

# ВЛИЯНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ

Романова Анна Васильевна

ОБУЗ ИКБ Им. Кузнецких 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	53,85	
средний	15	51,72	18	62,07	15	57,69	16	61,54	
высокий	5	17,24	7	24,14	5	19,24	6	23,08	

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.