



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА НАЧАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Использование нейроупражнений на уроках в начальной школе
Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование. Управление начальным образованием»
Форма обучения очная

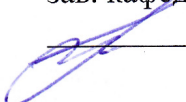
Проверка на объем заимствований:

93,02 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«14» мая 2026г.

зав. кафедрой ТМиМНО

 Волчегорская Евгения Юрьевна

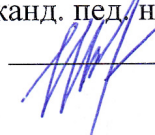
Выполнила:

Студентка группы ОФ-521-271-5-1

Коваленко Алёна Сергеевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

 Шишкина Ксения Игоревна

Челябинск
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты возможности использования нейроупражнений на уроках в начальной школе.....	6
1.1 Понятие «нейроупражнения», виды.....	6
1.2 Педагогический потенциал нейроупражнений для психического развития младших школьников.....	9
1.3 Анализ отечественного и зарубежного опыта использования нейроупражнений в начальной школе.....	13
Выводы по 1 главе.....	19
ГЛАВА 2. Практические аспекты использования нейроупражнений на уроках в начальной школе.....	20
2.1 Организация исследования.....	20
2.2. Анализ результатов исследования.....	21
2.2 Подбор и описание банка нейроупражнений для использования учителем начальных классов.....	30
Выводы по 2 главе.....	38
Заключение.....	40
Список используемой литературы.....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Современная система начального образования претерпевает значительные изменения в соответствии с требованиями общества и стремлением к формированию гармонично развитой, уверенной в себе, самостоятельной личности. Одной из ключевых задач современной школы является не только передача знаний, но и обеспечение условий для всестороннего развития психических, познавательных и личностных качеств ребёнка. В связи с этим особое значение приобретает внедрение в образовательный процесс инновационных педагогических технологий, способных поддерживать и усиливать внутреннюю мотивацию, когнитивную активность, эмоциональную устойчивость младшего школьника.

Важность применения эффективных средств и методов обучения подчеркнута в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО), который ставит перед учителем задачу организации образовательной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям учащихся, а также создающей условия для их успешной адаптации и социализации. Особое внимание в стандарте уделяется развитию универсальных учебных действий, включая формирование регулятивных, коммуникативных и познавательных умений, а также психолого-педагогической поддержке младшего школьника.

В последнее время в педагогической практике всё больше растёт интерес к использованию нейроразвитийных упражнений – специально разработанные комплексы двигательных, сенсорных, когнитивных и дыхательных упражнений, способствующих развитию различных отделов головного мозга, совершенствованию межполушарных связей, улучшению сенсомоторных функций и психического здоровья младшего школьника. Исследования отечественных и зарубежных авторов показывают, что систематическое использование нейроразвитийных упражнений в начальной школе

ведёт к психическому развитию, улучшению успеваемости, снижению возбудимости, а также к снижению усталости и конфликтности среди учащихся.

Однако в условиях массового внедрения новых педагогических стандартов и повышенного интереса к здоровьесберегающим и коррекционно-развивающим технологиям, вопросы эффективного использования нейроупражнений на уроке остаются недостаточно изученными. Необходимо выявить правила использования нейроупражнений, определить влияние на развитие учащихся и описать порядок выполнения. Особенно актуальным становится создание банка нейроупражнений, отражающих лучшие отечественные и зарубежные практики, учитывающих особенности возрастного развития, уровня готовности детей и образовательной среды.

Проблема исследования: каков педагогический потенциал нейроупражнений для использования на уроках в начальной школе?

Проблема позволила выделить тему исследования: «Использование нейроупражнений на уроках в начальной школе».

Цель исследования: теоретически обосновать возможности использования нейроупражнений на уроках в начальной школе для психического развития младших школьников и подобрать банк нейроупражнений для использования учителем.

Объект исследования: образовательный процесс в начальной школе.

Предмет исследования: использование нейроупражнений на уроках в начальной школе.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие «нейроупражнения», их классификацию.
2. Описать педагогический потенциал нейроупражнений для психического развития детей младшего школьного возраста.
3. Исследовать отечественный и зарубежный опыт внедрения нейроупражнений в образовательный процесс начальной школы.

4. Провести исследование и оценить концентрацию, устойчивость внимания и уровень тревожности у младших школьников.

5. Подобрать и представить банк нейроупражнений для использования учителем начальных классов, обобщив практические рекомендации.

Методы исследования:

- ~ теоретический анализ научной литературы по теме исследования (педагогика, психология, нейронаука);
- ~ сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта;
- ~ педагогический эксперимент (констатирующий этап);
- ~ подбор, обобщение, систематизация и оформление банка нейроупражнений с практическими рекомендациями для учителей.

База исследования: одна из школ города Южноуральска.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемой литературы (42 источника).
Общий объем работы составляет 58 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Понятие «нейроупражнения», виды

Нейроупражнения – это особый комплекс двигательных, сенсорных, когнитивных и дыхательных заданий, направленных на стимулирование работы головного мозга, развитие межполушарного взаимодействия и укрепление нейронных связей, способствующих формированию внимания, памяти, мышления, координации движений, сенсорной интеграции, эмоциональной регуляции и других высших психических функций [10]. Ключевая идея заключается в том, что согласованные целенаправленные движения, сенсомоторные задачи и некоторые виды когнитивных стимулов активируют определённые участки коры и подкорковых структур головного мозга, что, в свою очередь, положительно сказывается на развитии познавательных и эмоциональных способностей учащегося, а также способствует преодолению трудностей обучения.

Исторически понятие нейроупражнений формировалось на стыке нейропсихологии, кинезиологии, педагогики и клинической медицины. Классические нейропсихологические исследования Т. Г. Визель, А. Р. Лурии, Б. М. Теплова, Л. С. Цветковой и современных зарубежных учёных (П. Деннисон, Б. Кац, Д. Ханна и др.) доказывают, что развитие психики во многом определяется степенью сформированности связей между разными отделами мозга, а межполушарное взаимодействие – важнейшая составляющая гармонизации умственного и эмоционального развития. Нарушения данных процессов могут приводить к трудностям в обучении, дезадаптации, снижению мотивации и даже развитию отклонений в поведении. Именно поэтому направления, связанные с нейроупражнениями важны для своевременной поддержки учащихся как с нормой, так и с особенностями развития [5].

Современные нейроупражнения можно разделить на несколько основных групп в зависимости от их ведущей функции, механизма воздействия и направленности на определённые психические процессы [4].

Двигательные (кинетические) нейроупражнения. Они включают перекрестные движения (например, касание правым локтем левого колена), шаги с одновременным поднятием противоположных рук и ног, круговые движения руками, «лёд-огонь» и другие варианты. Их основная задача – стимулировать межполушарных связей, быстро «включить» оба полушария, активизировать внимание и способность к переключению, повысить общий тонус нервной системы. К подобным упражнениям относятся и задания на крупную моторику и динамический баланс.

Пальчиковые и мелкомоторные нейроупражнения. Это различные манипуляции с пальцами: «колечки», «замочки», поочередное поднятие и опускание пальцев, рисунки на ладонях, «плетение» узоров из пальцев. Такие упражнения тесно связаны с центрами речи и письма, развивают графомоторные навыки, координацию, память, пространственное мышление, что особенно важно для подготовки руки к письму.

Артикуляционные. Этот блок упражнений используют для профилактики нарушений в речи, а также для укрепления мышц артикуляционного аппарата, для улучшения четкости и беглости речи. Элементы нейроупражнений включают в логоритмику. Это эффективная методика коррекции речевых нарушений и развития речевых навыков у учащихся, которая представляет собой микс из проговаривания различных слов, напевания песенок, ритмичных движений (ходьбы, марширования) и танцев под музыку.

Глазодвигательные. Способствуют развитию взаимодействия левого и правого полушарий головного мозга, расширяют возможности зрительного восприятия, а также снимают зрительное напряжения и расслабляют глазодвигательные мышцы.

Двигательные в сочетании с растяжками. Дают учащемуся возможность лучше понимать свое тело, научиться им управлять, координировать свои движения, ориентироваться в пространстве. Растяжки помогают снять излишнее напряжение в мышцах, улучшают восприятие новой информации, облегчают развитие навыков письма и чтения.

Дыхательные. Способствуют насыщению крови и тканей кислородом, нормализации дыхания, за счет чего снижают излишнюю эмоциональную возбудимость, и успокаивают ЦНС. Учащиеся меньше переживают, становятся более усидчивыми, им проще управлять своими эмоциями.

Когнитивные нейроупражнения. Направлены на выполнение коротких мыслительных операций, требующих быстрого переключения внимания (например, «да-нет», когда на вопросы нельзя отвечать «да» или «нет», или «цвет-слово», когда нужно называть цвет шрифта, а не написанное слово).

Комбинированные нейроупражнения. Сочетают несколько вышеописанных видов, например: рисование в воздухе фигуры левой рукой и написание буквы правой, параллельное сочетание дыхательных упражнений с ритмическими движениями и зрительным контролем.

При выполнении упражнений всегда продвигаются от простого к сложному. Систематические занятия благоприятно влияют на психическое развитие, на эмоциональное и физическое состояние.

Таким образом, понятие нейроупражнений охватывает широкий спектр специально организованных двигательных, сенсорных, когнитивных, дыхательных и ритмических упражнений, направленных на гармонизацию процессов головного мозга, формирование эффективных нейронных связей и создание базы для успешного психического и личностного развития ребёнка. Грамотная классификация нейроупражнений, знание их разновидностей и функций обеспечивает учителю возможность целенаправленно подбирать упражнения под потребности конкретных учащихся. Это превращает нейроупражнения в универсальный инструмент психического развития младших школьников.

1.2 Педагогический потенциал нейроупражнений для психического развития младших школьников

Актуальность использования нейроупражнений в работе с детьми младшего школьного возраста обусловлена особенностями данного возрастного этапа. Период от 6 до 10 лет характеризуется интенсивным формированием высших психических функций, активным развитием способности к саморегуляции, становлением произвольного внимания, памяти и мышления. В это время обучающиеся осваивают новые виды деятельности, формируются основы познавательного, речевого и эмоционального развития.

Возрастные особенности младших школьников проявляются в доверительном отношении к взрослому и высокой внушаемости, что делает их особенно восприимчивыми к педагогическому влиянию. Игровая мотивация, естественная активность и стремление к подражанию создают благоприятные условия для усвоения нового опыта, однако дети ещё не всегда обладают достаточной способностью к осознанной регуляции собственных действий и конструктивному преодолению возникающих трудностей. Повышенная эмоциональная впечатлительность и нетерпеливость, с одной стороны, облегчают включение ребёнка в учебную деятельность, а с другой – обуславливают необходимость целенаправленного формирования волевых и эмоционально-регуляторных механизмов [2].

С этой точки зрения нейроупражнения выступают эффективным средством психического развития. Под ними понимают систему двигательных действий, согласованных с дыханием, речевыми и сенсорными компонентами. Опираясь на исследования нейропсихологов (В. П. Зинченко, Н. А. Бернштейн, Питер Блайк и др.), нейроупражнения направлены на синхронизацию работы правого и левого полушарий мозга, оптимизацию передачи нервных импульсов и формирование устойчивых межнейронных связей.

Использование нейроупражнений способствует развитию внимания, памяти, речи, воображения, а также помогает регулировать эмоциональное состояние, укреплять сенсорную и моторную координацию, повышать стрессоустойчивость и формировать уверенность в собственных возможностях. Наиболее результативным их использование оказывается именно в младшем школьном возрасте, когда у учащихся преобладают наглядно-образное и двигательное мышление.

Нейроупражнения рекомендуется проводить в игровой форме индивидуально или в группе. Допускается использование музыкального сопровождения и различных предметов – мячей, скакалок, кубиков, дидактических материалов. Нейроупражнения удобно включать в структуру урока, например на этапе мотивации, закрепления или рефлексии использовать в качестве физкультминуток или моментов переключения внимания, а также применять в повседневной практике вне школы при поддержке родителей.

По мере увеличения учебной нагрузки значимость нейроупражнений становится ещё более выраженной. Они помогают учащимся легче адаптироваться к новым требованиям, поддерживают интерес к учёбе и в целом создают благоприятные условия для полноценного психического и эмоционального развития. [5]

Выполнение нейроупражнений связано с активизацией сенсомоторных систем и требует от учащегося зрительного контроля, координации движений и соблюдения заданного ритма. Это, в свою очередь, оказывает положительное влияние на развитие познавательной деятельности. Так, упражнения включающие зеркальные или асимметричные движения рук и пальцев, направлены не только на развитие мелкой моторики, но и способствуют формированию пространственных представлений и чувства времени. Данные навыки помогают создают основу для успешного обучения.

Особую роль играют задания, связанные с ритмической организацией движений. Например, выполнение хлопков в определённой последовательности в сочетании со счётом или проговариванием слогов способствует развитию слухового и моторного внимания. Кроме того, такие упражнения помогают формировать внутренний ритм и обеспечивают согласование речевой и двигательной активности.

Важно подчеркнуть, что нейроупражнения носят не спонтанный, а целенаправленный характер. Их подбор должен соответствовать возрастным особенностям ребёнка, уровню его зрелости и конкретным трудностям в обучении. Например, при нарушениях зрительно-пространственного восприятия полезны упражнения, связанные с движением по контуру, пересечением осей симметрии, определением лево-правой ориентации. При затруднениях в произвольной регуляции и памяти – упражнения на удержание двигательной или зрительной программы, чередование действий, выполнение по образцу и инструкции. Такие упражнения могут проводиться индивидуально, в парах, в группах, быть частью игр, художественных заданий.

В практике начальной школы особенно ценно то, что нейроупражнения могут интегрироваться в систему традиционных уроков без значительных изменений в структуре занятий. Например, на уроке русского языка можно использовать упражнения на чтение с движением, когда каждый слог сопровождается ритмичным хлопком, на уроке математики – чередование счёта с шагами, наклонами, прыжками, на литературном чтении – соединение рифмованных строк с жестикуляцией и мимикой. Эти формы работы делают обучение более динамичным, привлекательным, включают в него телесный, эмоциональный и когнитивный каналы, что соответствует современным представлениям о полимодальном подходе к обучению.

Педагогические и клинические исследования (О. В. Правдина, Д. Делагато, П. Деннисон и др.) подтверждают положительное влияние нейрорупражнений на психическое развитие детей. Среди основных результатов можно выделить [3]:

- ~ увеличение продолжительности концентрации внимания;
- ~ повышение скорости и качества усвоения учебного материала;
- ~ улучшение результатов по математике, чтению, письму;
- ~ развитие связной речи, словарного запаса;
- ~ снижение уровня тревожности и агрессивности;
- ~ рост самооценки, формирование положительной Я-концепции;
- ~ улучшение памяти и мышления;
- ~ формирование навыков саморегуляции;
- ~ гармонизация общего психоэмоционального состояния.

Важно помнить, что нейрорупражнения для учащихся младшего школьного возраста должны вызывать положительные эмоции и интерес, а не восприниматься как утомительная обязанность. Эмоционально комфортная атмосфера является важным условием успешности любых развивающих занятий.

Для достижения максимального эффекта при проведении нейрорупражнений следует придерживаться ряда рекомендаций:

1. Занятия должны носить регулярный характер. Систематическое выполнение нейрорупражнений способствует активизации различных отделов мозга и обеспечивает их активизацию, способствуя формированию новых нейронных связей и развитию высших психических функций.
2. При первом знакомстве с нейрорупражнениями необходимо продемонстрировать правильный способ его выполнения.
3. Если упражнение выполняется слишком легко, его следует усложнить добавочными элементами или сделать более динамичным, чтобы сохранить интерес и мотивацию учащегося.

4. Важно регулярно обновлять и варьировать упражнения, постепенно повышая их сложность.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что использование нейроупражнений способствует развитию эмоциональной устойчивости, внимания, памяти, речи, мышления и саморегуляции учащихся. Внедрение нейроупражнений в учебный процесс помогает не только повысить образовательные результаты, но и создать условия для всестороннего личностного развития учащегося, предупреждения школьной дезадаптации и формирования позитивной мотивации к учёбе. Регулярное применение нейроупражнений может стать эффективным инструментом в руках педагога, ориентированного на современное, опережающее развитие младших школьников.

1.3 Анализ отечественного и зарубежного опыта использования нейроупражнений в начальной школе

В последние десятилетия нейроупражнения становятся всё более популярными в практике начального образования как в России, так и за рубежом. Цель данных упражнений – стимулировать работу центральной нервной системы, ускорить формирование нейронных связей, что положительно сказывается на обучаемости и общем психоэмоциональном благополучии младших школьников [1].

Термин «нейропсихология» впервые предложил французский ученый Жан Пиаже в 1920-е годы. Однако востребованность термина и его активное применение в научной среде пришлось на следующее десятилетие – 1930-е годы, когда учёные интенсивно изучали связь между работой мозга и психическими функциями. [7].

Истоки теоретической базы нейроупражнений уходят в научные разработки А. Р. Лурии, который детально изучал функциональные блоки мозга и их роль в формировании высших психических функций. Существенное значение имеют также его нейропсихологические наработки

в сфере коррекции учебных трудностей у детей. Суть подхода заключается в том, что эффективность решения познавательных задач определяется слаженной работой ключевых мозговых зон: лобных долей (отвечающих за планирование и контроль действий), височных и теменных областей (обеспечивающих обработку сенсорных сигналов), а также межполушарного взаимодействия.

У детей младшего школьного возраста незрелость нейрофизиологических механизмов нередко приводит к проблемам с концентрацией внимания, недостаточной регуляции поведения, затруднениям в восприятии и анализе информации. В связи с этим особую ценность приобретают специальные упражнения, направленные на активизацию сенсомоторных процессов, развитие зрительно-пространственных навыков, совершенствование речевой координации и двигательной синхронности – они составляют важнейший компонент коррекционно-развивающей практики.

Александр Лурия последовательно отстаивал позицию о наличии прямой взаимосвязи между анатомическими структурами мозга, их функциональными возможностями и высшими психическими процессами. По его убеждению, восстановление нарушенных мозговых функций становится возможным благодаря мобилизации сохранных, неповреждённых участков.

Научное наследие Лурии получило дальнейшее развитие в трудах Евгении Хомской, где были уточнены механизмы функционирования высших психических функций и системной организации психической деятельности.

Одним из фундаментальных достижений Лурии стала разработка теории системной динамической локализации высших психических функций. В рамках этой концепции учёный выделил три взаимосвязанных функциональных блока мозга, каждый из которых выполняет специфические задачи в обеспечении психической деятельности. Первый

блок, представленный стволовыми отделами, отвечает за энергетическое обеспечение организма и поддержание состояния бодрствования. Второй блок, включающий височную, теменную и затылочную области, осуществляет приём, анализ, хранение и воспроизведение информации, поступающей через слуховой, тактильный и зрительный каналы. Третий блок, локализованный в лобных отделах, регулирует процессы программирования и контроля, позволяя человеку выстраивать и реализовывать сложные планы, намерения и поведенческие программы.

Вопросы развития мозга через двигательную активность получили распространение также благодаря работам В. В. Лебединского и Н. А. Бернштейна. Сегодня некоторые элементы нейроупражнений используются в школах. Среди наиболее известных российские педагоги и психологи отмечают [3]:

- ~ пальчиковые игры и гимнастика, предполагающие сложные движения пальцев для активации мозговых зон, связанных с речью и мышлением;

- ~ кинезиологические упражнения – система движений, задействующих крупную и мелкую моторику, направлена на синхронизацию работы полушарий;

- ~ дидактические игры с сенсорной нагрузкой (мячики для рук, лабиринты, координационные дорожки).

Результаты внедрения и систематическое использование нейроупражнений показывают снижение уровня тревожности, повышение концентрации внимания, улучшение речевого и письменного развития, а также профилактику утомляемости и истощения нервной системы у учащихся. Психологи отмечают, что после 1–2 месяцев регулярных упражнений заметно улучшаются учебные результаты, ребята становятся более мотивированными, спокойными и уверенными. «Александр Романович Лурия говорил: Движение является важнейшим средством формирования психических функций».

В мире нейропедагогика и кинезиологические подходы широко распространены, особенно в странах США, Великобритании, Германии, Финляндии. Одним из самых известных зарубежных направлений является «Brain Gym» (Мозгогимнастика) – система упражнений, разработанная П. Деннисоном (США), ставшая популярной во многих школах разных стран. В основе этой системы лежит идея, что простые перекрестные движения, дыхательные упражнения, координация рук и глаз способствуют улучшению когнитивных способностей, творческого мышления, памяти и адаптации к стрессовым ситуациям.

Формирование нейропсихологии как самостоятельной научной дисциплины является результатом многолетнего коллективного труда исследователей, внесших значительный вклад в изучение взаимосвязей между мозговыми структурами и психическими функциями.

Одним из первых значимых открытий стало исследование французского врача Поля Брока (1861 г.), который установил, что повреждение участка левого полушария мозга лишает человека возможности говорить, сохраняя при этом способность понимать речь. Это открытие положило начало изучению локализации высших психических функций в мозге.

Продолжение этих исследований принадлежит немецкому невропатологу Карлу Вернике. Он доказал, что поражение определённой области височной доли приводит к нарушению понимания речи при сохранении способности говорить. Результаты его работы дополнили выводы Брока и подтвердили идею о распределённом характере речевых функций в мозге человека.

Значительный вклад в популяризацию и практическое осмысление нейропсихологии внёс британский невролог и писатель Оливер Сакс. В своих научно-популярных трудах и клинических описаниях он показал, как различные нарушения работы мозга отражаются на восприятии, поведении и личности человека. Благодаря его работам нейропсихология стала ближе

и понятнее широкой аудитории, а интерес к когнитивным наукам существенно возрос.

Помимо этих исследователей, важную роль в развитии нейropsychологического подхода сыграли Кеннет Кларк, Герман Эббингауз и Норман Гешвинд. Их работы, посвящённые изучению памяти, поведения и механизмов диагностики, расширили представления о структурно-функциональной организации мозга и способствовали становлению нейropsychологии как междисциплинарной области знания.

Интересным является скандинавский опыт («школа без парт»), когда нейроупражнения включаются в перемены, занятия на свежем воздухе, физкультминутки между уроками. В Финляндии такие методы включены в государственную образовательную программу, и учителя проходят специальные курсы по применению нейроупражнений.

Исследования, выполненные в британских и американских школах (например, по результатам программы «Move to Learn», Брайан Кук), показывают, что у детей, которые регулярно выполняют нейроупражнения, отмечается значительное улучшение когнитивных навыков, большая готовность к усвоению новых знаний, снижение раздражительности и учебной тревожности.

Интеграция нейроупражнений в занятия по чтению, математике, языкам помогает не только осваивать материал проще и быстрее, но и формирует положительное отношение к школе, что подтверждено мета-анализом зарубежных данных (по результатам исследований Университета Мадамкура Франции, 2018) [5].

Несмотря на некоторые различия в национальных образовательных системах, отечественный и зарубежный опыт имеют много общего: акцент на профилактику перегрузки и стресса, разностороннее развитие младшего школьника, индивидуализацию образовательного процесса. Ключевые отличия состоят в уровне государственной поддержки, подготовке преподавателей и объеме внедрения программ: за рубежом нейроупражнения

часто являются обязательным элементом учебной программы, тогда как в России они пока что используются преимущественно педагогами-энтузиастами или в рамках пилотных проектов.

Отечественный опыт зачастую опирается на методы, разработанные в коррекционной педагогике и адаптированные для массовой школы, тогда как зарубежные методы чаще интегрируются в общие методики и применяются для всех детей, вне зависимости от индивидуальных особенностей. Тем не менее, практические результаты во всех странах свидетельствуют, что внедрение нейроупражнений даже в небольшом объеме благоприятно отражается на внимании, мышлении, эмоциональном состоянии детей и их отношениях в классном коллективе.

Таким образом, анализ отечественного и зарубежного опыта показывает, что нейроупражнения представляют собой эффективный инструмент стимулирования психического и познавательного развития младших школьников. Их внедрение содействует не только повышению учебной успеваемости, но и гармонизации эмоционально-личностного развития, профилактике утомляемости и школьных дезадаптаций. Зарубежные системы отличаются системным и обязательным подходом, высокой подготовленностью кадров, интеграцией нейроупражнений в повседневную школьную жизнь. Российская практика демонстрирует растущий интерес к данному направлению и накопление положительных результатов, что открывает широкие перспективы для дальнейшего масштабирования и внедрения нейроупражнений на уровне современной школы. Для максимальной эффективности необходима подготовка педагогов, научно-методическое сопровождение и расширение подобных программ, что станет важным шагом в направлении формирования здоровья, благополучия и успешного развития каждого младшего школьника в условиях современной образовательной среды.

Выводы по 1 главе

Анализ теоретических источников показал, что нейроупражнения представляют собой особый комплекс двигательных, сенсорных, когнитивных и дыхательных упражнений, направленных на активизацию работы головного мозга, развитие межполушарного взаимодействия и формирование устойчивых нейронных связей.

Проведённое изучение научных подходов позволило систематизировать основные виды нейроупражнений: двигательные, пальчиковые, артикуляционные, глазодвигательные, упражнения с элементами растяжки, дыхательные, когнитивные и комбинированные. Каждый вид имеет собственные механизмы воздействия и направлен на развитие определённых психических процессов – внимания, памяти, речи, мышления, воображения, саморегуляции и сенсомоторной координации. Систематическое выполнение таких упражнений способствует улучшению когнитивных способностей, повышению уровня концентрации и общего психоэмоционального состояния учащегося.

Особое значение нейроупражнения приобретают в период младшего школьного возраста, когда формируются базовые психические функции и активно развиваются процессы саморегуляции. Их использование в образовательном процессе позволяет обеспечить не только профилактику трудностей обучения и дезадаптации, но и создание благоприятных условий для психического развития учащихся.

Таким образом, результаты теоретического анализа дают основание утверждать, что нейроупражнения являются универсальным инструментом педагогической практики, способствующим развитию высших психических функций, повышению учебной мотивации и формированию положительного отношения к процессу обучения.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1 Организация исследования

Организация исследования использования нейроупражнений на уроках в начальной школе осуществлялась в формате констатирующего этапа эксперимента. На данном этапе основной задачей являлось получение объективных данных о психоэмоциональных и когнитивных особенностях младших школьников.

Цель экспериментальной работы – провести анализ уровня школьной тревожности, уровня концентрации и устойчивости внимания младших школьников.

Задачи экспериментальной работы:

- 1) сформировать выборку исследования;
- 2) подобрать методики и провести диагностику для изучения уровня тревожности, уровня концентрации и устойчивости внимания младших школьников;
- 3) проанализировать полученные результаты;
- 4) подобрать и описать банк нейроупражнений для учителей начальных классов.

В исследовании приняли участие 25 обучающихся начальных классов одной из общеобразовательных школ г. Южноуральска, возраст которых составляет 10 – 11 лет.

Перед началом исследования была проведена работа по информированию родителей (законных представителей) обучающихся о целях и условиях эксперимента. Детям в доступной форме разъяснялась цель и порядок проведения диагностических процедур, подчёркивалось отсутствие влияния результатов на их учебную деятельность.

Для реализации задач констатирующего этапа нами были подобраны диагностические методики.

Тест школьной тревожности Филлипса.

Цель – диагностика уровня школьной тревожности младших школьников по следующим факторам: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в успехе, страх самовыражения, страх проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, трудности во взаимоотношениях с учителями.

Обработка результатов теста школьной тревожности Филлипса осуществлялась в соответствии с ключом методики. Для каждого обучающегося определялся процент несовпадений по каждому фактору, на основании чего выделялись уровни тревожности: норма (до 50 %), повышенная тревожность (50 – 75 %) и высокая тревожность (свыше 75 %).

Методика А. Рисса «Перепутанные линии».

Цель – оценка уровня концентрации и устойчивости внимания младших школьников.

По методике «Перепутанные линии» анализировались количество допущенных ошибок, время выполнения задания, потребность в дополнительной помощи со стороны педагога, а также уровень устойчивости внимания (высокий, средний, низкий).

Диагностические методики проводились в спокойной обстановке, индивидуально или в малых группах. Перед выполнением заданий детям зачитывалась инструкция, подчёркивалось отсутствие правильных и неправильных ответов, а также необходимость работать внимательно и в комфортном для себя темпе.

2.2. Анализ результатов исследования

Рассмотрим результаты по каждой использованной методике отдельно. В ходе проведения теста Филлипса, направленного на изучение уровня школьной тревожности, детям было предложено индивидуально пройти опросник, состоящий из 58 вопросов. Ответы детей строились

по принципу выбора одного из двух вариантов: согласен («Да», отмечается знаком «+») или не согласен («Нет», отмечается «-»). Большинство детей внимательно слушали каждое утверждение, зачастую эмоционально реагировали на вопросы, связанные со страхом оценки («Тебе страшно отвечать у доски?»), а также на вопросы о взаимоотношениях с одноклассниками.

В процессе тестирования некоторые ребята дополнительно переспрашивали смысл вопросов, что говорит о сложностях невербального восприятия и необходимости разъяснения отдельных формулировок. Особенно часто это отмечалось при вопросах, предполагающих самоанализ («Легко ли тебе поднимать руку первым?» или «Расстраиваешься ли ты, если результат хуже, чем у других?»). В среднем 20 – 25 % обучающихся затруднялись четко определиться с ответом, иногда долго думали. Такие вопросы обычно относились к категориям страха проверки знаний и оцениванию себя в коллективе. Почти все обучающиеся были склонны отвечать максимально искренне, не стараясь угодить ожиданиям взрослого, однако наблюдатель отмечал случаи, когда обучающийся демонстрирует социально желаемое поведение, давая «правильные» (с его точки зрения) ответы.

Наблюдения показали, что при ответах на вопросы о взаимоотношениях с учителем и о страхе перед ошибками обучающиеся иногда начинали рассказ о своих чувствах или конкретной ситуации («Меня недавно не похвалили, и я в следующий раз побоялся отвечать»), что указывает на актуальность тревожности именно в этих контекстах. Реже были попытки скрыть свои переживания, что характерно для обучающихся с повышенной социальной тревожностью. При ответах на вопросы, связанные с физиологическими проявлениями (дрожь, боль в животе перед контрольной), часть обучающихся открыто признавалась в волнении, а некоторые – отрицали, но невербально проявляли дискомфорт (скованность, избегание взгляда).

Результаты теста изучения школьной тревожности Филлипса отразим в следующей таблице:

Таблица 1 – Результаты теста изучения школьной тревожности Филлипса

Фактор тревожности	<50% несовпадений	>50% несовпадений	>75% несовпадений
1. Общая тревожность в школе	44	36	20
2. Переживание социального стресса	52	32	16
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	48	32	20
4. Страх самовыражения	60	32	8
5. Страх ситуации проверки знаний	40	40	20
6. Страх не соответствовать ожиданиям	68	24	8
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	56	32	12
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	64	28	8

Представим наглядно полученные результаты:



Рисунок 1 – Результаты теста изучения школьной тревожности Филлипса

Проанализируем представленные результаты:

Общая тревожность в школе

Только 44 % обучающихся относятся к зоне благополучия по этому фактору. Более трети (36 % учащихся) демонстрируют повышенный уровень общей тревожности, а у каждого пятого высокий уровень (> 75 %) тревожности. Это говорит о значительных эмоциональных затруднениях при взаимодействии со школой как системой, может свидетельствовать о неуверенности, повышенной чувствительности к событиям, происходящим в образовательном процессе.

Переживание социального стресса

Почти половина (48 %) обучающихся находится за пределами нормы, т. е. сталкивается с трудностями в социальных контактах, ощущает себя неуверенно среди сверстников и может испытывать стеснение, страх неудачи в коллективе.

Фрустрация потребности в достижении успеха

Лишь 48 % обучающихся относятся к безопасной группе по этому фактору. Для значительной части школьников характерна внутренняя установка на возможную неудачу, недостаточная уверенность в возможности быть успешным, что негативно отражается на их учебной мотивации и самооценке.

Страх самовыражения

Этот параметр является одним из наиболее благополучных – 60 % обучающихся не испытывают выраженного страха открытого проявления своих способностей или мнения, однако почти треть (32 %) чувствуют себя неуверенно в ситуациях самораскрытия, опасаясь быть непонятым, осмеянным.

Страх ситуации проверки знаний

Только 40 % учащихся демонстрируют норму по этому синдрому – большая доля обучающихся (40 %) переживают ярко выраженный дискомфорт и беспокойство в ситуациях оценки знаний, а еще 20 % –

испытывают критический уровень тревоги в подобных моментах, часто вплоть до соматических проявлений (тремор, дрожь, боль в животе и пр.).

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

Это один из наиболее устойчивых факторов – 68 % обучающихся не испытывают выраженной тревоги по поводу мнения других, оценки родителей и педагогов, однако почти четверть вступают в зону риска, уделяя значительное внимание социальной оценке.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

На данном этапе 56 % обучающихся демонстрируют хорошую адаптацию, а 32 % избыточно реагируют на стресс, что может выражаться в нарушениях сна, аппетита, быстрой утомляемости, дезориентации, агрессии, и наличии психосоматических реакций.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями

Этот фактор наиболее благополучный – лишь у 8 % выявлен высокий уровень тревожности в отношениях с учителем, что свидетельствует о незначительном уровне напряжения. В то же время для 64 % обучающихся взаимодействие с учителем не вызывает беспокойства, конфликтных ситуаций или внутреннего напряжения.

Анализ поведения и характера ответов обучающихся в ходе теста Филлипса позволяет утверждать: уровень искренности был достаточно высоким, но на отдельных вопросах (особенно касающихся публичных ситуаций и межличностных отношений) фиксировались признаки неуверенности, внутреннего конфликта и повышения эмоционального напряжения. Преобладала тенденция честно признавать страх ситуации проверки знаний и опасения, связанные с требованием учиться на уровне класса. Условная стратегия «быть хорошим» проявлялась слабо, что говорит о доверии к проводимому исследованию, однако эмоциональная раздробленность ряда ответов указывает на внутреннюю неустойчивость школьников перед школьными стрессорами.

По методике «Перепутанные линии» А. Рисса были получены следующие результаты:

Таблица 2 – Результаты методики «Перепутанные линии» А. Рисса

Допущены ошибки (%)	Выполнено в срок (%)	Требовалась помощь (%)	Высокая устойчивость внимания (%)	Средняя (%)	Низкая (%)
44	68	36	24	44	32

Представим наглядно полученные результаты на рисунке 2.

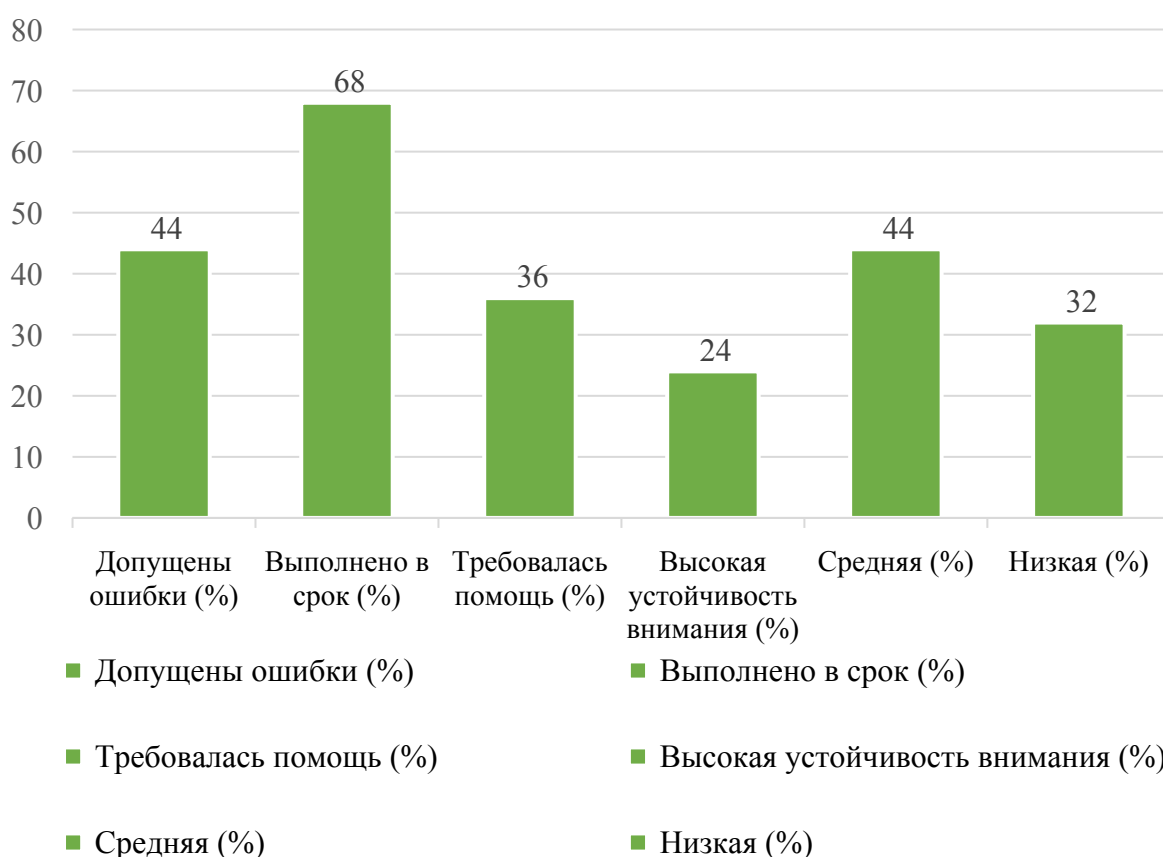


Рисунок 2 – Результаты методики «Перепутанные линии» А. Рисса

44 % обучающихся допустили ошибки при выполнении задания, что указывает на недостаточный уровень точности и контроля собственного внимания. Это может быть связано с импульсивностью, невнимательностью или слабой концентрацией.

Только 68 % смогли выполнить задание за нормативное время (до 5 минут), то есть почти каждый третий испытывает трудности с удержанием внимания и оперативностью обработки зрительной информации– признак определённого дефицита когнитивного ресурса.

36 % учащихся нуждались в дополнительной педагогической поддержке при выполнении методики, что может говорить о недостатке самостоятельности, сниженной уверенности при столкновении с новым или трудным заданием.

Только 24 % школьников демонстрировали высокую устойчивость внимания, а 32 % – низкую его выраженность, что подтверждает распространённость проблемы неустойчивости, быстрой утомляемости или переутомления когнитивных процессов для младшего школьного возраста.

Средний уровень устойчивости внимания зафиксирован у 44 % – это подтверждает явно выраженную гетерогенность (разнородность) школьного класса по данному параметру.

Важно обратить внимание на то, что при выполнении задания по методике А. Рисса обучающимся выдавался лист со сложными перепутанными линиями, и ставилась задача – проследить взглядом каждую линию от старта до финиша, записав в нужную клетку номер линии. Было зафиксировано несколько характерных типов ошибок:

Часть обучающихся допускала ошибки невнимательности – неверно определяли окончание линии, «теряли» её на середине пути и записывали не тот номер в финальную клетку. Такие ошибки были особенно часты у учащихся с низкой устойчивостью внимания, быстро утомляющихся в процессе, что подтверждалось систематическим возвращением к началу линии или случайной сменой строки. Пример: обучающийся проследил линию до середины, отвлекся, «перепрыгнул» взглядом сразу на параллельную линию, а итоговый номер оказался неверным.

Наблюдались трудности, связанные с нарушением зрительно-моторной координации – обучающиеся начинали помогать себе пальцем или карандашом (нарушая инструкцию), особенно если чувствовали, что начинают запутываться или паниковать при встрече с «узлом» линий. Учитель, наблюдая за процессом, часто напоминал о необходимости выполнения исключительно глазами, однако примерно у 20 % обучающихся

проявлялось стремление подключить дополнительную поддержку (рука, карандаш), что свидетельствует о произвольности двигательной саморегуляции при стрессе.

Пропуск части задания по забывчивости или усталости: некоторые обучающиеся, добравшись до строки номер 5 – 7 (всего 10 – 12 линий), теряли мотивацию или внимание, «перескакивали» одну-две линии, оставляя соответствующие поля незаполненными либо допускали ошибку номера в этих клетках. Была зафиксирована закономерность – чем длиннее и сложнее линии, тем выше частота ошибок на последних по счету заданиях.

Имели место ошибки точности – неверное вписывание номера даже при правильно проведённой линии, то есть досадные опечатки и неуверенность при записи (например, учащийся, ошибаясь, писал вместо номера 7 – цифру 6, несмотря на то что проследил правильно). Такие ошибки трактуются как проявление спешки или неуверенности в себе, страха ошибиться и быть осмеянным сверстниками или учителем.

Часть обучающихся демонстрировала выработку собственной стратегии преодоления задания: кто-то проговаривал действия вслух («Сейчас я иду по второй... это вторая...»), кто-то делал паузы и просматривал задание целиком, чтобы убедиться, что делает всё правильно. Наблюдалось и то, что обучающиеся с выраженной тревожностью чаще обращались к взрослому за подтверждением («Я правильно делаю?»), особенно при столкновении со сложными участками схемы.

Выполнение методики выявило: около трети учащихся проявили импульсивность, суетливость, неустойчивость внимания, что проявилось в значительном количестве ошибок; еще треть – средний уровень саморегуляции (эпизодические ошибки, необходимость устных подсказок, стремление свериться с учителем); только у небольшого числа обучающихся (24 %) отмечена высокая устойчивость, точность и уверенность в самостоятельности действий. В каждой из групп наблюдалось проявление как произвольного отвлечения, так

и индивидуальных копинг-стратегий – от внутреннего проговаривания до повторения задания при неудачной попытке. Методы самопомощи (глубокий вдох, пауза, массаж стоп под партой) почти не использовались, что свидетельствует о низком развитии навыков саморегуляции у большинства учеников.

Анализ допущенных ошибок и стратегия выполнения заданий позволили сделать вывод: основными барьерами успешного выполнения задания по методике Рисса стали низкая концентрация внимания, быстрое утомление, страх ошибиться на фоне очевидных трудностей при усложнении рисунка. Почти каждый третий обучающийся явно терял продуктивность уже к середине или концу задания, причем характер ошибок переходил от случайных к систематическим, что отражает непосредственно проявления неустойчивости познавательных процессов в младшем школьном возрасте.

Суммарно анализ результатов обеих методик позволяет заключить, что на этапе констатирующего эксперимента значительная часть младших школьников испытывает трудности как в эмоциональной сфере (повышенная тревожность и неуверенность), так и в плане организации внимания (ошибки, низкая устойчивость, медлительность, нуждаемость во внешней поддержке). Полученные данные свидетельствуют об актуальности дальнейшего внедрения нейроупражнений как психолого-педагогического средства профилактики и коррекции указанных затруднений у младших школьников, необходимости регулярной работы по формированию эмоционального комфорта и развитию регуляторных, внимательных способностей младших школьников, что, в свою очередь, станет залогом успешной школьной адаптации и личностного благополучия в образовательном процессе.

2.2 Подбор и описание банка нейроразвивающих упражнений для использования учителем начальных классов

Эффективная организация нейроразвивающей среды в начальной школе напрямую связана с внедрением в педагогический процесс специально отобранных нейроразвивающих упражнений. Такие упражнения ориентированы не только на общее развитие младшего школьника, но и на профилактику школьной дезадаптации, повышение психической устойчивости, внимательности и успешности обучающихся. Предлагаемый банк нейроразвивающих упражнений структурирован по ключевым направлениям – развитию межполушарного взаимодействия и координации, улучшению внимания и когнитивных функций, а также регуляции психофизиологического состояния с целью снижения уровня стресса. Все упражнения легко интегрируются в структуру любого урока, требуют минимального оборудования и максимально просты в пояснении обучающимся.

Развитие межполушарного взаимодействия и координации.

Согласованная работа левого и правого полушарий головного мозга является нейрофизиологической основой успешного освоения таких учебных навыков, как чтение, письмо и счёт. Недостаточная сформированность межполушарных связей может проявляться в трудностях письма, замедленном темпе работы, нарушениях координации движений и пространственной ориентировки. Систематическое применение данных упражнений позволяет повысить готовность обучающихся к выполнению учебных действий, улучшить качество письменной деятельности и снизить утомляемость в процессе обучения.

1. «Ушки-нос»

Цель: активизация межполушарных связей, развитие переключаемости внимания, координация движений обеих рук. Создание

условий для успешного освоения учебных действий, связанных с письмом, чтением и счётом.

Описание: правая рука берет себя за кончик носа, а левая рука – за противоположное ухо. Затем хлопок в ладоши и смена рук (меняются и позиции рук, и захватываемые объекты). Повторить 10 – 12 раз.

2. «Кулак-ребро-ладонь»

Цель: развитие моторики, синхронности работы рук, формирование новых нейронных связей. Систематическое применение положительно влияет на развитие навыков письма, темп учебной деятельности и общую работоспособность обучающихся.

Описание: руку кладём на стол последовательно тремя положениями: кулак – ребро ладони – ладонь. Затем то же другой рукой, после чего обеими руками одновременно. Можно усложнять, выполняя в ускоренном темпе, добавляя счёт или речевое сопровождение.

3. «Ленивые восьмёрки»

Цель: интеграция двух полушарий мозга, улучшение зрительно-моторной координации. Систематическое применение упражнения положительно влияет на навыки чтения и письма, снижает утомляемость глаз и повышает общую учебную работоспособность обучающихся.

Описание: сначала одной рукой, затем другой, а затем двумя одновременно в воздухе рисовать воображаемую горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности), держа руку выпрямленной перед собой. Минимум 5–7 восьмёрок каждой рукой.

4. «Перекрестное марширование»

Цель: «активизация межполушарного – взаимодействия, стимуляция работы корпуса и конечностей. Систематическое применение способствует развитию пространственной ориентации, улучшению темпа учебной деятельности и снижению утомляемости младших школьников.

Описание: на месте поднимать поочередно колено и касаться его противоположной рукой (правое колено – левая рука и наоборот). Делать упражнение медленно, затем ускорять темп.

5. «Рисование двумя руками»

Цель: упражнение направлено на развитие согласованной работы обеих рук и интеграцию деятельности правого и левого полушарий головного мозга. Оно способствует формированию пространственного мышления, зрительно-двигательной координации и произвольного контроля движений. Выполнение упражнения развивает внимание, точность и плавность моторных действий, активизирует зрительно-двигательную память. Систематическое применение положительно влияет на формирование графических навыков, ориентацию на листе бумаги и успешность овладения письмом у младших школьников.

Описание: на листе бумаги обучающиеся одновременно обеими руками рисуют симметричные фигуры или “зеркальные” рисунки (например, две половинки бабочки, домика и пр.). Можно использовать цветные карандаши для вовлечения зрительно-двигательной памяти.

6. «Барабанщик»

Цель: выполнение упражнения развивает произвольное внимание, регуляцию движений и способность удерживать и контролировать несколько задач одновременно. Систематическое применение положительно влияет на темп учебной деятельности, концентрацию внимания и общую работоспособность младших школьников.

Описание: одной рукой «барабанить» по столу, создавая ритм, другой делать легкие круговые движения по столу. Затем поменять роли и, после освоения, попробовать делать обе задачи одновременно.

7. «Кольца-ножницы»

Цель: улучшение моторики, межпальцевой координации, развитие гибкости мышления. Систематическое применение положительно влияет

на развитие графомоторных навыков, точность движений и успешность выполнения учебных заданий у младших школьников.

Описание: соединять большой палец поочередно с каждым пальцем руки в кольцо, другой рукой в это же время “имитировать” движение ножниц (открывать и закрывать указательный и средний пальцы), через 2-3 цикла поменять руки.

Улучшение внимания, памяти и когнитивных функций.

В младшем школьном возрасте когнитивные функции находятся в стадии активного становления и отличаются недостаточной произвольностью и устойчивостью. Нейроупражнения, требующие концентрации, переключения внимания, запоминания последовательностей движений или действий, способствуют развитию регуляторных функций, активизируют деятельность лобных отделов головного мозга и повышают познавательную активность обучающихся. Регулярное использование таких упражнений в структуре урока позволяет улучшить устойчивость и объём внимания, развить память и мышление, а также повысить качество усвоения учебного материала.

1. «Ритмические хлопки»

Цель: развитие слухоречевого анализа, тренировка внимания и памяти, реакция на смену ритма. Систематическое применение положительно влияет на развитие речевых навыков, мелкой моторики и общей учебной работоспособности младших школьников.

Описание: учитель задаёт ритм хлопками (например, два быстрых – три медленных, паузы), а обучающиеся «повторяют» услышанную последовательность. Постепенно ритмы усложняются.

2. «Цветная команда»

Цель: переключение внимания, тренировка слухового восприятия, работа с рабочей памятью. Систематическое применение повышает эффективность усвоения учебного материала, улучшает контроль

над поведением и повышает общую познавательную активность младших школьников.

Описание: обучающиеся получают инструкцию (например, на слово «красный» – поднять руку, «синий» – присесть, «желтый» – похлопать по коленям), учитель произносит команды в разном порядке и темпе, обучающиеся реагируют.

3. «Стоп-движение»

Цель: упражнение направлено на развитие произвольного контроля движений, саморегуляции и формирования внутреннего торможения. Оно способствует развитию способности быстро реагировать на внешние сигналы, удерживать внимание и контролировать свои действия в изменяющихся условиях. Систематическое применение улучшает способность к планированию действий, снижает импульсивность и повышает общую учебную работоспособность обучающихся.

Описание: ученики двигаются (маршируют, пружинят, идут по кругу), а по команде «Стоп!» – моментально замирают в любой позе. После сигнала продолжают движение.

4. «Считай до ...»

Цель: развитие произвольного внимания, памяти, самоконтроля. Систематическое применение положительно влияет на качество усвоения учебного материала, повышает концентрацию и улучшает способности к саморегуляции у обучающихся.

Описание: учитель или ученик начинает считать вслух до указанного числа, остальные должны пристально слушать и хлопнуть только на определенное число (например, только когда скажут «семь»). Ошибка – начинают сначала.

5. «Шифровка»

Цель: тренировка рабочей памяти, зрительного восприятия, точности повторения. Систематическое применение положительно влияет на учебные навыки, такие как запоминание учебного материала, выполнение

инструкций и внимательность к деталям, что повышает эффективность работы обучающихся на уроках.

Описание: на доске показывается или выкладывается из фигур несколько предметов (3–5), затем быстро убирается. Ученики по памяти воспроизводят порядок или называют предметы.

6. «Танцующий пальчик»

Цель: развитие мелкой моторики, согласованной работы рук, пространственного воображения. Систематическое применение положительно влияет на графомоторные навыки, способность к выполнению точных и согласованных действий, а также на успешность овладения учебными заданиями у обучающихся.

Описание: на ладони одной руки у каждого лежит «танцующий» указательный палец другой руки,двигающийся по круговой траектории, восьмёрке и т.д., обучающийся должен следовать траектории, не задумываясь.

7. «Ассоциации»

Цель: развитие образного мышления, памяти, быстроты реакции. Систематическое применение положительно влияет на эффективность усвоения учебного материала и улучшает коммуникативные навыки.

Описание: учитель произносит слова (например, «зима»), ученики по очереди называют ассоциации («снег», «сугроб», «лыжи»). Задача – не повторяться и называть как можно быстрее.

– Регуляция психофизиологического состояния и снижение стресса.

Учебная деятельность в начальной школе сопровождается высокой эмоциональной нагрузкой, что может приводить к переутомлению, повышенной тревожности и снижению учебной мотивации. Нейроупражнения, включающие дыхательные практики, ритмичные и плавные движения, а также элементы телесно-ориентированной гимнастики, способствуют нормализации эмоционального состояния

обучающихся, развитию навыков саморегуляции и повышению эмоциональной устойчивости.

1. «Сдуй пух с одуванчика»

Цель: расслабление, снятие мышечного и эмоционального напряжения, тренировка дыхания. Систематическое применение положительно влияет на эмоциональную устойчивость, работоспособность и общее психофизиологическое состояние обучающихся, создавая комфортные условия для усвоения учебного материала.

Описание: представить одуванчик и плавно, мягко дуть на него, воображая, как улетают пушинки. Медленно повторять 3-5 раз.

2. «Подуй на горячий чай»

Цель: снятие тревоги, восстановление ритма дыхания, быстрая релаксация. Систематическое применение положительно влияет на эмоциональную устойчивость, работоспособность и общее психофизиологическое состояние обучающихся, создавая комфортные условия для успешного усвоения учебного материала.

Описание: представить чашку горячего чая и, медленно вдыхая носом, с длинным спокойным выдохом ртом «остужать чай», повторять 3 – 5 раз.

3. «Кошачья спинка»

Цель: выполнение упражнения тренирует плавность и согласованность движений, улучшает осанку и циркуляцию крови, активизирует внимание к телесным ощущениям. Систематическое применение положительно влияет на эмоциональное состояние, повышает работоспособность и создаёт комфортные условия для усвоения учебного материала.

Описание: встать на четвереньки, округлить спину как кошка на вдохе, опустить вниз и прогнуться на выдохе – делать медленно 4 – 5 раз, сосредотачиваясь на ощущениях.

4. «Медленный маятник»

Цель: уравнивание нервной системы, снятие напряжения после эмоциональных нагрузок. Систематическое применение положительно влияет на психофизиологическое состояние, повышает эмоциональную устойчивость и работоспособность обучающихся, создавая комфортные условия для успешного усвоения учебного материала.

Описание: обучающиеся садятся и спокойно покачиваются из стороны в сторону или вперёд-назад, как маятник, считая качания или слушая тихую музыку.

5. «Дерево спокойствия»

Цель: стабилизация эмоций, создание внутреннего образа опоры, замедление дыхательного ритма. Систематическое применение положительно влияет на эмоциональную устойчивость, повышает работоспособность и создаёт комфортные условия для усвоения учебного материала.

Описание: обучающиеся стоят прямо, растопырив пальцы – «корни», медленно «покачиваются» и «расцветают», воображая, что через ноги поднимается волна спокойствия.

6. «Волшебная рука»

Цель: обретение чувства личного контроля, самопомощь при волнении или страхе. Систематическое применение положительно влияет на эмоциональную устойчивость, улучшает работоспособность и создает комфортные условия для учебной деятельности младших школьников.

Описание: Одна рука лежит на сердце, другая на животе. На вдохе обучающийся чувствует, как рука на животе поднимается, а на выдохе – опускается. Повторять 5 – 7 дыхательных циклов.

7. «Аквариум»

Цель: мгновенное расслабление, уход от внешних раздражителей, повышение осознанности. Систематическое применение положительно

влияет на эмоциональную устойчивость, улучшает работоспособность и создаёт комфортные условия для усвоения учебного материала.

Описание: представить, что обучающийся находится в аквариуме, где тишина и покой, нет суеты. Посидеть в тишине 30 секунд, наблюдая за мыслями и дыханием.

Таким образом, включение банка нейроупражнений в образовательный процесс начальной школы создает условия для комплексного развития психических процессов обучающегося. Упражнения, направленные на межполушарное взаимодействие, формируют координацию, синхронизацию работы полушарий мозга, что лежит в основе успешного овладения письмом, чтением, математикой. Задания для тренировки внимания и памяти развивают когнитивный потенциал, возможность концентрации, устойчивого интереса к учебной деятельности. Регулятивные техники снимают эмоциональное напряжение, способствуют профилактике стресса, повышению мотивации и формированию навыков саморегуляции. Практическая реализация подобного банка упражнений всегда способствует не только успешности обучения, но и общему психическому и физическому благополучию младших школьников, создавая прочную основу для дальнейшего развития каждого обучающегося в образовательном пространстве.

Выводы по 2 главе

Проведённое исследование подтвердило значимость использования нейроупражнений в начальной школе для психического развития учащихся. Анализ результатов диагностических методик показал, что значительная часть младших школьников испытывает повышенный уровень тревожности, затруднения в развитии произвольного внимания и саморегуляции, а также отдельные эмоциональные и поведенческие трудности.

Организация констатирующего этапа исследования была направлена на обеспечение объективности получаемых данных и предполагала включение обучающихся в доступные и информативные диагностические процедуры. Анализ результатов теста школьной тревожности Филлипса позволил выявить как общие проявления школьной тревожности, так и индивидуальные особенности реагирования обучающихся на различные учебные ситуации. Анализ выполнения методики «Перепутанные линии» дал возможность получить сведения об уровне концентрации и устойчивости внимания, характере ошибок, степени самостоятельности, а также проявлениях утомления и импульсивности.

Практическую значимость исследования представляет подобранный и систематизированный банк нейроупражнений для обучающихся начальных классов. Он охватывает основные направления развития: межполушарное взаимодействие и координацию движений, внимание, память и другие когнитивные функции, а также регуляцию эмоционального состояния и снижение уровня стресса. Все упражнения были адаптированы с учётом возрастных и психофизиологических особенностей младших школьников, простоты организации и доступности для использования в учебном процессе.

Обосновано, что регулярное включение нейроупражнений в структуру уроков способствует повышению познавательной активности обучающихся, развитию осознанности и самоконтроля и снижению уровня школьной тревожности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях системы образования задача всестороннего развития младших школьников приобретает особую актуальность, поскольку именно в начальных классах формируются основные когнитивные, эмоциональные и поведенческие процессы, которые в будущем во многом определяют успешность образовательного пути ребёнка. Выполненное исследование позволило всесторонне рассмотреть теоретико-практические основания, а также внедрение нейроупражнений в структуру учебного процесса начальной школы как инновационного и высокоэффективного инструмента для поддержки гармоничного развития обучающихся.

В первой главе работы проведён подробный анализ понятия «нейроупражнения», их классификации и значимости для психического развития обучающихся младшего школьного возраста. Было установлено, что нейроупражнения представляют собой систематизированные кратковременные двигательные, дыхательные, когнитивные и сенсомоторные задания, направленные на интенсивное вовлечение различных областей мозга и развитие межполушарных связей. Современные исследования настойчиво указывают на то, что применение нейроупражнений способствует не только совершенствованию моторики обучающихся, но и улучшению их внимания, памяти, адаптационных механизмов, формированию произвольной регуляции, самоконтроля и снижению уровня школьной тревожности. Особое внимание уделено анализу отечественного и зарубежного опыта организации и проведения нейроупражнений: на практике данный подход получил распространение в образовательных системах Европы, США, Японии, где активно используются упражнения для межполушарного взаимодействия, сенсомоторные, дыхательные и релаксационные методы с доказанным положительным эффектом для академической успешности

и эмоционального здоровья школьников. Обобщая материалы первой главы, необходимо отметить: нейроупражнения становятся значимым элементом современной образовательной среды, дополняющим традиционные педагогические подходы и открывающим широкие возможности для индивидуализации образовательного процесса.

Вторая глава посвящена практическим аспектам внедрения нейроупражнений в образовательную деятельность начальной школы: от организации исследования до подбора и описания нейроупражнений для педагогов. На этапе констатирующего эксперимента проведены диагностические процедуры с помощью теста школьной тревожности Филлипса и методики «Перепутанные линии» А. Рисса. Их применение позволило выявить существенную долю учащихся, испытывающих повышенный уровень тревожности по ряду значимых факторов: ситуация оценки знаний, самооценка, межличностные отношения со сверстниками, отношение с педагогом и уровень физиологической устойчивости к стрессу. Характер анализа ошибок и поведения показал специфические актуальные трудности обучающихся – импульсивность, неуверенность, быстрое истощение мотивации, слабо сформированные навыки саморегуляции и волевого контроля.

Результаты работы продемонстрировали, что даже на этапе фиксации исходного уровня психофизиологической готовности и эмоционально-личностного состояния младших школьников можно выявить значимый дефицит произвольного внимания, склонность к беспокойству в публичных и учебных ситуациях и тенденцию к гиперактивности в условиях переутомления или новых заданий. При этом грамотно организованное внедрение банка нейроупражнений (включая упражнения для развития координации, памяти, дыхания и релаксации) не только способствует профилактике школьных трудностей, но и закладывает основу для формирования базовых адаптивных и регулятивных навыков, облегчая прохождение ребёнком первого кризисного периода школьного обучения.

Практические материалы исследования могут быть рекомендованы для внедрения в структуру урока как на уровне отдельного класса, так и в рамках моделирования целостных программ психолого-педагогического сопровождения учащихся младших классов.

Подводя итог, можно утверждать, что подбор целостного банка нейроупражнений, регулярное мониторингирование психоэмоциональных трудностей, а также комплексное использование нейропедагогических подходов позволяют создать эффективную образовательную среду. При этом успех нейроупражнений напрямую зависит от включенности учителей, от наличия у них готовых практических материалов, гибкости их применения в формате занятий, физкультминуток и развивающих пауз. Выявленные на констатирующем этапе трудности и потребности школьников определяют дальнейшие направления психолого-педагогической поддержки, способствуют нормализации эмоционального состояния, профилактики учебной дезадаптации и формируют личность, готовую к преодолению будущих школьных и жизненных трудностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN 978-5-906879-68-4.
2. Астапов В. М. Коррекционная педагогика с основами нейро- и патопсихологии : учебное пособие / В. М. Астапов. – 3-е изд. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 176 с. – ISBN 5-9292-0038-6.
3. Ахмадуллин Ш. Т. Нейрогимнастика. Развиваем мозг ребенка. 7-10 лет : книга-тренажер : интеллект, ориентация в пространстве, внимание, межполушарные связи : методическое пособие для родителей / Ш. Т. Ахмадуллин. – Москва : Нева, 2022. – 150 с. – ISBN 978-5-907412-26-2.
4. Ахутина Т. В. Методы нейропсихологического обследования детей 6-9 лет / Т. В. Ахутина. – Москва : В. Секачев, 2020. – 280 с. – ISBN: 978-5-88923-915-4.
5. Балахонова Н. А. Современные информационно-коммуникационные технологии как средство развития познавательных интересов детей младшего школьного возраста / Н. А. Балахонова // Молодой ученый. – 2021. – № 21. – 363 с. – URL: <https://moluch.ru/archive/363/81122>.
6. Баулина М. Е. Нейропсихология : учебник для вузов / М. Е. Баулина. – Москва : ВЛАДОС, 2018. – 391 с. – ISBN: 978-5-906992-83-3.
7. Безбородова М. А. Психомоторные способности младших школьников : монография / М. А. Безбородова. – 2-е изд. – Москва : МПГУ, 2024. – 180 с. – ISBN 978-5-4263-0871-8.
8. Безрукова В. С. Педагогика : учебное пособие / В. С. Безрукова. – Москва, Вологда : Инфра-Инженерия, 2021 – 324 с. – ISBN 978-5-9729-0628-4.

9. Бим-Бад Б. М. Психология и педагогика: Просто о сложном: Популярныe очерки и этюды / Б. М. Бим-Бад. – Москва : МПСУ, МОДЭК, 2018. – 144 с. – ISBN: 978-5-9770-0381-0.
10. Бордовская Н. В. Психология и педагогика: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 624 с. – ISBN: 978-5-4461-1069-8.
11. Вайндорф-Сысоева М. Е. Педагогика: краткий курс лекций / М. Е. Вайндорф-Сысоева. – Москва : Юрайт, 2018. – 197 с. – ISBN: 5-94879-117-3.
12. Визель Т. Г. Основы нейропсихологии / Т. Г. Визель. – Москва : АСТ, 2020. – 360 с. – ISBN: 978-5-4461-1069-8.
13. Вульфoв Б. З. Педагогика: учебное пособие для бакалавров / Б. З. Вульфoв, В. Д. Иванов, А. Ф. Меняев ; под ред. П. И. Пидкасистый. – Москва : Юрайт, 2018. – 511 с. – ISBN: 978-5-9916-0152-8.
14. Глозман Ж. М. Нейропсихология детского возраста : учебное пособие / Ж. М. Глозман. – 2-е изд. – Саратов : Вузовское образование, 2019. – 253 с. – ISBN: 978-5-4487-0407-9.
15. Деннисон П. Е. Гимнастика мозга: книга для учителей и родителей / П. Е. Деннисон, Г. Е. Деннисон. – Москва : Весь, 2021. – 320 с. – ISBN: 978-5-9573-2775-2.
16. Дивногорцева С. Ю. Теоретическая педагогика. В 2 т. Т. 2. Теория обучения. Управление образовательными системами / С. Ю. Дивногорцева. – Москва : ПСТГУ, 2017. – 262 с. – ISBN 978-5-7429-0429-80.
17. Дмитриченко Е. О. Нейропсихологические методы в коррекционно-логопедической работе по развитию моторики у детей с дизартрией / Е. О. Дмитриченко, Н. В. Корчаловская // Молодой исследователь Дона. – 2025. – Т. 10. – № 4. – 109 с.
18. Есаулкова Е. С. Приемы нейрогимнастики как средство развития внимания обучающихся на уровне начального общего образования

/ Е. С. Есаулкова, Л. Ю. Дондик. // Актуальные проблемы изучения и преподавания филологических дисциплин: материалы V Всероссийской научно-практической конференции. – Нижний Тагил, 14 февраля 2025 г. – 2025. – 150 с. – URL: <https://izd-mn.com/PDF/49MNNPK25.pdf>.

19. Жукова М. В. Развитие ребёнка в младшем школьном, подростковом и раннем юношеском возрасте : учебно-практическое пособие / М. В. Жукова, К. И. Шишкина. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2023. – 242 с. – ISBN: 978-5-907790-70-4.

20. Зотова М. О. Развитие когнитивной и эмоциональной сфер младших школьников в различных образовательных моделях : монография / М. О. Зотова. – Владикавказ : СОГПИ, 2019. – 162 с. – ISBN: 978-5-98935-213-5.

21. Зубова М. П. Использование нейроупражнений в логопедической работе с детьми дошкольного возраста с ОВЗ : сборник трудов конференции // Научные исследования и современное образование : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 15 мая 2024 г. – / редкол.: В. И. Кожанов [и др.]. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2024. – 73 с. – ISBN: 978-5-6051833-3-4.

22. Исакова В. В. и др. Коррекция речевых и двигательных расстройств у детей с ОВЗ с использованием приемов нейрогимнастики, суджок терапии и пространства сенсорной комнаты // Развитие современной науки и образования : анализ опыта и тенденций : сборник статей IV Международной научно-практической конференции. – Петрозаводск, 13 февраля 2025 г. – Петрозаводск : МЦНП «НОВАЯ НАУКА», 2025. – 54 с.

23. Исмакаева А. А. Коррекция тревожного состояния младших школьников в системе игровых занятий / А. А. Исмакаева // Проблемы педагогики. – 2026. – № 1 (74). – 50 с. URL: https://problemspedagogy.ru/images/PDF/2026/74/problems-pedagogy_-1-74-.pdf.

24. Князева Т. Н. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников : учебно-методическое пособие / Т. Н. Князева. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2026. – 165 с. – ISBN 978-5-4497-4797-6.
25. Колганова В. С. Нейропсихологические занятия с детьми / В. С. Колганова, Е. В. Пивоварова. – Москва : АЙРИС-ПРЕСС, 2022. – 416 с.
26. Косач М. Г. Организация развивающих занятий в условиях игровой деятельности / М. Г. Косач // Проблемы педагогики. – 2026. – № 1 (74). – 50 с. URL: https://problemspedagogy.ru/images/PDF/2026/74/problemspedagogy_-1-74-.pdf.
27. Котова С. А. Основы здоровьесбережения ребенка дошкольного и младшего школьного возраста в системе образования : учебно-методическое пособие / С. А. Котова, В. Г. Каменская. – Санкт-Петербург : РГПУ, 2020. – 256 с. – ISBN: 978-5-8064-2791-6.
28. Куковьякина Ю. И. Нейропсихологические упражнения и игры в работе педагога с детьми с ОВЗ / Ю. И. Куковьякина // Непрерывное профессиональное развитие педагога в условиях инновационного пространства в МСО : материалы XXIII городских Дней науки. – Новокузнецк : Множительный центр ИПК, 2022. – 41 с. – URL: <https://new.institutpk.ru/wp-content/uploads/2022/07/Upravlenie-innovaciyami-teoriya-DN-2022.pdf>.
29. Ларькин И. И. Высшие корковые функции : учебное пособие / И. И. Ларькин, Н. А. Мильчарек, Т. П. Мильчарек. – Омск : ОГТУ, 2021. – 116 с. – ISBN: 978-5-8149-3391-1.
30. Леган М. В. Современные образовательные подходы и технологии : учебное пособие / М. В. Леган, Е. В. Ляхова. – Новосибирск : НГТУ, 2025. – 71 с. – ISBN: 978-5-7782-5411-4.
31. Лукьянова М. В. Методологические основы психологии / М. В. Лукьянова, А. С. Лукьянов. – Ставрополь : СКФУ, 2021. – 119 с.
32. Макарова Л. Н. Использование нейроразвивающих упражнений в логопедической работе с детьми с ТНР / Л. Н. Маркова // Структурная

модернизация науки как основа устойчивого развития общества: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 10 декабря 2024 г. – 2024. – С. 145.

33. Новикова Н. В. Нейроупражнения «умной гимнастики» как средство коррекции детей с ТНР / Н. В. Новикова // Студенческая наука – территория исследований : материалы студенческой научно-практической конференции. – Минусинск, 28 марта 2024 г. – 2024. – 173 с.

34. Парфеньева И. Ю. Быстрое мышление: нейроигры и логические задачи : учебное пособие / И. Ю. Парфеньева. – 2025. – 55 с. URL: <https://www.litres.ru/book/irina-parfeneva-33308335/bystroe-myshlenie-neyroigry-i-logicheskie-zadachi-72201562/>.

35. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие / А. В. Семенович. – Москва : Генезис, 2022. – 474 с. – ISBN: 5-98563-072-2.

36. Синько Е. С. Использование игровых методов как одного из средств стимулирования познавательной активности / Е. С. Синько // Наука и современность. – 2016. – № 4. – URL: <https://ukonf.com/doc/ns.2016.04.pdf> (дата обращения: 07.11.2025).

37. Трясорукова Т. П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика / Т. П. Трясорукова. – Изд. 8-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. – 32 с. – ISBN: 978-5-222-39544-8.

38. Тубаева Л. И. Развитие познавательной активности у младших школьников в процессе игровой деятельности / Л. И. Тубаева, О. И. Михайленко // Вестник науки. – 2024. – № 6 (75). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-poznavatelnoy-aktivnosti-u-mladshih-shkolnikov-v-protsesse-igrovoy-deyatelnosti> (дата обращения: 07.11.2025).

39. Хомская Е. Д. Нейропсихология : учебное издание / Е. Д. Хомская. – 4-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 496 с. – ISBN: 978-5-4461-0778-0.

40. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков : учебное пособие / Г. Е. Шанина. – Москва : ВНИИК, 1999. – 39 с.

41. Шаяхмедов Р. И. Основы научных исследований. Мнемотехника и приемы инновационного консалтинга : учебное пособие / Р. И. Шаяхмедов. – Астрахань : ЭБС АСВ, 2020. – 99 с. – ISBN: 978-5-93026-112-7.

42. Шевченко О. К. Современные педагогические технологии в условиях цифровой трансформации образования : монография / О. К. Шевченко, М. С. Мирзоев. – Москва : Прометей, 2024. – 348 с. – ISBN: 978-5-00172-675-3.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика диагностирования уровня школьной тревожности Филлипса.

Целью методики является изучение уровня и характера школьной тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, на каждый нужно ответить «Да» (+) или «Нет» (-). Вопросы могут зачитываться детям или предоставляться в письменной форме. При обработке результатов теста подсчитывается число ответов, не совпадающих с ключом. Несовпадения отражают уровень тревожности. Если число таких ответов составляет менее 50 % – уровень тревожности считается низким, более 50 % – повышенным, более 75 % – высоким. Результаты анализируются по восьми факторам (Таблица 3). Для каждого учащегося определяется общее количество проявлений тревожности и количество факторов с повышенной или высокой выраженностью.

Таблица 3. Структура факторов школьной тревожности

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58;
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44;
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43;
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45;
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26;
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22;
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28;
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47;

Вопросы для методики диагностирования уровня школьной тревожности Филлипса.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Итоговые данные диагностики уровня школьной тревожности по методике Филлипса систематизированы и представлены в таблице 4.

В таблице отражён общий уровень школьной тревожности обучающихся, а также количество факторов тревожности, по которым выявлены повышенный и высокий уровни. Количественный показатель позволяет оценить степень выраженности тревожных проявлений у каждого учащегося.

Таблица 4. Результаты диагностики уровня школьной тревожности

№	ФИ	Общий уровень тревожности	Уровень тревожности по факторам	Количество факторов с повышенной тревожностью/высокой тревожностью
1	Саша В	Повышенный	Повышенный	3
2	Милана Г	Низкий	Низкий	0

Продолжение таблицы 4

3	Кирилл И	Высокий	Высокий	6
4	Ольга И	Повышенный	Повышенный	3
5	Саша К	Низкий	Низкий	0
6	Рита К	Повышенный	Повышенный	4
7	Максим Л	Низкий	Низкий	1
8	Даша Л	Повышенный	Повышенный	2
9	Иван Л	Высокий	Высокий	7
10	Влад С	Низкий	Низкий	0
11	Миша С	Повышенный	Повышенный	3
12	Марат С	Низкий	Низкий	0
13	Карина Т	Высокий	Высокий	6
14	Катя У	Повышенный	Повышенный	2
15	Артур Ш	Низкий	Низкий	0
16	Вова Ч.	Повышенный	Повышенный	4
17	Виталий У.	Повышенный	Повышенный	2
18	Наташа А.	Высокий	Высокий	7
19	Лена П.	Низкий	Низкий	0
20	Маша Е.	Повышенный	Повышенный	3
21	Костя С.	Низкий	Низкий	0
22	Таня В.	Повышенный	Повышенный	2
23	Света Т.	Высокий	Высокий	6
24	Рома Э.	Повышенный	Повышенный	4
25	Эльдар Т.	Низкий	Низкий	0

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика «Перепутанные линии» А. Рисса

Методика «Перепутанные линии» А. Рисса применяется в психолого-педагогических исследованиях для диагностики уровня концентрации и устойчивости зрительного внимания у детей младшего и среднего школьного возраста. Данная методика позволяет оценить способность учащихся длительное время удерживать внимание на однотипной деятельности, а также выявить признаки утомляемости и снижения работоспособности в процессе выполнения задания.

В ходе диагностики обучающимся предлагается специальный бланк с изображением перепутанных между собой линий, каждая из которых начинается с левой стороны и заканчивается справа (Рисунок 3). Задача учащегося заключается в том, чтобы последовательно, начиная с первой линии, проследить каждую линию от начала до конца и указать ее номер в соответствующей клетке. При этом выполнение задания должно осуществляться исключительно зрительно, без помощи пальцев, карандаша или других вспомогательных средств.

Обработка результатов исследования включает количественный и качественный анализ. Подсчитывается количество правильно прослеженных линий, число допущенных ошибок и количество линий, оставшихся непрослеженными. Интерпретация результатов основывается на анализе темпа работы и точности выполнения задания. Большое количество ошибок и замедленный темп при нормальной остроте зрения свидетельствуют о сниженной концентрации внимания. Об устойчивости или истощаемости внимания судят по изменению темпа работы в процессе выполнения задания: снижение скорости к концу работы указывает на утомляемость и недостаточную устойчивость внимания. После получения индивидуальных показателей рассчитываются среднегрупповые

значения, что позволяет сделать обобщенные выводы об уровне развития зрительного внимания в исследуемой группе.

Результаты методики позволяют выделить высокий, хороший, удовлетворительный и низкий уровни развития концентрации и устойчивости внимания.

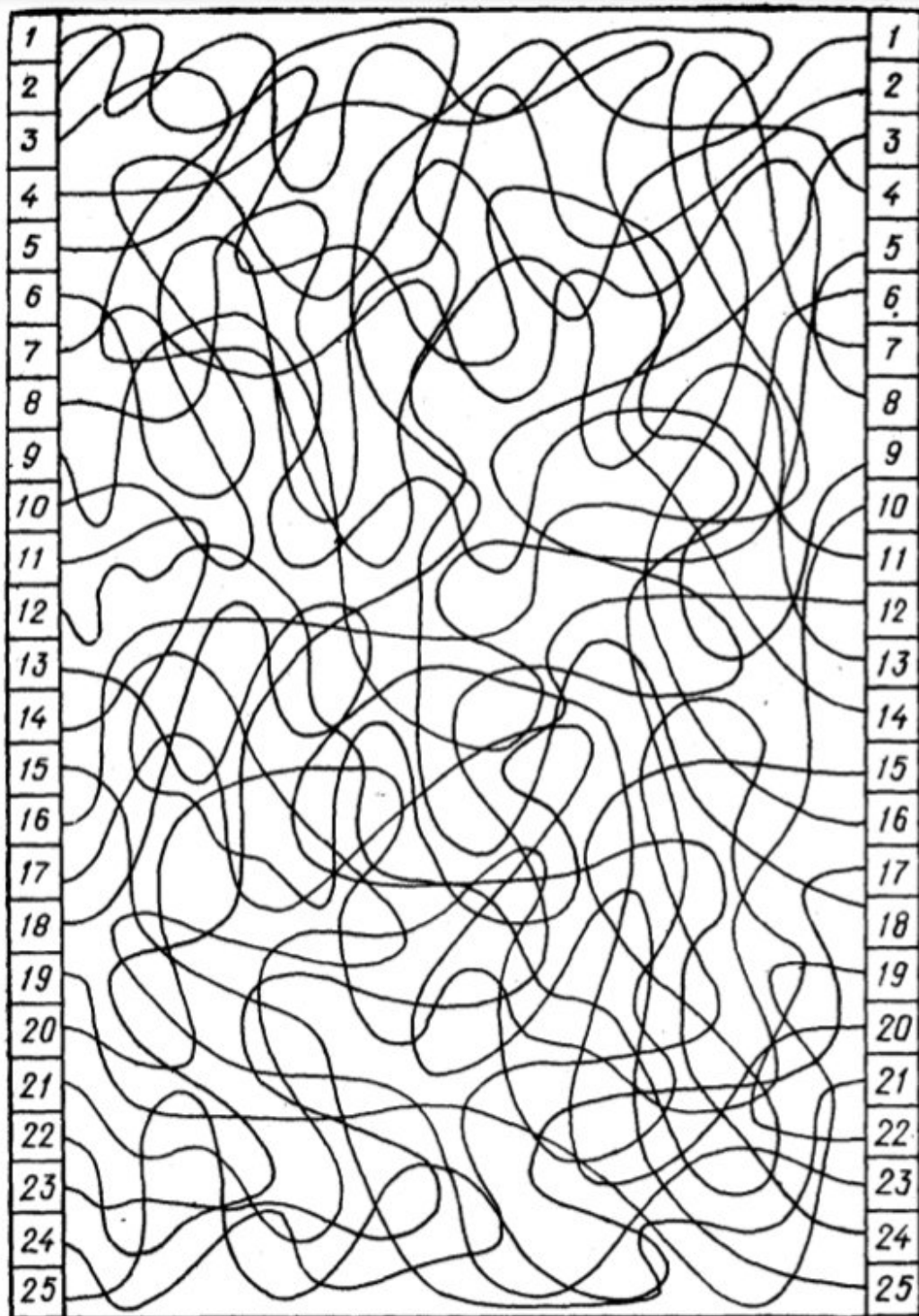


Рисунок 3 – Бланк методики А. Рисса «Перепутанные линии»

После проведения методики «Перепутанные линии» были обработаны индивидуальные результаты каждого обучающегося. Анализ осуществлялся с учетом количества допущенных ошибок, соблюдения временного регламента выполнения задания, необходимости оказания помощи со стороны экспериментатора, а также уровня устойчивости внимания. На основании совокупности указанных показателей определялась итоговая оценка выполнения задания, отражающая степень сформированности концентрации и устойчивости зрительного внимания у каждого учащегося. Обобщенные результаты диагностики представлены в таблице 5.

Таблица 5. Результаты методики «Перепутанные линии» А. Рисса

№	ФИ	Ошибки	Соблюдение временного регламента	Необходимость помощи	Устойчивость внимания	Итоговая оценка
1	Саша В	Да	Да	Нет	высокая	хорошо
2	Милана Г	Нет	Да	Нет	высокая	отлично
3	Кирилл И	Да	Нет	Да	низкая	неудовлетворит.
4	Ольга И	Нет	Да	Нет	средняя	хорошо
5	Саша К	Да	Да	Да	средняя	удовлетворит.
6	Рита К	Да	Нет	Да	низкая	неудовлетворит.
7	Максим Л	Нет	Да	Нет	средняя	хорошо
8	Даша Л	Да	Да	Да	низкая	удовлетворит.
9	Иван Л	Нет	Да	Нет	высокая	отлично
10	Влад С	Да	Нет	Да	низкая	неудовлетворит.
11	Миша С	Нет	Да	Нет	средняя	хорошо
12	Марат С	Да	Да	Да	средняя	удовлетворит.
13	Карина Т	Нет	Да	Нет	высокая	отлично
14	Катя У	Да	Нет	Да	низкая	неудовлетворит.
15	Артур Ш	Нет	Да	Нет	средняя	хорошо
16	Вова Ч.	Да	Да	Нет	средняя	удовлетворит.

Продолжение таблицы 5

№	ФИ	Ошибки	Соблюдение временного регламента	Необходимость помощи	Устойчивость внимания	Итоговая оценка
17	Виталий У.	Нет	Да	Нет	средняя	хорошо
18	Наташа А.	Да	Нет	Да	низкая	неудовлетворит.
19	Лена П.	Нет	Да	Нет	высокая	отлично
20	Маша Е.	Да	Да	Нет	средняя	удовлетворит.
21	Костя С.	Нет	Да	Нет	средняя	хорошо
22	Таня В.	Да	Нет	Да	низкая	неудовлетворит.
23	Света Т.	Нет	Да	Нет	высокая	отлично
24	Рома Э.	Да	Да	Да	средняя	удовлетворит.
25	Эльдар Т.	Нет	Да	Нет	средняя	хорошо