

## **Возможности использования упражнений и приемов по нейропсихологии на уроках в начальных классах**

Е.Н.Андреева

МОБУ Маганская СОШ, *учитель начальных классов*

[andelena0106@mail.ru](mailto:andelena0106@mail.ru)

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Маганская средняя общеобразовательная школа»  
городского округа «город Якутск»

Текст ориентирован на учителей начальной школы, методистов и родителей, содержит теоретическое обоснование, практические приёмы и примеры уроков.

Аннотация. Нейропсихология изучает взаимосвязь между состоянием мозга и когнитивными процессами: вниманием, памятью, мышлением, исполнительными функциями и эмоциями. В условиях начальной школы, когда формируются базовые учебные навыки и произрастает мотивация к обучению, применение нейропсихологических упражнений и приемов может повысить эффективность уроков, помочь адаптировать методики под индивидуальные особенности детей и предупредить трудности в учебе.

Почему это важно: у младших школьников мозг ещё активно развивается: повышается скорость нейронных связей, формируются навыки саморегуляции и работы с информацией.

Ключевые слова: дифференциация, индивидуализация, системность, регулярность, память.

Нейропсихологически обоснованные приёмы помогают:

- улучшать устойчивость внимания;
- развивать оперативную и долговременную память;
- формировать умение планировать и контролировать действия (исполнительные функции);
- корректировать мотивацию и эмоциональную устойчивость, что снижает избегание трудных заданий.

Основные принципы внедрения нейропсихологических подходов на уроках

1. Дифференциация и индивидуализация. Учитывайте уровень развития функций у каждого ребёнка: темп восприятия, объём внимания, память и моторные навыки. Это позволяет предлагать задания различной сложности и давать поддерживающие подсказки тем, кто отстаёт.

2. Системность и регулярность. Нейропсихические упражнения приносят эффект при регулярном применении (короткие ежедневные упражнения лучше длинных раз в неделю).
3. Многоуровневость стимулов. Используйте разные каналы восприятия: зрительные, слуховые, моторные — это укрепляет соединения и облегчает усвоение.
4. Эмоционально-позитивная атмосфера. Устойчивость внимания и памяти связаны с эмоциональным состоянием; поддержка и похвала важны.
5. Интеграция с учебным материалом. Нейропсихологические упражнения должны быть встроены в учебную деятельность, а не существовать отдельно.

#### Практические приёмы и упражнения

Разминки и переключающие упражнения (2–5 минут в начале урока или между заданиями)

- Дыхательные и моторные упражнения: глубокий вдох-выдох, растяжка рук, «волны» кистями. Улучшают эмоциональную регуляцию и подготовку к обучению.
- Короткие гимнастики глаз: взгляд влево-вправо, вверх-вниз, фокус на близком и далёком объекте — развивают зрительное внимание.
- Координационные задания: хлопки в ладоши по схеме, шаги с синхронизацией рук и ног — активизируют межполушарные связи.

#### Упражнения на внимание и переключение

- «Найди лишнее»: ряд картинок или слов, дети быстро находят элемент, не соответствующий категории.
- Игры «Слушай и выполняй»: последовательность действий по команде, с нарастающей длиной — тренируют удержание и переключение внимания.
- Таблицы поиска и лабиринты: развивают устойчивое и селективное внимание.

#### Упражнения на память

- Чтение короткой информации с последующим воспроизведением ключевых пунктов.
- «Повтори и добавь»: каждый ученик повторяет цепочку и добавляет новое звено.
- Использование мнемонических приёмов: рифмы, образы, жесты для запоминания последовательностей, правил правописания.

#### Развитие языковых навыков

- Конструирование сказок по опорным картинкам: развивает речь, логическое мышление и планирование.
- Игры с рифмами, заменами звуков: фонологическая осведомлённость, важная для освоения навыков чтения.

### Развитие исполнительных функций (планирование, самоконтроль)

- Планирование мини-проекта: распределение задач, сроки, контроль выполнения — простые групповые задания.
- Самооценка небольших этапов работы: дети ставят галочки, если выполнили задание, обсуждают, что мешало.

### Интеграция моторики и обучения (ручно-двигательная деятельность)

- Пальчиковая гимнастика перед письмом: повышает точность движений и готовит мелкую моторику.
- Тетрадные задания с использованием движений: дорисовать, обвести по контуру, составить слово из букв-магнитов.

### Примеры интегрированных уроков

#### 1. Урок чтения (тема «Сказка»)

- Начало (3 минуты): дыхательная и глазная разминка.
- Основная часть: чтение фрагмента вслух по ролям (участие слухового и моторного каналов). После — задание на рабочую память: воспроизвести три ключевых события в нужном порядке.
- Закрепление: пальчиковая гимнастика, составление мини-сказки в парах по картинкам (развитие речи, планирование).

#### 1. Урок математики (тема «Сложение в пределах 20»)

- Начало (2 минуты): координационная зарядка (хлопки/шаги).
- Работа с задачами: применение мнемотехники для запоминания способов решения (образ-правило).
- Закрепление: игра «Передай число» — учащиеся по кругу добавляют/вычитают, запоминая последовательность.

### Работа с детьми, у которых есть трудности

Нейропсихологические приёмы полезны и для детей с задержками развития, трудностями внимания или дисграфией. Важны ранняя диагностика и сотрудничество с логопедом или нейропсихологом для составления индивидуальной коррекционной программы. В классе можно:

- выделять дополнительные опорные материалы (схемы, карточки);
- дробить задания на этапы и давать чёткие инструкции;
- использовать визуальные подсказки и распорядок занятий.

### Оценка эффективности

Для оценки результата важно фиксировать исходный уровень (наблюдение, простые тесты внимания и памяти), затем регулярно отмечать прогресс: улучшение усидчивости,

снижение числа ошибок, повышение скорости выполнения заданий и мотивации.

Анализируйте, какие упражнения работают лучше для класса и для отдельных учеников.

Рекомендации учителю

- Начните с простых и коротких упражнений, постепенно усложняя.
- Включайте нейропсихические задания в уроки ежедневно по 3–7 минут.
- Ведите наблюдение за реакцией детей и корректируйте подход.
- Сотрудничайте со специалистами при серьёзных затруднениях.
- Поддерживайте позитивную атмосферу и давайте обратную связь.

Заключение

Интеграция нейропсихологических принципов в уроки начальной школы — практичный и научно обоснованный путь повышения качества обучения. Короткие, регулярные упражнения на внимание, память, моторные навыки и исполнительные функции делают уроки более продуктивными и помогают детям легче осваивать учебный материал. Главное — системность, адаптация к индивидуальным потребностям и тесная связь упражнений с учебным содержанием.