

УДК 376

**ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ
ГИПЕРАКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С
ПОМОЩЬЮ НЕЙРОГИМНАСТИКИ**

Ермакова Ю. А.

магистрант 2 курса 44.04.01 Педагогическое образование профиль «Теория и практика инклюзивного образования»

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»,

г. Пенза, Россия

Дашкина О. М.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Педагогика и психология»

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»;

доцент кафедры «Гуманитарные дисциплины»

Пензенский казачий институт технологий (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»

г. Пенза, Россия

Назарова В. Д.

студент 2 курса направления подготовки 37.03.01 «Психология»

Пензенский казачий институт технологий (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»

г. Пенза, Россия

Аннотация

Гиперактивное поведение является одной из наиболее распространенных проблем среди младших школьников, негативно влияющей на процесс социализации и успешность обучения. Одним из эффективных методов коррекции гиперактивности является использование нейрогимнастики, направленной на развитие межполушарного взаимодействия, улучшение концентрации внимания и самоконтроля. В статье рассматриваются основные принципы и методики проведения нейрогимнастики, приводятся результаты исследований эффективности данного метода, а также даются рекомендации по организации занятий нейрогимнастикой в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: нейрогимнастика, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), праксис, гиперактивность.

***PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CORRECTION OF
HYPERACTIVE BEHAVIOR IN YOUTH SCHOOL STUDENTS THROUGH
NEUROGYM***

Ermakova Y.A.

2nd year Master's student 44.04.01 Pedagogical education profile "Theory and Practice of Inclusive Education"

Penza State University,

Penza, Russia

Dashkina O. M.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Penza State University;

Associate Professor of the Department of Humanities,

Penza Cossack Institute of Technology (branch), Razumovsky, Moscow State Technical University,

Penza, Russia

Nazarova V. D.

2nd year student of the field of study 03/37/01 "Psychology"

Penza Cossack Institute of Technology (branch) of the K.G. Razumovsky Moscow State Technical University (MCU),

Penza, Russia

Abstract

Hyperactive behavior is one of the most common problems among younger schoolchildren, negatively affecting the process of socialization and the success of learning. One of the effective methods of correcting hyperactivity is the use of neurogymnastics, which is aimed at developing interhemispheric interaction, improving concentration and self-control. The article discusses the basic principles and methods of conducting neurogymnastics, provides the results of research on the effectiveness of this method, and gives recommendations for organizing neurogymnastics classes in educational institutions.

Keywords: neurogymnastics, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), praxis, hyperactivity.

Синдром гиперактивности и дефицита внимания (СДВГ) — одно из наиболее частых расстройств поведения у младших школьников, характеризующихся повышенной двигательной активностью, невнимательностью и импульсивностью. Это состояние оказывает негативное влияние на учебную деятельность ребёнка, затрудняя усвоение знаний и формирование социальных навыков [1]. Для преодоления симптомов СДВГ используются различные психолого-педагогические методы, одним из которых является нейрогимнастика [3].

Нейрогимнастика — это комплекс физических упражнений, направленных на активацию работы головного мозга и улучшение межполушарного взаимодействия. Она помогает развивать концентрацию внимания, память, пространственное восприятие, улучшает регуляцию эмоций и повышает уровень саморегуляции [8].

Нейрогимнастика основана на принципах сенсомоторной интеграции и межполушарной координации. Её цель — стимулирование функциональной активности мозга через выполнение специальных упражнений, действующих на моторику, координацию движений, равновесие и зрительно-пространственную ориентацию [6].

Основные направления нейрогимнастики включают упражнения на балансировку и координацию; сенсорные упражнения для стимуляции тактильной чувствительности; дыхательные техники для регуляции эмоционального фона; игровые задания, направленные на развитие внимания и памяти [10].

Эффективность нейрогимнастики подтверждена рядом исследований, показывающих её положительное воздействие на когнитивные функции и поведение детей с СДВГ [4]. В рамках исследования была разработана программа коррекции гиперактивного поведения школьников посредством нейрогимнастики.

Продолжительность программы: 2 месяца (8 недель). Частота занятий: 5 раз в неделю.

Длительность занятия: 20–25 минут.

Цель программы: снижение проявлений гиперактивности, импульсивности и невнимательности, развитие самоконтроля, концентрации внимания и саморегуляции поведения у детей младшего школьного возраста.

Этапы реализации программы:

1. Подготовка к занятиям (неделя 1): диагностика особенностей поведения и индивидуальных потребностей учеников; знакомство с детьми, создание доверительной обстановки; введение понятий «внимание», «саморегуляция», «спокойствие».

2. Основной этап (недели 2–7): выполнение комплекса нейрогимнастических упражнений, направленных на развитие координации движений, сенсорной интеграции, улучшения межполушарных связей и саморегуляции [2].

3. Завершающий этап (неделя 8): оценка результатов проведённой работы; подведение итогов программы, закрепление достигнутых успехов; рекомендации родителям и педагогам по дальнейшему поддержанию полученных результатов [9].

План занятий нейрогимнастикой на неделю.

Цель занятий: развитие концентрации внимания, саморегуляции, координации движений, снижение импульсивности и гиперактивности.

Понедельник: упражнения на концентрацию внимания и координацию движений

1. «Замри и покажи». Ребенок принимает позу, которую показывает педагог, удерживает её 5–7 секунд, затем меняется.
2. «Хлопки и топот». Хлопаем в ладоши и одновременно топаем ногами, меняем темп и ритм действий.
3. «Дыхательная гимнастика». Глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот. Под счет до пяти задерживаем дыхание после вдоха.
4. «Кнопочки». Ребёнок ставит указательные пальцы обеих рук на стол и поднимает одну руку вверх, касаясь стола другой рукой. Затем меняет руки.
5. «Думающий колпак». Одной рукой массируйте ушные раковины сверху вниз другой рукой, меняйте руки каждые 10 секунд.

Вторник: координация тела и снятие напряжения

1. «Тихий котенок». Медленно и плавно ребёнок двигается по комнате, стараясь двигаться бесшумно и аккуратно.
2. «Носок-пятка». Ходьба сначала на цыпочках, потом на пятках, переходя постепенно с одной ноги на другую.
3. «Стульчик». Сидеть на полу, согнув колени и поставив стопы вместе, руки положены на колени. Затем медленно наклоняться вперед, пытаясь коснуться лбом колен, вернуться обратно.
4. «Перекрестные движения». Одновременно поднимать правую ногу и левую руку, затем наоборот. Делаем медленно и осознанно.

Среда: игры на самоконтроль и управление эмоциями

1. «Светофор». Красный свет — замри, зеленый — двигайся спокойно, желтый — замедли движение.
2. «Зеркало». Один ребенок изображает движения, второй повторяет за ним зеркально, сохраняя спокойствие и точность.

3. «Спокойная рыбка». Представьте, что вы плаваете в воде, мягко двигайтесь, делая плавные и спокойные движения руками и телом.

4. «Релаксация сидя». Сидя на стуле, представляем, что сидим на облаке, тело расслаблено, глаза закрыты, делаем глубокий вдох-выдох.

Четверг: командные игры на взаимодействие и внимание

1. «Передай мяч тихо». Передавать мячик друг другу, стараясь сделать это максимально тихо и осторожно.

2. «Эхо». Ведущий хлопает в ладоши, дети повторяют количество хлопков с небольшой паузой.

3. «Собери картинку». Собирают пазлы или картинки, работая в команде, соблюдая тишину и последовательность действий.

4. «Классики спокойствия». Играем в классики, прыгая по очереди и соблюдая очередность и правила.

Пятница: завершающий день недели — релаксирующие упражнения

1. «Облако мыслей». Закрываем глаза, представляем, как мысли превращаются в пушистые облака и улетают прочь.

2. «Волшебное дыхание». Вдыхаем глубоко, представляя, как наше тело наполняется теплом и спокойствием, медленно выдыхаем.

3. «Скульптуры». Замораживаемся в разных позах, затем медленно возвращаемся в исходную позицию.

4. «Ленивые восьмерки»: Вытяните вперед одну руку, нарисуйте в воздухе воображаемую цифру восемь (восьмерку). Не останавливаясь, продолжайте рисовать, плавно переходя с одной руки на другую.

5. «Медитация на музыку». Слушаем приятную тихую музыку, закрываем глаза, расслабляемся и отдыхаем.

Исследование проводилось на выборке из 12 младших школьников с признаками СДВГ. Экспериментальная группа занималась

нейрогимнастическими упражнениями пять дней в неделю в течение восьми недель.

Методы диагностики включали тестирование внимания, памяти, волевых качеств и мышления. Оценивались изменения в уровне гиперактивности, концентрации внимания и социальной адаптированности учащихся. Использовался комплекс диагностических методик группы авторов: А. Д. Виноградовой, Н. Л. Коноваловой, И. А. Михаленковой, С. Т. Посоховой, А. А. Хилько, под научной редакцией Л. М. Шипициной «Психологическая диагностика отклонений развития детей младшего школьного возраста» [5].

После завершения эксперимента было установлено значительное улучшение показателей внимания, снижение уровня гиперактивности и повышение социальной адаптированности у детей экспериментальной группы. Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности нейрогимнастики в качестве инструмента психолого-педагогической коррекции гиперактивного поведения младших школьников.

Кроме того, родители и учителя отметили позитивные изменения в поведении детей, такие как уменьшение агрессивности, повышение интереса к учёбе и улучшение общения со сверстниками.

Результаты реализованного исследования позволяют рекомендовать нейрогимнастику как эффективный метод психолого-педагогической коррекции гиперактивного поведения младших школьников.

Важно отметить следующие ключевые моменты: занятия нейрогимнастикой должны проводиться регулярно и систематически; оптимально включать занятия в структуру образовательного процесса, сочетая их с традиционной педагогической поддержкой; эффективнее всего проводить занятия совместно с психологом и учителем, обеспечивая индивидуальный подход к каждому ребёнку [7].

Нейрогимнастика является эффективным инструментом психолого-педагогической коррекции гиперактивного поведения младших школьников. Благодаря регулярному выполнению специально разработанных упражнений дети демонстрируют значительные улучшения в познавательных функциях, поведении и социальной адаптации. Эти данные подтверждают необходимость внедрения нейрогимнастики в систему образования для повышения качества жизни и успешного обучения детей с СДВГ.

Библиографический список

1. Алексеева А.С. Коррекция гиперактивного поведения младших школьников методами нейропсихологии // Начальная школа плюс до и после. – 2019. - № 6. - С. 24–29.
2. Горбунова О.В., Морозова Е.В. Влияние нейрогимнастики на когнитивное развитие младших школьников с СДВГ // Вопросы психологии, 2020, № 5, с. 32–39.
3. Иванова Н.Е., Сергеев А.А. Нейрогимнастика как средство профилактики и коррекции гиперактивности у младших школьников. // Практический психолог школы, 2021, № 3, с. 21–27.
4. Кузьмина Т.А. Комплексный подход к коррекции гиперактивности младших школьников средствами нейрогимнастики. // Современные проблемы науки и образования, 2022, № 2, с. 11–16.
5. Лисина Ю.И. Эффективность нейрогимнастики в комплексной программе коррекции гиперактивности младших школьников. // Научные ведомости Белгородского государственного университета, 2023, т. 61, № 1, с. 43–49.

6. Малышева И.Ю. Роль нейрогимнастики в развитии когнитивных функций младших школьников. // Психологическая наука и образование, 2021, т. 26, № 4, с. 45–54.
7. Петрова М.В., Фролова О.С. Методика нейрогимнастики в практике начальной школы. // Современное дошкольное и начальное образование, 2021, № 4, с. 31–36.
8. Пономаренко К.В. Применение нейрогимнастики в коррекционной работе с детьми с СДВГ. // Вестник практической психологии образования, 2020, № 3, с. 12–18.
9. Романова Н.В., Шматко Н.А. Особенности нейрогимнастики в коррекции гиперактивного поведения младших школьников. // Инновационные технологии в образовании, 2023, № 1, с. 17–23.
10. Сидорова Е.Л., Смирнов А.В. Психолого-педагогическая коррекция гиперактивности младших школьников методом нейрогимнастики. // Педагогическая диагностика, 2022, № 2, с. 23–29.