражение в зеркале. Такие задания развивают координацию, схему тела, зрительно-моторный контроль и способность перестраиваться.

Ритмические упражнения можно считать одной из современных линий нейропсихологической работы. В исследованиях последних лет подчёркивается интерес к ритмическим и сложно-координационным двигательным программам как средствам поддержки когнитивного развития детей [10]. На практике это может быть упражнение «Ритм с ошибкой»: взрослый задаёт ритм хлопками, ребёнок повторяет, а затем выполняет противоположное действие: на громкий хлопок отвечает тихо, на тихий – громко. Такое задание тренирует слуховое внимание, торможение импульсивной реакции и регуляцию силы действия.

Для детей с эмоциональной напряжённостью и трудностями саморегуляции полезны краткие дыхательные и майндфулнес-упражнения (научно обоснованные техники управления вниманием, направленные на тренировку осознанного присутствия в настоящем моменте («здесь и сейчас») без оценок и критики), адаптированные к возрасту. Упражнение «Дыхание ладошкой» выполняется так: ребёнок медленно ведёт пальцем одной руки по пальцам другой руки, на подъёме делает вдох, на спуске – выдох. Упражнение «Пять предметов» помогает переключить внимание: ребёнок называет пять предметов, которые видит, четыре звука, которые слышит, три телесных ощущения, два запаха и одно приятное действие, которое может сделать сейчас. Йога-ориентированные позы

«дерево», «кошка», «бабочка» и «звезда» также могут использоваться, если они подаются в игровой форме и не требуют сложного удержания позы [7].

Важное место занимают игры на когнитивную гибкость. Упражнение «Меняем правило» строится на сортировке предметов: сначала ребёнок раскладывает карточки по цвету, затем по форме, затем по размеру. После этого взрослый вводит неожиданное правило: красные карточки кладём не к красным, а к круглым; большие карточки передаём соседу. В групповой работе эффективно упражнение «Передай импульс»: ребёнок получает движение или ритм от соседа и передаёт его дальше, сохраняя точность. Вариант усложнения – передавать противоположное действие: если сосед хлопнул, нужно топнуть; если поднял руки, нужно присесть.

Коррекционно-развивающее занятие может иметь следующую структуру: ритуал входа и дыхательное упражнение; двигательная разминка с перекрёстными движениями; 2–3 упражнения на тормозной контроль, рабочую память или когнитивную гибкость; групповая игра с правилом; релаксация и краткое обсуждение результата. Практический психолог должен соблюдать принцип доказательной осторожности: нельзя обещать, что отдельное упражнение быстро устранит речевые, поведенческие или эмоциональные трудности. Корректнее говорить о создании условий для развития саморегуляции и психических функций [4; 6; 8].

Таким образом, современные нейропсихологические упражнения являются востребованной техникой практической психологии в дошкольном образовании. Их преимущество состоит в том, что они доступны ребёнку, проводятся в игровой форме и позволяют одновременно развивать движение, внимание, контроль, память, переключение и эмоциональную устойчивость. Наибольшую эффективность они приобретают в системе коррекционно-развивающей работы, когда опираются на диагностику, проводятся регулярно, постепенно усложняются и переносятся в реальные ситуации общения, игры и образовательной деятельности.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028.
3. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии / А.Р. Лурия. – М.: Академия, 2003.
4. Diamond A. Activities and programs that improve children’s executive functions // *Current Directions in Psychological Science*. 2012. Vol. 21. No. 5. Pp. 335–341.
5. Diamond A. Executive functions // *Annual Review of Psychology*. 2013. Vol. 64. Pp. 135–168.
6. Best J.R. Effects of physical activity on children’s executive function: contributions of experimental research on aerobic exercise // *Developmental Review*. 2010. Vol. 30. No. 4. Pp. 331–551.
7. Sun Y., Lamoreau R., O’Connell S., Horlick R., Bazzano A.N. Yoga and mindfulness interventions for preschool-aged children in educational settings: a systematic review // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. №11.
8. Bai J., Huang J., Chen X., Zhang Y. Effects of group-play moderate to vigorous intensity physical activity intervention on executive function in preschoolers // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI 10.3389/fpsyg.2022.847785. EDN PRSVSH
9. Center on the Developing Child at Harvard University. Executive function activities for 3- to 5-year-olds. 2024.
10. Theroux B.M., Main L.C., Eime R.M. A systematic review and evidence gap map evaluation of rhythmic and complex coordinated movement interventions for cognitive outcomes in children // *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2025.