

Х ПЕТРОГРАДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФОРУМ
«ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ОБРАЗОВАНИИ: КАДРЫ,
КАЧЕСТВО, ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ»: 10-14 ФЕВРАЛЯ 2025
ГОДА



Спектор Елена Александровна - педагог-психолог ГБОУ гимназии № 114 Выборгского района Санкт-Петербурга.

Окончила ЛГУ им. Пушкина по специальности «психология»

Психолог. Преподаватель психологии в 2012 г.

1 квалификационная категория.

-Провела мастер-класс в рамках III межмуниципального форума цифровых технологий системы образования Пермского края «Все в Digital» 2022 г.

-Приняла участие в качестве спикера площадки XIII Петербургского международного образовательного форума «Воспитание семейных ценностей: партнёрство семьи, школы и общества» 2023 г.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОГИМНАСТИКА?

- НЕЙРОГИМНАСТИКА — ЭТО КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ СОЗДАНЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА. ЗА СЧЕТ РЕГУЛЯРНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ТРЕНИРОВКУ ЦНС, РЕАЛЬНО ДОБИТЬСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ВИДЕ БОЛЕЕ БЫСТРОГО ОСВОЕНИЯ ПИСЬМА, ЧТЕНИЯ, РАЗВИТИЯ АНАЛИТИЧЕСКОГО И ЛОГИЧЕСКОГО ТИПА МЫШЛЕНИЯ.
- НЕЙРОГИМНАСТИКА ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ ПРИКЛАДНОЙ НАУКИ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ», КОТОРАЯ ИЗУЧАЕТ РАЗВИТИЕ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ЗА СЧЕТ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОБОИХ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

Основной целью является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга через тренировку мозолистого тела. Положительный результат тренировочного процесса возможен только в том случае, если занятия по повышению функций центральной нервной системы проводятся регулярно, а также обеспечивается их правильное выполнение.

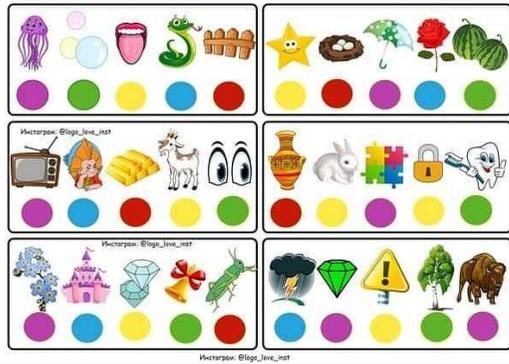
В процессе своей работы с детьми я постоянно включаю в свои занятия нейропсихологические упражнения. Проведя исследования динамики развития при использовании упражнений в процессе обучения с 1 по 4 класс я могу отметить положительную динамику развития всех психических процессов:

- Развитие функций долгосрочной памяти;
- Развитие более быстрого восприятия и обработки поступающей информации;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Снижение утомляемости;
- Повышение мыслительной активности тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;
- Положительное развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
- Ускорение процесса развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;
- Снижение нервного напряжения и усталости мышечной системы, повышение работоспособности вестибулярного аппарата;
- Наблюдается более быстрая адаптация ребенка к сложным жизненным ситуациями, которые несут в себе стрессовую нагрузку;

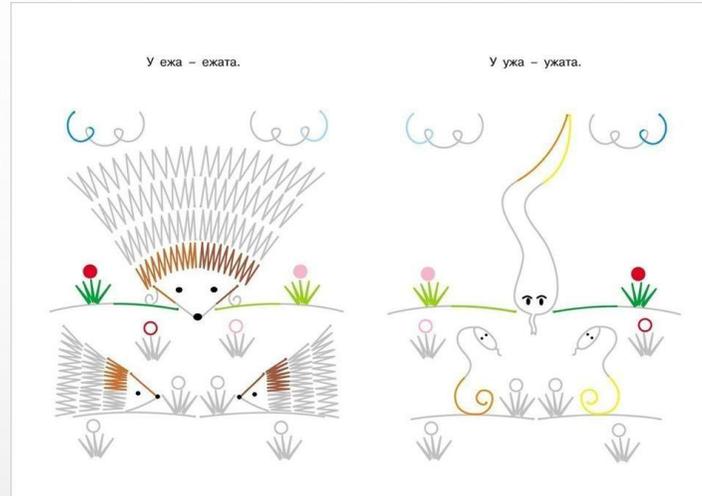
Занятия дают большое количество возможностей для ускоренного развития ЦНС детей школьного и дошкольного возраста. Положительный эффект от упражнений для головного мозга сохраняется на протяжении всей жизни ребенка.

ПРИМЕРЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

ИГРА «ВЕСЁЛЫЕ ПАЛЬЧИКИ»



РИСОВАНИЕ ДВУМЯ РУКАМИ



УПРАЖНЕНИЕ

А _п	Б _л	В _л	Г _о	Д _п
Е _п	Ё _о	Ж _л	З _л	И _п
К _л	Л _п	М _п	Н _л	О _о
П _п	Р _л	С _о	Т _л	У _п
Ф _о	Х _л	Ц _п	Ч _п	Ш _л
Щ _п	Ы _п	Э _л	Ю _о	Я _л

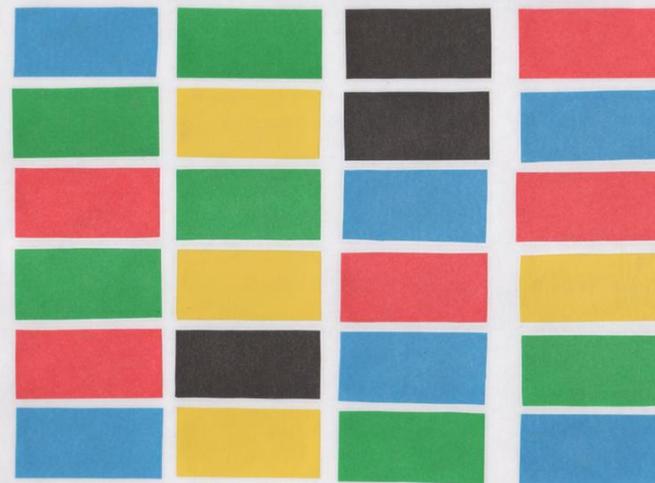
Упражнение «Цветное слово». Основано на эффекте струпа, который назван по имени психолога Джона Ридли Струпа.

1 карточка: прочитай названия цвета.

2 карточка: назови цвета.

3 карточка: нужно называть цвет, которым написаны слова.

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный



Желтый, **черный**, красный, **зеленый**
Синий, **красный**, желтый, **черный**
Черный, желтый, **красный**, **зеленый**
Красный, **черный**, **зеленый**, **синий**
Синий, **зеленый**, желтый, **красный**
Желтый, **красный**, **черный**, **красный**