

# ВЛИЯНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ

Романова Анна Васильевна  
ОБУЗ ИКБ Им. Кузавевых Детская поликлиника №8

**Актуальность.** Интенсивные школьные нагрузки могут вызывать затруднения в усвоении учебного материала у детей. Для предупреждения школьной не успешности можно использовать специальные физические упражнения, способствующие стимуляции мозговой деятельности.



**Цель.** Оценить влияние нейрогимнастики – специального комплекса физических упражнений, разработанного с учетом их воздействия на функциональные блоки головного мозга, на состояние учебной деятельности детей.

**Материалы и методы.** 55 обучающихся 1 класса общеобразовательной школы были разделены на две группы: экспериментальную — 29 детей и контрольную — 26 детей. В экспериментальной группе детей ежедневно проводилась физкультминутка в начале учебного дня в течение 5 месяцев. Диагностика уровня высших психических функций у детей обеих групп включала определение объема восприятия, переключения и распределения произвольного внимания, слуховой и зрительной памяти и мышления (способности выделять существенное).

| ВОСПРИЯТИЕ         |                                   |       |              |       |                             |       |              |       |  |
|--------------------|-----------------------------------|-------|--------------|-------|-----------------------------|-------|--------------|-------|--|
| Уровень восприятия | Экспериментальная группа (N - 29) |       |              |       | Контрольная группа (N - 26) |       |              |       |  |
|                    | I четверть                        |       | III четверть |       | I четверть                  |       | III четверть |       |  |
|                    | Абс.                              | %     | Абс.         | %     | Абс.                        | %     | Абс.         | %     |  |
| низкий             | 7                                 | 24,14 | 4            | 13,79 | 6                           | 23,08 | 5            | 19,24 |  |
| средний            | 18                                | 62,07 | 20           | 68,97 | 16                          | 61,54 | 17           | 65,38 |  |
| высокий            | 4                                 | 13,79 | 5            | 17,24 | 4                           | 15,38 | 4            | 15,38 |  |

| СЛУХОВАЯ ПАМЯТЬ    |                                   |       |              |       |                             |       |              |       |  |
|--------------------|-----------------------------------|-------|--------------|-------|-----------------------------|-------|--------------|-------|--|
| Уровень восприятия | Экспериментальная группа (N - 29) |       |              |       | Контрольная группа (N - 26) |       |              |       |  |
|                    | I четверть                        |       | III четверть |       | I четверть                  |       | III четверть |       |  |
|                    | Абс.                              | %     | Абс.         | %     | Абс.                        | %     | Абс.         | %     |  |
| низкий             | 10                                | 34,48 | 6            | 20,69 | 9                           | 34,62 | 8            | 30,77 |  |
| средний            | 15                                | 51,72 | 19           | 65,61 | 14                          | 53,85 | 15           | 57,69 |  |
| высокий            | 4                                 | 13,79 | 4            | 13,79 | 3                           | 11,54 | 3            | 11,54 |  |

После проведения курса физкультминуток в экспериментальной группе достоверно уменьшилось число детей с низким уровнем восприятия. Аналогичные данные были получены и при оценке переключения и распределения внимания: среди детей, занимавшихся гимнастикой, вдвое уменьшилось число обучающихся с низким уровнем.

| ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ  |                                   |       |              |       |                             |       |              |       |  |
|--------------------|-----------------------------------|-------|--------------|-------|-----------------------------|-------|--------------|-------|--|
| Уровень восприятия | Экспериментальная группа (N - 29) |       |              |       | Контрольная группа (N - 26) |       |              |       |  |
|                    | I четверть                        |       | III четверть |       | I четверть                  |       | III четверть |       |  |
|                    | Абс.                              | %     | Абс.         | %     | Абс.                        | %     | Абс.         | %     |  |
| низкий             | 4                                 | 13,79 | 2            | 6,9   | 4                           | 15,38 | 3            | 11,54 |  |
| средний            | 18                                | 62,07 | 18           | 62,07 | 16                          | 61,54 | 17           | 65,38 |  |
| высокий            | 7                                 | 24,14 | 9            | 31,03 | 6                           | 23,08 | 6            | 23,08 |  |

Позитивное влияние разработанная гимнастика оказала и на объем слуховой памяти. Также прослеживается тенденция уменьшения числа детей с низким уровнем зрительной памяти и увеличение — с высоким среди обучающихся экспериментальной группы. Уменьшение вдвое числа детей с низким уровнем мышления также отмечено в группе обучающихся, использовавших физкультминутки.

| ВНИМАНИЕ           |                                   |       |              |       |                             |       |              |       |  |
|--------------------|-----------------------------------|-------|--------------|-------|-----------------------------|-------|--------------|-------|--|
| Уровень восприятия | Экспериментальная группа (N - 29) |       |              |       | Контрольная группа (N - 26) |       |              |       |  |
|                    | I четверть                        |       | III четверть |       | I четверть                  |       | III четверть |       |  |
|                    | Абс.                              | %     | Абс.         | %     | Абс.                        | %     | Абс.         | %     |  |
| низкий             | 9                                 | 31,03 | 4            | 13,79 | 6                           | 23,08 | 14           | 15,38 |  |
| средний            | 15                                | 51,72 | 18           | 62,07 | 15                          | 57,69 | 16           | 61,54 |  |
| высокий            | 5                                 | 17,24 | 7            | 24,14 | 5                           | 19,24 | 6            | 15,38 |  |

| МЫШЛЕНИЕ           |                                   |       |              |       |                             |       |              |       |  |
|--------------------|-----------------------------------|-------|--------------|-------|-----------------------------|-------|--------------|-------|--|
| Уровень восприятия | Экспериментальная группа (N - 29) |       |              |       | Контрольная группа (N - 26) |       |              |       |  |
|                    | I четверть                        |       | III четверть |       | I четверть                  |       | III четверть |       |  |
|                    | Абс.                              | %     | Абс.         | %     | Абс.                        | %     | Абс.         | %     |  |
| низкий             | 8                                 | 27,59 | 4            | 13,79 | 8                           | 30,77 | 7            | 26,92 |  |
| средний            | 19                                | 65,52 | 22           | 75,86 | 16                          | 61,54 | 17           | 65,38 |  |
| высокий            | 2                                 | 6,89  | 3            | 10,35 | 2                           | 7,69  | 2            | 7,69  |  |

**Выводы.** Включение предложенного комплекса нейрогимнастики с учетом воздействия на нейропсихологические блоки мозга (энергетический, информационный и операциональный) в процесс обучения детей позволило повысить уровень школьно-необходимых мозговых функций, таких как восприятие и произвольное внимания, а также способствовало улучшению запоминания информации.