

Внедрение нейрогимнастики в школьную программу

Чемезова Кристина Георгиевна
ГБОУ СО «Верхнесалдинска школа»



Что такое нейрогимнастика?

Комплекс упражнений

Нейрогимнастика включает в себя движения, игры и упражнения, которые стимулируют работу мозга.

Развитие мозга

Эти упражнения способствуют улучшению концентрации, памяти, речи, координации и пространственного мышления.

Улучшение эмоционального состояния

Нейрогимнастика помогает детям справляться со стрессом, повышает самооценку и улучшает настроение.



Научные основы нейрогимнастики

1 Пластичность мозга
Мозг человека обладает способностью к изменениям и адаптации, а нейрогимнастика стимулирует этот процесс.

2 Нейропластичность
Упражнения нейрогимнастики формируют новые нейронные связи, улучшая эффективность работы мозга.

3 Когнитивные функции
Нейрогимнастика повышает скорость обработки информации, улучшает внимание, память и творческие способности.



Преимущества нейрогимнастики в школе для учащихся

Повышение успеваемости

Улучшение концентрации внимания и памяти ведет к лучшему усвоению учебного материала.

Развитие творческих способностей

Нейрогимнастика стимулирует креативность, воображение и способность к решению нестандартных задач.

Социальная адаптация

Упражнения развивают навыки коммуникации, сотрудничества и работы в команде.

Основные упражнения нейрогимнастики



1

Упражнения на координацию

Стимулируют работу вестибулярного аппарата и координацию движений.

2

Упражнения на внимание

Развивают способность к концентрации, запоминанию и переключению внимания.

3

Упражнения на память

Улучшают способность к запоминанию информации, как визуальной, так и аудиальной.

Примеры нейроупражнений на занятиях физической культуры

- Полоса препятствий
- Применение нейроупражнений в ОРУ
- Упражнения на балансировочной платформе
- Упражнения на координационной лестнице
- Нейроскакалка



Мониторинг и оценка эффективности нейрогимнастики

1

Тестирование

Проведение тестов на внимание, память и другие когнитивные функции до и после внедрения нейрогимнастики.

2

Наблюдение за поведением

Отслеживание изменений в поведении учащихся, таких как повышение концентрации, улучшение настроения.

3

Анализ успеваемости

Изучение динамики успеваемости учащихся, чтобы оценить влияние нейрогимнастики на результаты обучения.





Заключение: ключевые выводы и рекомендация

Нейрогимнастика — это эффективный инструмент для развития мозга, который может значительно повысить успеваемость и благополучие учащихся. Рекомендуется внедрить нейрогимнастику в школьную программу, чтобы обеспечить всестороннее развитие детей.