

**Описание инклюзивной образовательной практики
«Нейрогимнастика как детерминанта межполушарного
взаимодействия у детей с ограниченными возможностями здоровья
в условиях инклюзивного образования в общеобразовательной школе»**

1. Название практики.

«Нейрогимнастика как детерминанта межполушарного взаимодействия у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования в общеобразовательной школе».

2. Описание практики.

2.1. Практика использования нейрогимнастики в образовательном процессе решает проблему мотивации обучения школьников с ограниченными возможностями здоровья, коррекцию их психоэмоциональных нарушений, способствует развитию когнитивных способностей посредством применения нейрогимнастических упражнений и игр.

Нейрогимнастические упражнения и игры – средства стимулирования межполушарного взаимодействия, которые позволяют через тело воздействовать на мозговые структуры, активизировать работу мозга, повышать функциональность и пластичность когнитивных функций. В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные, телесные, глазодвигательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Нейрогимнастика синхронизирует работу одновременно двух полушарий головного мозга, улучшает память, внимание, развивает моторику, речь. Уникальность практики в том, что она применима в работе с нормотипичными детьми и с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Нейрогимнастические упражнения можно применять через натуралистичное «обучение через игру» или обучение в естественной окружающей обстановке, которое подразумевает то, что обучение происходит не за столом или партой в отдельном помещении, а в самых разных местах и разных условиях. Занятия проходят во время динамических перемен, в качестве физкультминуток на уроках и внеурочных занятиях, на коррекционно-развивающих занятиях, на индивидуальных, групповых и фронтальных занятиях, на переменах.

На коррекционно-развивающих занятиях используем рабочие нейрогимнастические тетради. В зависимости от проблемы подбираем индивидуальные упражнения для каждого ребенка. Например, для

тренировки двигательных навыков добавляем в игры те элементы, которые будут помогать конкретному ребенку в развитии функций мозга. Элементы нейрогимнастики также включаем в занятия кружков дополнительного образования.

В своей работе используем комплексы упражнений, которые имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока:

1. Упражнения, поднимающие тонус коры полушарий мозга (дыхательные упражнения, самомассаж).

2. Упражнения, улучшающие возможности приема и переработки информации (движения перекрестного характера, направленные на развитие мозолистого тела головного мозга).

3. Упражнения, улучшающие контроль и регулирование деятельности (ритмичное изменение положений руки).

Эта система упражнений имеет диагностический эффект: она позволяет корректно и точно определить механизмы искажений в работе мозга, понять трудности, с которыми встречается ребёнок в деятельности, и выбрать эффективные меры и способы помощи в обучении. Когда родители попробовали эти упражнения на себе, чтобы понять механизмы их действия и ощутить результативность, то они стали исследовать возможности их применения и целенаправленно применять их в собственной практике.

Каждое занятие по нейрогимнастике может состоять из нескольких этапов:

- игры на развитие внимания;
- дыхательные упражнения;
- двигательные упражнения;
- игры с мячом;
- растяжки;
- глазодвигательные упражнения;
- базовые сенсомоторные взаимодействия;
- пальчиковые игры на развитие мелкой моторики.

Приведём примеры упражнений.

Игра «Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Дети сначала тренируются складывать «колечки» каждой рукой отдельно, затем вместе.

Игра «Цепочка». Вариант 1.

Поочередно соединяем большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя «колечки» (большой с указательным, большой со средним и т. д.). Через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков правой руки.

Колечко с колечком соединяем,
Цепочку из пальчиков мы получаем.

Вариант 2.

Указательный палец левой руки соединяем с большим пальцем правой руки. Затем указательный палец правой руки соединяем с большим пальцем левой руки. Также соединяем средний палец левой руки с большим пальцем правой руки, меняем руки; соединяем безымянный палец левой руки с большим пальцем правой руки; меняем руки; мизинец одной руки – с большим пальцем другой руки.

Игра «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показываем на плоскости стола три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. «Ладонь» – это ладонь с вытянутыми пальцами тыльной стороной вверх, «кулак» – рука, сжатая в кулак, «ребро» – ладонь, стоящая ребром.

Медленно тренируемся вместе выполнять эти действия друг за другом, а затем ускоряем игру. Сначала можно играть правой рукой, потом левой, а затем двумя руками вместе. Для более легкого освоения предлагаем ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Игра «Колпак мой треугольный». Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из стихотворения:

Колпак мой треугольный,
Треугольный мой колпак.
А если не треугольный,
То это не мой колпак.

Затем фраза повторяется, но участники, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (касаются ладошкой головы).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (касаются ладошкой головы) и «мой» (показывают рукой на себя).

При повторении фразы в третий раз, заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками). Если кто-то из игроков ошибся, он начинает произносить стихотворение с начала.

Упражнение «Ухо – нос». Левая рука – взяться за кончик носа, правая рука – взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».

Упражнение «Змейка». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

В зависимости от индивидуальных способностей детей постепенно усложняем задания – например, ускоряем темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно, 5-6 качественно выполненных упражнений достаточно для одного занятия.

2.2. Основоположником гимнастики для мозга считается Пол Деннисон. В начале 1980-х годов д-р Пол Э.Деннисон и его жена и соавтор, Гейл Э.Деннисон, создали образовательную кинезиологию (Edu-K) – расширенное обучение через движение. Он работал в Центре группового обучения для неуспевающих, где в течение 20 лет помогал детям и взрослым.

Наблюдая за детьми, Пол пришел к выводу, что дети «учатся не только головой». Он разработал простые и эффективные упражнения, которые обеспечивают синхронизацию двух полушарий и облегчают (ускоряют) процесс обучения. Эти 26 упражнений Пол Деннисон назвал BrainGym.

Упражнения нейрогимнастики Деннисон разделил на группы. Они очень просты, их можно выполнять где угодно, они интересны, на их выполнение не требуется много времени, а также они эффективны для любого возраста.

В настоящее время нейрогимнастику преподают и практикуют более чем на 40 языках и применяют дома, в школе, в бизнесе, спорте, искусстве более чем в 80 странах.

Вопрос об использовании нейропсихологических и психофизиологических знаний в образовании впервые был поставлен отечественными нейропсихологами А.Р.Лурия и Л.С.Цветковой. Э.Г.Симерницкая (психолог, специалист в области нейропсихологии, ученица А.Р.Лурия) в своих работах показала, что функциональная неравнозначность полушарий проявляется уже на самых ранних ступенях онтогенеза. Поражения левого и правого полушарий приводят к различным расстройствам высших психических функций. В связи с этим актуальным становится использование современных нейрогимнастических упражнений, которые помогут развить межполушарные связи, когнитивные способности.

2.3. Сфера применения практики: коррекционно-развивающие занятия по развитию и коррекции когнитивных способностей школьников с ограниченными возможностями здоровья. Нейрогимнастические упражнения и игры широко применяются педагогами-психологами, учителем-логопедом, учителями-дефектологами, учителями, тьюторами, родителями (законными представителями) для повышения эффективности коррекционной работы, развития когнитивных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, способствуют положительной адаптации детей, снимают эмоциональное напряжение, формируют учебную мотивацию.

2.4. В 2022 году педагоги МБОУ «ОК «СтартУМ» начали применять практику «Нейрогимнастика как детерминанта межполушарного взаимодействия у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования в общеобразовательной школе», включая в урочную и внеурочную деятельность кинезиологические упражнения.

2.5. Данная практика описана и опубликована:

- на сайте образовательной организации: <https://shkola13gubkin-r31.gosweb.gosuslugi.ru/glavnoe/Инклюзивное/>

- на личном сайте учителя-дефектолога Сдержиковой Е.В.: <https://www.maam.ru/users/662498;>

- в журнале «Молодой ученый» (статья учителя-дефектолога Сдержиковой Е.В., тьюторов Немчиновой Н.И., Алексеенко О.М.):

<https://moluch.ru/archive/488/106532/>.

Практика готова для использования другими образовательными организациями. Опыт работы по данной практике был представлен на муниципальном этапе конкурса профессионального мастерства «Учитель здоровья – 2022», на муниципальной коучинг-сессии «Семья + школа – успешный педагогический альянс». Педагоги школы делились опытом работы по теме «Развитие у обучающихся с РАС навыков моторной имитации с использованием метода «Нейрогимнастика по Н.А.Бернштейну» на региональной конференции.

2.6. В настоящее время приоритетным направлением развития системы образования детей с ограниченными возможностями здоровья является организация их обучения и воспитания в обычных образовательных учреждениях, обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных способностей.

У детей, имеющих речевые и психические нарушения, встречаются неловкость в движениях, неуклюжесть, раскоординированность, они слабы физически, у них низкий мышечный тонус, особенно в руках, они быстро утомляются и имеют низкую производительность, им сложно переключать своё внимание, удерживать и распределять его – эти характеристики являются признаком того, что у ребёнка имеются проблемы в работе мозжечка. Нарушенная связь между мозжечком и лобными долями мозга приводит к замедлению формирования речи, нарушению артикуляции, интеллектуальных и психических процессов. Поскольку большинство психических процессов связаны с обеими сторонами мозга, ребёнок, выполняя действия, связанные с обеими сторонами его тела, приводит две системы к балансу. Упражнения для мозга позволяют решить множество задач, а также совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, способствуют развитию у детей таких качеств как ловкость, гибкость, выносливость, самостоятельность, активность. Поэтому детерминантой межполушарного взаимодействия у детей с ограниченными возможностями здоровья является нейрогимнастика.

3. Целевая группа, для которой применяется данная практика:

- обучающиеся с особыми образовательными потребностями;
- родители;
- педагоги, работающие с детьми с ОВЗ.

4. Педагогические ценности нейрогимнастики:

- развитие когнитивных функций (улучшает память, внимание, речь, пространственные представления, а также способность к анализу и решению задач);

- стимуляция межполушарного взаимодействия (способствует синхронизации работы левого и правого полушарий мозга, что важно для целостного развития);
- улучшение моторики (развивает мелкую и крупную моторику, координацию движений, что положительно сказывается на общем физическом развитии и подготовке к письму);
- снижение уровня стресса и тревожности (помогает детям расслабиться, снизить уровень стресса и тревожности, что создает комфортные условия для обучения и общения);
- повышение учебной активности и успеваемости (улучшает когнитивные функции и эмоциональное состояние, положительно влияет на успеваемость и мотивацию к обучению);
- социальная и эмоциональная адаптация (способствует развитию навыков общения, сотрудничества, саморегуляции, что важно для успешной социализации детей);
- коррекция нарушений (может быть использована как коррекционный инструмент для детей с различными нарушениями развития);
- универсальность и доступность (упражнения не требуют специального оборудования и могут выполняться в различных условиях, что делает ее доступной для широкого круга детей).

5. Разработаны методические материалы для детей с ограниченными возможностями здоровья, педагогов, родителей. Материалы представлены на личном сайте учителя-дефектолога Сдержиковой Е.В.
<https://www.maam.ru/users/662498>.

Разработана и реализуется адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Нейрогимнастика».
<https://shkola13gubkin-r31.gosweb.gosuslugi.ru/glavnoe/Инклюзивное/programmy/>

6. Практику «Нейрогимнастика как детерминанта межполушарного взаимодействия у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования в общеобразовательной школе» реализуют учителя начальных классов, учителя-предметники, педагоги-психологи, учитель-логопед, учителя-дефектологи, социальные педагоги, тьюторы и родители.

7. Этапы и содержание профессиональных действий по реализации данной технологии.

I этап подготовительный (август - ноябрь 2022 года)

- Изучение теоретического материала по проблеме.
- Педагоги и специалисты приняли участие в семинарах, вебинарах.
- Участие педагогов в очных, дистанционных конференциях, конкурсах, мастер-классах.
- Изучение опыта коллег по применению нейрогимнастических

упражнений в работе с детьми с разными нозологическими группами.

- Подбор программно-методического обеспечения.
- Работа с родителями. Ознакомление на родительском собрании с нейрогимнастикой, значимостью нейрогимнастических упражнений.

II этап основной (декабрь 2022 года - февраль 2025 года)

- Внедрение в практику упражнений по нейрогимнастике, позволяющих повысить уровень межполушарного взаимодействия у обучающихся с ОВЗ.
- Проведение психолого-педагогических диагностик обучающихся с ОВЗ.
- Определение уровня межполушарного взаимодействия у детей.

III этап заключительный (март - май 2025 года)

- Проведение итоговой диагностики
- Подведение итогов и оформление результатов.
- Представление опыта работы по применению практики «Нейрогимнастика как детерминанта межполушарного взаимодействия у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования в общеобразовательной школе» на муниципальной коучинг-сессии «Семья+школа – успешный педагогический альянс».

Охват детей с ОВЗ в реализации данной практики 100%.

Материалы для родителей размещены в облачном хранилище.
<https://drive.google.com/drive/folders/1gKwaUdjD-6vqftS2yi-99vpsLQTFBTUb>

8. Для реализации практики необходимы условия:

- организационно-управленческие (обеспечение кадрами);
- предметно-пространственные (обеспечение специальным оборудованием, предоставление помещений для занятий);
- информационные (сайт образовательного учреждения, облачное хранилище, родительские чаты);
- программно-методические (наличие образовательных программ, методических материалов);
- социальные (наличие безбарьерной среды, создание условий для инклюзивного образования детей с ОВЗ).

9. Для осуществления практики используется следующее оборудование: тактильные ладошки, нейроковрики, нейроскалки, набор для нейрогимнастики, мячи, мягкие модули, геоборд с резинками, балансир, межполушарные доски, сенсорный планшет, оборудование для сенсорной интеграции «Дом Совы» и др.

10. По итогам наблюдения и диагностическим исследованиям в 2022-2023 учебном году, было выявлено, что 74 % обучающихся с ОВЗ испытывают повышенную тревожность, когнитивные нарушения, проблемы в эмоционально-волевой сфере, неловкость движений, трудности в адаптации; 62 % проявляют агрессию по отношению к одноклассникам; у 76 % низкая мотивация к учебной деятельности, 100 % обучающихся с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в специальных мерах коррекционной помощи.

В результате этих трудностей дети с ограниченными возможностями здоровья испытывают низкую работоспособность, быструю утомляемость и низкий уровень произвольности психических процессов. Преодоление этих проблем возможно только через правильный выбор методов педагогической коррекции.

11. Для определения уровня сформированности когнитивных способностей обучающихся с ОВЗ используется диагностический комплекс для оценки развития познавательной деятельности ребенка (авторы Н.Я.Семаго, М.М.Семаго), который показывает уровень сформированности внимания (концентрация), памяти (зрительная, слуховая), уровень сформированности мыслительных операций (общая осведомленность, классификация, обобщение) обучающихся. По проективной методике диагностики тревожности (автор А.М. Прихожан) был выявлен уровень тревожности обучающихся; уровень агрессивности обучающихся диагностирован рисуночным тестом «Несуществующее животное». Для определения уровня сформированности у обучающихся мотивации к учебной деятельности проведена анкета изучения уровня мотивации школьника Н.Г.Лускановой.

12. Для подтверждения актуальности и значимости проблемы развития межполушарного взаимодействия у обучающихся проведена диагностика, по указанным выше методикам. Сравнительный анализ показал, что в результате использования практики у 56 % обучающихся с ОВЗ выявлена положительная динамика сформированности внимания, памяти, мышления, работоспособности, это на 27 % больше по сравнению с начальным этапом диагностики; у 48 % обучающихся с ОВЗ снизился уровень агрессивности и тревожности; у 44 % обучающихся с ОВЗ, имеющих низкую мотивацию к учебной деятельности, мотивация повысилась.

Можно сделать вывод, что в учреждении созданы условия для коррекции и развития когнитивных функций у обучающихся с ОВЗ; организована коррекционно-развивающая деятельность, направленная на развитие межполушарного взаимодействия, способствующая развитию высших психических функций (произвольное внимание, память, мыслительные операции), коррекцию психоэмоционального напряжения, тревожности. Наблюдается положительная динамика работоспособности и мотивации к учебе; повысилась компетентность родителей и педагогов в вопросах использования нейрогимнастики в процессе обучения и воспитания.

Реализация практики привела к положительной динамике в развитии обучающихся с ОВЗ, к качественным достижениям образования обучающихся, их успешной социализации в современном мире.

Создан банк методических материалов по опыту использования нейрогимнастических игр и упражнений в психолого-педагогической практике. <https://www.maam.ru/users/662498>.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья неоднократно становились победителями и призерами конкурсов разного уровня и направленности.

<https://shkola13gubkin->

[r31.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Rezultaty_uchastiya_v_konkursah.pdf](https://shkola13gubkin-r31.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Rezultaty_uchastiya_v_konkursah.pdf)

Педагоги образовательного комплекса проходят курсовую переподготовку, участвуют в конференциях, семинарах, посвященных проблемам инклюзивного образования. Результаты участия в муниципальном этапе Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России»:

2022 год – учитель-дефектолог Сдержикова Е.В., призёр;

2024 год – учитель физической культуры Веретенников А.Ю., лауреат;

2025 год – учитель биологии Винникова О.В., призёр.

В перспективе планируем продолжить разработку методических рекомендаций по использованию нейрогимнастических игр и упражнений на уроках и во внеурочной деятельности.

Директор МБОУ «ОК «СтартУМ»



Т.В. Солдатова