

БӨЛІМ: БАСТАУЫШ СЫНЫП

Нейрогимнастика как способ развития памяти учащихся младших классов

ЖАРИЯЛАНДЫ
30.09.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/182703/>**Аманова Айгуль Мухамедкаримовна**

учитель начальных классов школы-гимназии № 65 имени

М. Жумабаева г. Астаны

Очень часто при работе с детьми я замечала, что у многих детей есть проблемы с памятью: плохо запоминают таблицу сложения, таблицу умножения, затрудняются при разучивании стихотворений. Применяя на уроке нейрогимнастику, заметила, что многие без затруднений и больших усилий стали запоминать таблицы и успешно их применять. При проверке техники чтения учащиеся волновались и читали гораздо ниже нормы. После применения нейрогимнастики снимается волнение, дети в более расслабленном состоянии стали читать в соответствии с нормой без волнения и напряжения. Нейрогимнастика для улучшения памяти — это комплекс физических и умственных упражнений, направленных на активацию и улучшение работы обоих полушарий головного мозга. Одновременно, работая обеими руками, учащийся выполняет разные задачи, что способствует синхронному взаимодействию мозга и улучшению когнитивных функций, включая память, внимание и мышление. Нейрогимнастика — это не просто модное слово, а эффективный способ помочь ребенку развить внимание, память, координацию и эмоциональную устойчивость. Что это такое, зачем она нужна и как выполнять простые упражнения дома? В этой статье мы разберем, как нейрогимнастика может помочь вашему ребенку и какие упражнения можно включить в ежедневную рутину.

Что такое нейрогимнастика и зачем она нужна детям?

Нейрогимнастика — это комплекс упражнений, которые помогают активизировать работу мозга, улучшить межполушарное взаимодействие и развить когнитивные функции. Она особенно полезна для детей, так как в раннем возрасте мозг наиболее пластичен и активно развивается.

Преимущества нейрогимнастики для детей

Упражнения стимулируют память, внимание и мышление. Дети быстрее разучивают стихи.

- Улучшение координации. Ребенок учится лучше контролировать свои движения, становится более ловким.
- Снижение стресса. Нейрогимнастика помогает расслабиться и снять напряжение. Заметила, что дети, которые волновались при проверке техники чтения, стали легко читать в соответствии с нормой.
- Поддержка эмоционального здоровья. Упражнения способствуют гармоничному развитию личности.
- Развитие речи и мелкой моторики.

Как работает нейрогимнастика?

Нейрогимнастика основана на принципе взаимодействия двух полушарий мозга. Когда ребенок выполняет упражнения, которые задействуют обе руки, ноги или глаза, мозг начинает работать более слаженно. Это помогает улучшить нейронные связи и повысить эффективность работы мозга.

Простые упражнения нейрогимнастики

Нейрогимнастика не требует специального оборудования или подготовки. Предлагаю вам несколько простых упражнений, которые можно выполнять в классе и дома.

1. **Упражнение «Кулак—ребро—ладонь»** Это упражнение помогает улучшить координацию и межполушарное взаимодействие. Как выполнять:
2. Покажите ребенку три положения руки: кулак, ребро (ладонь ребром к столу) и ладонь.
3. Попросите его повторить эти движения в последовательности: кулак—ребро—ладонь.
4. Усложните задачу: пусть ребенок выполняет движения двумя руками одновременно.
5. **Упражнение «Ухо—нос».** Это упражнение развивает внимание и координацию. Как выполнять:
6. Попросите ребенка взяться левой рукой за правое ухо, а правой рукой — за нос.
7. Затем поменяйте руки: правая рука — левое ухо, левая рука — нос.
8. Повторяйте упражнение несколько раз, постепенно увеличивая скорость.
9. **Упражнение «Перекрестные шаги».** Это упражнение улучшает координацию и активизирует оба полушария мозга. Как выполнять:
10. Попросите ребенка шагать на месте, касаясь правым локтем левого колена и наоборот.

11. Усложните задачу: добавьте хлопки в ладоши при каждом шаге.
12. **Упражнение «Зеркальное рисование».** Это упражнение развивает мелкую моторику и межполушарное взаимодействие. Как выполнять:
13. Ребенку надо дать два карандаша или фломастера.
14. Попросите его рисовать одновременно обеими руками зеркальные изображения (например, круги или квадраты)
15. **Упражнение «Ленивые восьмерки».** Это упражнение улучшает зрительно-моторную координацию. Как выполнять:
16. Попросите ребенка нарисовать в воздухе восьмерку (горизонтальную).
17. Пусть он следит за движением руки глазами.
18. Повторите упражнение несколько раз, меняя руки.
19. **Удары мячом об пол.** Это упражнение развивает внимание и координацию. Как выполнять:
20. Ребенок держит мяч в одной руке.
21. Пусть он ударяет мячом об пол и ловит его той же рукой.
22. Повторите упражнение другой рукой.

Усложните задачу: попросите ребенка ударять мячом попеременно правой и левой рукой. Удары мячом об пол.

7. **Упражнение «Энергетическая зевота».** Это упражнение помогает расслабиться и улучшить концентрацию. Как выполнять:
8. Попросите ребенка зевнуть, массируя область вокруг рта.
9. Повторите несколько раз, чтобы снять напряжение.

Как включить нейрогимнастику в ежедневную рутину? Нейрогимнастика не требует много времени. Вот несколько советов, как сделать ее частью дня:

- Выполняйте упражнения утром, чтобы зарядиться энергией на весь день.
- Используйте нейрогимнастику как перерыв между занятиями.
- Превратите упражнения в игру, чтобы заинтересовать ребенка.

Необходимо, чтобы родители дома тоже закрепляли упражнения, которые выполняли в классе. Для этого я на родительском собрании я рассказала о необходимости нейрогимнастики, они ознакомились с пятью советами. На родительском собрании сами родители выполнили несколько упражнений и убедились в ее пользе.

Топ-5 советов для родителей

1. Начинайте с простых упражнений. Не перегружайте ребенка сложными

заданиями.

2. Делайте упражнения регулярно. Лучше заниматься по 5-10 минут каждый день, чем час раз в неделю.
3. Следите за настроением ребенка. Если он устал или не хочет заниматься, сделайте перерыв.
4. Хвалите ребенка. Поддерживайте его интерес и мотивацию.
5. Превратите занятия в игру. Добавьте элементы соревнования и сами тоже выполняйте.

Нейрогимнастика — это простой и эффективный способ помочь ребенку развить внимание, память, координацию и эмоциональную устойчивость. Упражнения не требуют специального оборудования и могут выполняться дома. Регулярные занятия помогут вашему ребенку стать более уверенным, сосредоточенным и успешным. Попробуйте включить нейрогимнастику в ежедневную рутину и увидите, как меняется ваш ребенок!

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.