наследиум
центр образования

Методическая разработка

«Использование нейрогимнастических упражнений на занятиях по английскому языку с обучающимися младшего школьного возраста (на материале УМК Academy Stars 1)»

Составитель:
Телевная Д.В., преподаватель английского языка, Центр образования «Наследиум»
Лататуева О.А., преподаватель английского языка, Центр образования «Наследиум»
Сергина Т.А., преподаватель английского языка, Центр образования «Наследиум»

г. Макеевка, 2026

Наследиум

Пояснительная записка

В современной образовательной парадигме особое значение приобретает учет психофизиологических особенностей развития ребенка. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для формирования межполушарных связей, от которых зависят внимание, память и речь. Современный образовательный процесс предъявляет высокие требования к когнитивным функциям младших школьников: концентрации внимания, оперативной памяти, способности к быстрому переключению. Традиционные методы зачастую не учитывают психофизиологические особенности развития мозга ребенка 6-10 лет, что может приводить к быстрой утомляемости, снижению мотивации и формальному усвоению материала.

Особую остроту данная проблема приобретает в условиях работы с детьми, проживающими в зонах нестабильности, в частности, в Донецкой Народной Республике. Хронический стресс, вызванный внешними обстоятельствами, напрямую подавляет функции префронтальной коры мозга, отвечающей за произвольность, планирование и контроль. Это выражается в повышенной тревожности, трудностях концентрации и снижении ресурсов памяти у учащихся. Таким образом, перед педагогом стоит задача: не только научить, но и создать безопасную среду, способствующую восстановлению когнитивного потенциала ребенка.

Главная цель данной методической разработки – предоставить учителю английского языка научно обоснованный и практико-ориентированный инструмент для повышения эффективности обучения через гармонизацию работы мозга учащихся.

Задачи методической разработки:

1. Развить когнитивную базу для успешного усвоения иностранного языка: улучшить произвольное внимание, оперативную память, скорость переработки информации.
2. Сформировать прочные нейронные связи для лексических и грамматических конструкций, объединяя моторный, слуховой и зрительный каналы восприятия.
3. Создать благоприятный эмоционально-психологический фон на уроке, способствующий снижению учебной тревожности и повышению мотивации.
4. Предложить технологию интеграции физического и интеллектуального развития, соответствующую возрастным особенностям младших школьников.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений, представленных в разработке, позволяет:

- Нормализовать психофизиологическое состояние через ритмичные перекрёстные движения, снимающие мышечное и эмоциональное напряжение.
- Восстановить чувство контроля и безопасности через структурированную, предсказуемую игровую деятельность.

- Активизировать ресурсы мозга для учебной деятельности, создавая «островки» стабильности и успеха в образовательном процессе.

Теоретической основой сборника являются труды выдающихся учёных и практиков: А. Р. Лурия, Л. С. Выготского, Н. А. Бернштейн, П. и Г. Деннисон, а также современных специалистов Т. В. Ахутиной, Н. М. Пылаевой, Ш. Т. Ахмадуллина и И. И. Праведниковой.

Рекомендации по использованию на уроках английского языка

Упражнения данной методической разработки прошли успешную апробацию в Центре образования «Наследиум» и активно внедряются в ежедневную практику его преподавателями. Для достижения максимального эффекта рекомендуется системное, а не эпизодическое использование.

Этапы урока и целевое назначение упражнений:

1. Начало урока (3-5 минут) – «Включение мозга».

Цель: Активировать межполушарное взаимодействие, настроить внимание на предмет, снять остаточное напряжение.

Рекомендуемые упражнения: «Цветной ксилофон» (№ 1), «Ленивая восьмёрка» (№3). Упражнения выполняются без речевой нагрузки или с повторением уже знакомых структур (счёт, приветствия).

2. Середина урока, момент смены деятельности – «Перезагрузка внимания».

Цель: Снять умственную усталость, предотвратить снижение концентрации, переключить канал восприятия.

Рекомендуемые упражнения: «Ручки» (№2), «Нейроупражнения с мячиками» (№4, №5). Эти упражнения идеальны в качестве физкультминутки и могут быть насыщены повторяемой лексикой текущего урока (названия животных, действий, продуктов).

3. Этап введения или закрепления новой лексики/грамматики – «Моторное кодирование».

Цель: Закрепить новую информацию в памяти через моторные и тактильные каналы, обеспечить её быстрое извлечение в будущем.

Рекомендуемые упражнения: «Gesture Flow» (№7, №8), «Finger Pathways» (№9), «Action Geometry Path» (№6). Здесь движение и жест становятся неотъемлемой частью семантизации слова. Новое слово «показывается» телом, что многократно повышает вероятность его запоминания.

4. Перед контрольным заданием или заданием повышенной сложности – «Стабилизация состояния».

Цель: Снизить тревожность, повысить концентрацию, гармонизировать эмоциональный фон.

Рекомендуемые упражнения: дыхательные упражнения в сочетании с простыми движениями (например, из №10). Акцент делается не на речевой задаче, а на осознанности, ровном дыхании и синхронизации движений.

Практические советы учителю по внедрению

1. От простого к сложному. Начинайте с самых простых вариантов упражнений, без речевого сопровождения. Дайте детям освоить двигательный паттерн.
2. Системность – ключ к успеху. Регулярные 3-5-минутные сессии дают больший эффект, чем редкие длительные занятия.
3. Объясняйте «зачем». Говорите детям: «Сейчас мы сделаем зарядку для мозга, чтобы наши глаза, уши и руки лучше дружили и помогли нам легко запомнить новые слова».
4. Поддерживайте игровой формат. Сохраняйте лёгкость, используйте соревновательные моменты «на точность», а не на скорость, хвалите за старание.
5. Адаптируйте под нужды класса. Используйте лексику именно вашего урока в упражнении. Если видите, что упражнение не получается – вернитесь к более простому шагу. Разрешите сначала выполнять движения одной рукой.
6. Позаботьтесь о собственном состоянии. Выполняйте упражнения вместе с детьми. Это не только повысит доверие и вовлеченность класса, но и поможет вам сохранить ресурсное состояние в течение рабочего дня.

Алгоритм внедрения в практику работы учителя

1. **Диагностический этап:** выявить типичные трудности класса (рассеянное внимание, медленное запоминание лексики, повышенная тревожность).
2. **Планирование:** определить 2-3 этапа стандартного урока, куда будут включены упражнения. Начать с одного типа (например, только активирующие упражнения в начале урока).
3. **Обучение детей:** ввести первое упражнение без языковой нагрузки, как «зарядку для мозга». Объяснить его пользу простыми словами.
4. **Интеграция языка:** постепенно наполнять упражнение целевой лексикой или речевыми конструкциями.
5. **Дифференциация и усложнение:** регулярно менять упражнения в рамках одного типа, чтобы избежать механического запоминания. Вводить варианты усложнения из методической разработки.
6. **Рефлексия и наблюдение:** отмечать изменения в вовлеченности, скорости реакции и эмоциональном фоне учащихся.

Представленная методическая разработка демонстрирует эффективный путь интеграции нейрогимнастики в повседневную педагогическую практику. Нейрогимнастические упражнения становятся не просто разминкой, а одним из ключевых элементов организации занятия, который помогает учить английский в согласии с природными возможностями детского интеллекта. Это обеспечивает не только достижение предметных результатов, но и вносит значительный вклад в укрепление психологического благополучия и когнитивного здоровья младших школьников, что отвечает главным ценностям современной школы.

Интеграция нейрогимнастических упражнений в этапы стандартного урока английского языка

Этап урока, цель этапа	Нейрогимнастическое упражнение	Содержание деятельности и связь с темой урока	Планируемый нейропедагогический эффект
Организационный момент. Цель: активировать мозг, настроить на урок.	№3 «Lazy Eight»	Учитель демонстрирует траекторию на плакате. Дети рисуют восьмерку в воздухе указательным пальцем, следя глазами. Сначала правой, затем левой рукой. Речевое сопровождение: «Hello, brain! Let's start!».	Синхронизация работы глаз и руки, активация обоих полушарий, подготовка зрительного аппарата к чтению и письму.
Введение новой лексики (chair, window, door, lamp). Цель: создать прочный моторно-речевой образ слова.	№7 «Gesture Flow»	Учитель показывает жест-ассоциацию для каждого предмета. Дети повторяют жест и произносят слово хором и индивидуально.	Формирование сильной ассоциативной связи «звук – значение – движение», задействование моторной коры для лучшего запоминания.
Физкультминутка. Цель: снять статическое напряжение, перезагрузить внимание.	№6 «Action Geometry Path»	На интерактивной доске или листах – фигуры с картинками обозначающими действие. Дети двумя указательными пальцами одновременно обводят разные фигуры. (шестиугольник и треугольник), называя действие в каждой вершине.	Развитие зрительно-моторной координации и независимости движений рук, повторение лексики в ритмичном режиме.
Первичное закрепление. Цель: отработать узнавание и произнесение слов.	№2 «Ручки»	Ученик указывает правым указательным пальцем на первый кружок в змейке (зеленый) и одновременно кладет левую руку на ладонь такого же цвета, называя при этом слово (a boy).	Развитие скорости реакции, избирательного внимания.

Нейрогимнастика №1 (Welcome)

Нейроигра «Цветной ксилофон»

Описание хода упражнения.

- Перед учеником находится лист с изображением ксилофона, каждая «ступенька» которого окрашена в свой цвет (red, blue, green, yellow и др.).На листе также размещены стрелки, направленные вверх или вниз. Перед выполнением ученики должны повторить все цвета на ксилофоне вслух.
- Учение правой рукой касается первого цвета на ксилофоне (красный), находит стрелку справа такого же цвета и указательным пальцем правой руки проводит в направлении, которое она показывает.

Варианты усложнения.

~ песть песню (SB: p. 8, ex. 1. аудио 1.5.)

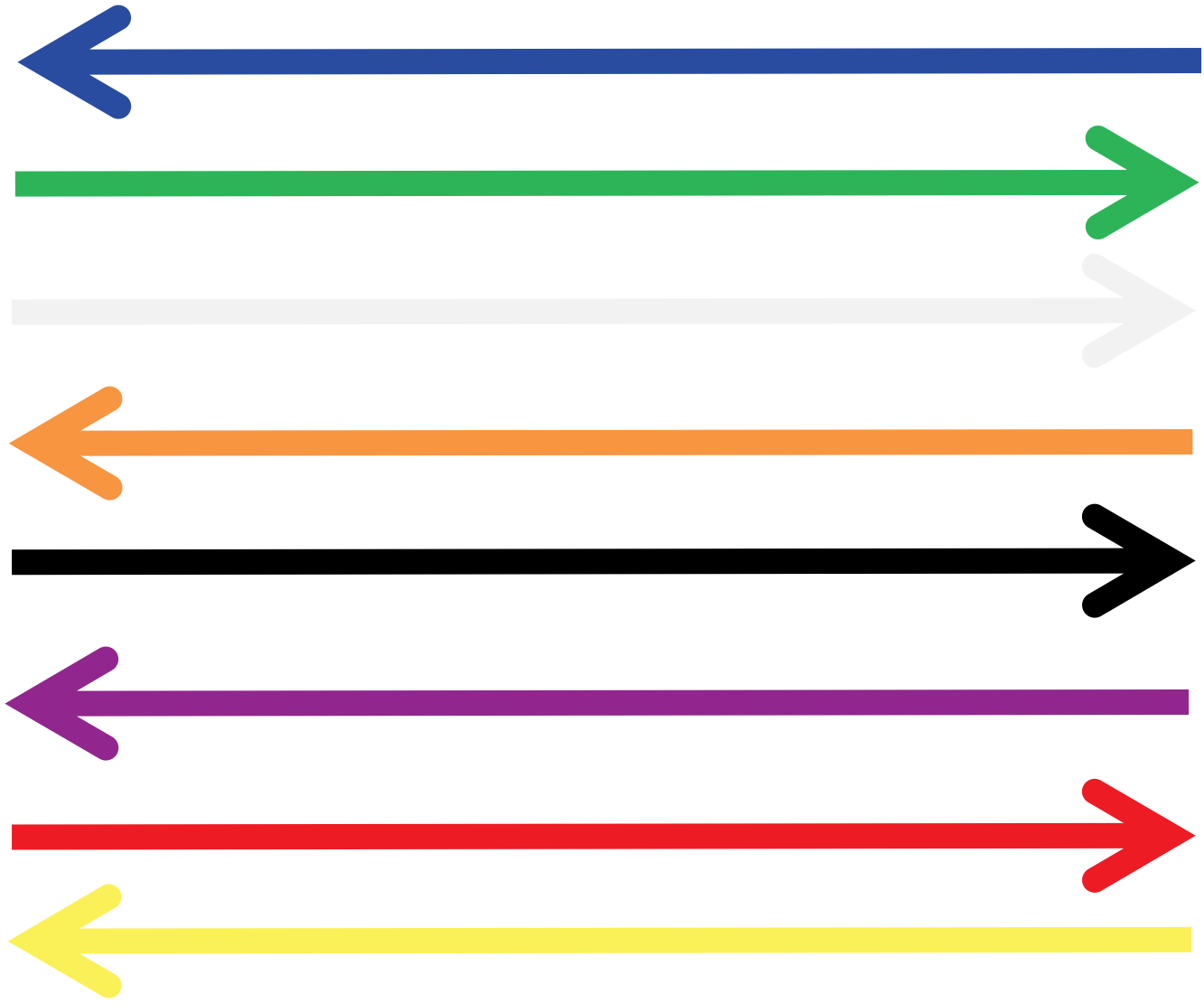
~ перевернуть лист так, чтобы на цвета нужно было указывать правой рукой, а левой вести по стрелкам.

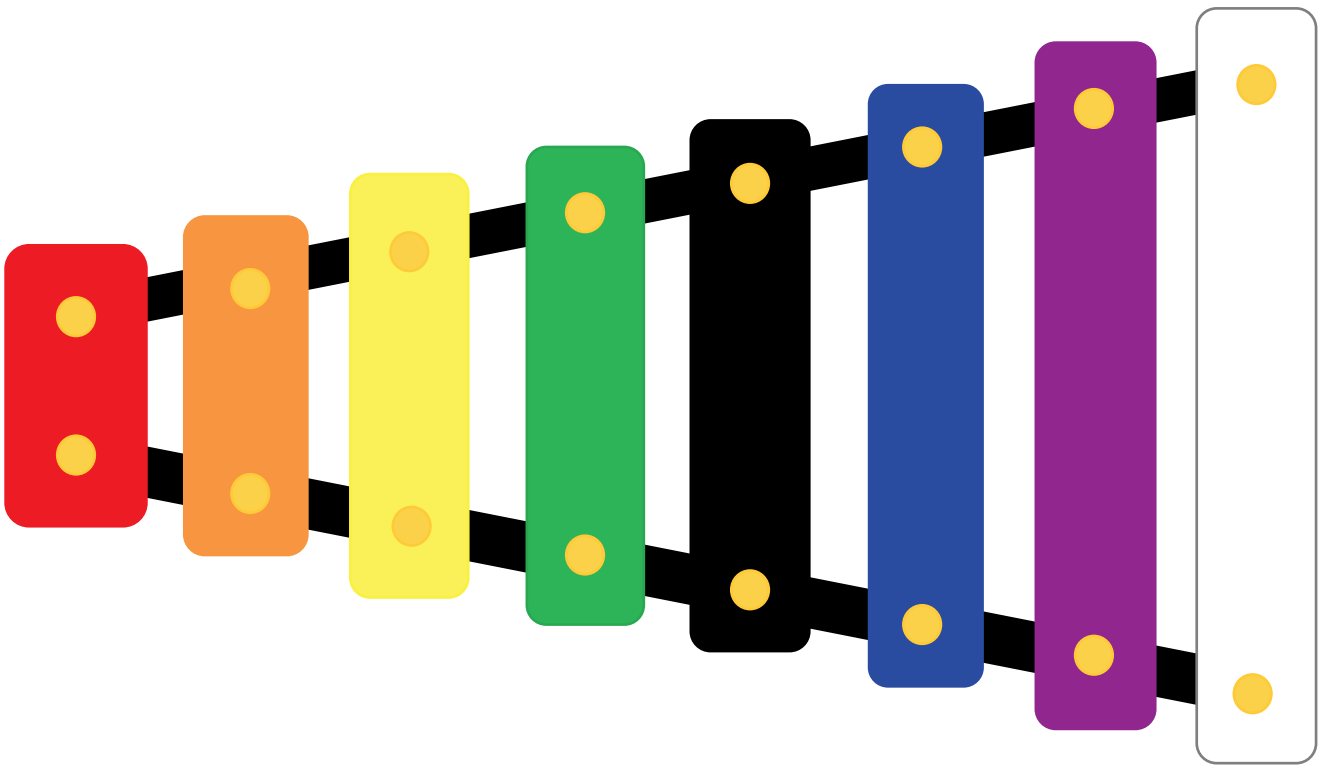
~ выпонять сверху-вниз по ксилофону и снизу-вверх.

~ работа в парах. один ученик называет цвета в любом порядке, а другой работает по нейрогимнастике.

Методические рекомендаци:

- начинать выполнять упражнение в медленном темпе; после нескольких попыток скорость можно постепенно увеличивать.
- следить, чтобы движения обеих рук были точными и синхронными;
- менять цвета и стрелки каждые 3–4 попытки, чтобы не возникало механического запоминания;
- упражнение удобно выполнять в начале урока как “brain warm-up”.





Нейрогимнастика №2 (Unit 1, Unit 10)

Нейроигра «Ручки».

Описание хода упражнения.

1. Ученик указывает правым указательным пальцем на первый кружок в змейке (зеленый) и одновременно кладет левую руку на ладонь такого же цвета, назявая при этом слово (a boy).
2. Ученик продолжает медленно указывать правым указательным пальцем на кружки и одновреммено класть левую ладонь на одну из представленных, проговаривая слово. Выполняет задание до конца.

Варианты усложнения:

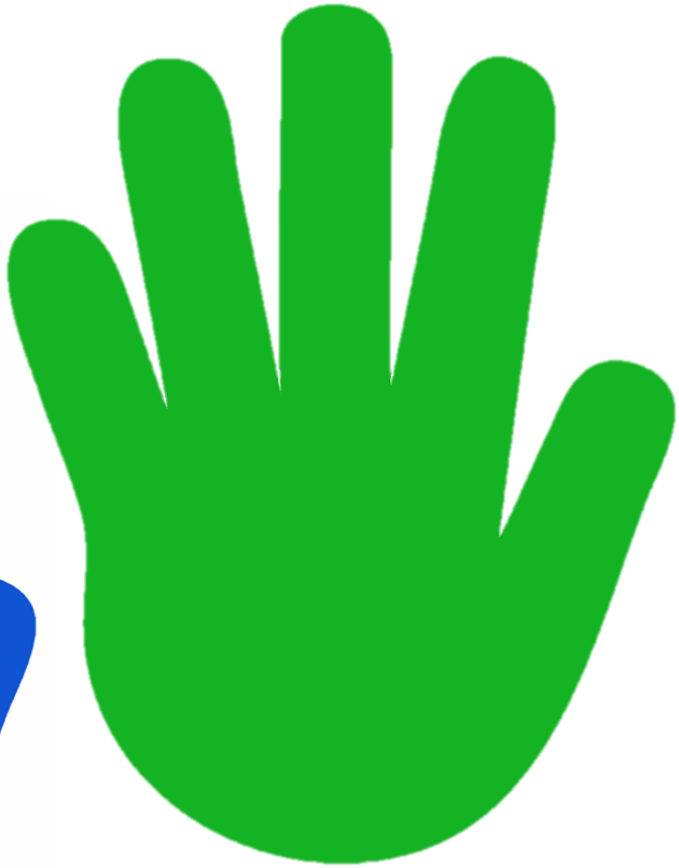
- менять листы местами: слева – змейка с кружками, а справа – разноцветные ладони;
- вводить перекрёстное касание (правая рука к левой части листа и наоборот);
- работать на время.

Методические рекомендации: убедиться, что ребёнок касается ладошек двумя руками одновременно — это ключевой нейроэффект; менять расстояние между листами для развития ориентировки в пространстве.









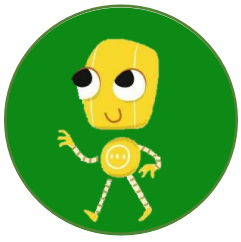
Start





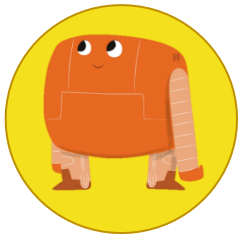












Finish



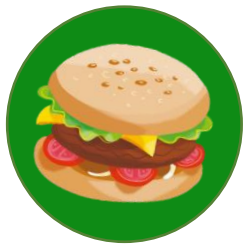


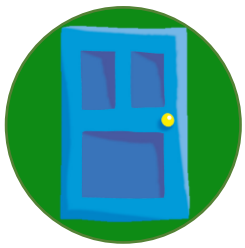



Start



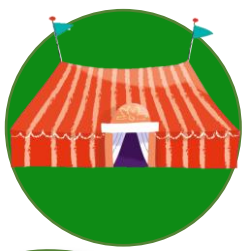


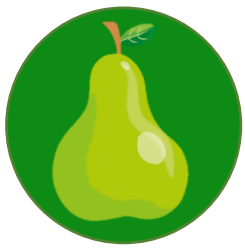






Finish








Нейрогимнастика №3 (Unit 2)

Нейроигра «The Lazy Eight»

Описание хода упражнения.

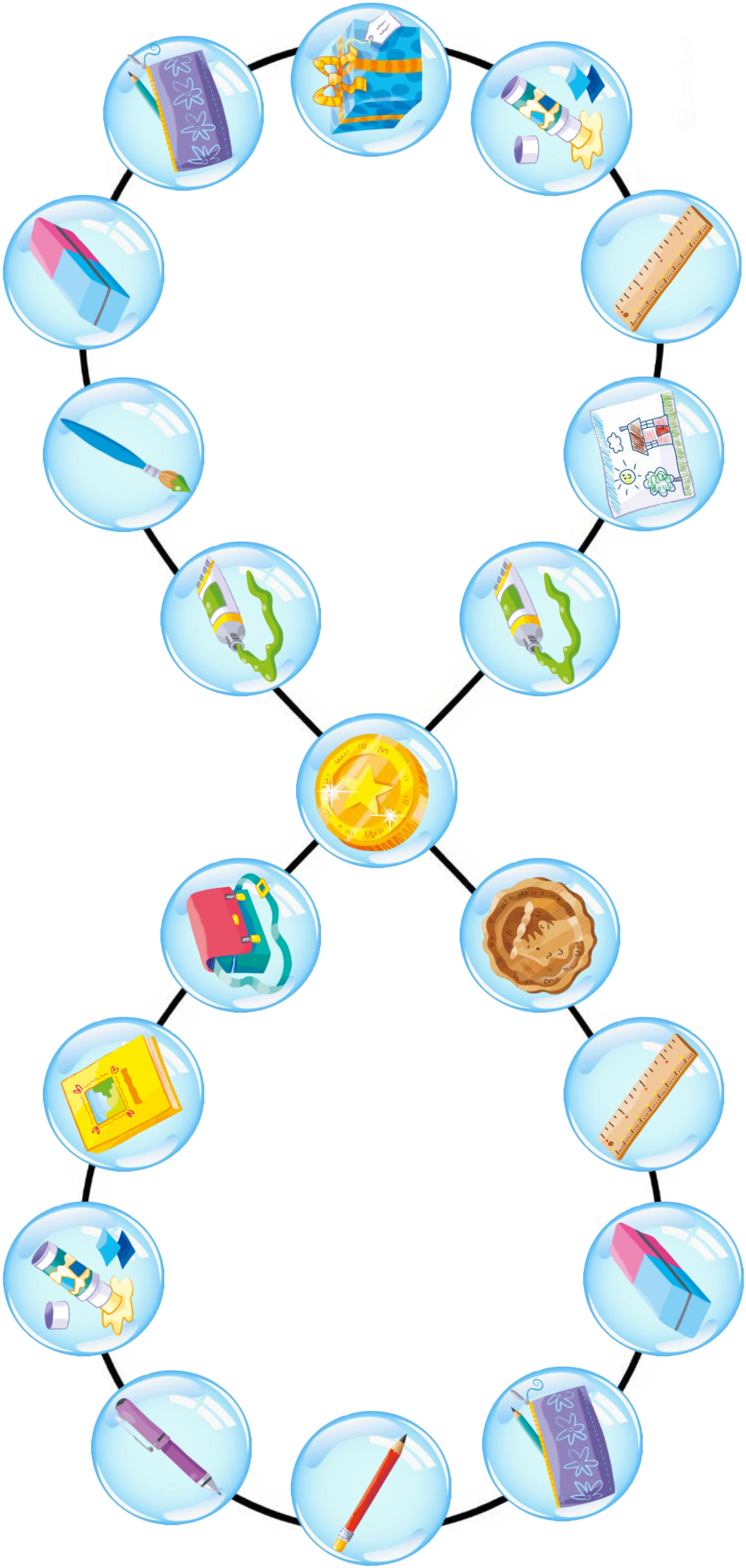
- Учитель вешает нейроигру на стену или доску. Положение ученика: сидит ровно, спина прямая, голова не двигается.
- Вытягивает правую руку вперёд на уровне глаз, большой палец поднят вверх. Для интереса можно надеть на него пальчиковую игрушку.
- Ученик медленно и плавно рисует в воздухе большую «лежачую» восьмёрку и произносит слова. Ему необходимо следить за пальцем только глазами, не поворачивая головы.
- Потом ученик поменяет руку и повторяет то же самое левой рукой.

Варианты усложнения.

~ добавление речевого задания. В процессе «рисования» восьмерки, произносить не слово, а предложение с ним.
~ выполнять задание на скорость
~ поменять направление и выполнять задание, двигая большим пальцем руки в другую сторону.

Методические рекомендации:

- Нейроигру необходимо распечатать *крупно*: формат **А1 или А0** даёт оптимальную амплитуду для работы.
- Разместите лист на уровне глаз ученика, строго по центру — перекос снижает эффективность упражнения.
- Упражнение лучше проводить **в начале занятия** как нейроразминку или **в середине**, когда внимание начинает снижаться.



Нейроупражнения с мячиками

Нейроигра №4, «The family line» (Unit 3)
№5 «Zigzag Line» (for any song)

Описание хода упражнения

- Лист разделён на две части, в каждой из которых изображена одинаковая извилистая линия с картинками. Ребёнок берёт по одному мячику в каждую руку.
- Ученик двумя руками одновременно ведет мячики по линиям, проговаривая вслух слова, соответствующие картинкам. При этом руки должны двигаться синхронно, но независимо, повторяя форму извилистой линии.

Можно менять скорость движения: медленно → быстро, для тренировки контроля.

Варианты усложнения

~ вести мячики в противоположных направлениях;
~ менять порядок слов при повторении;

Методические рекомендаци:

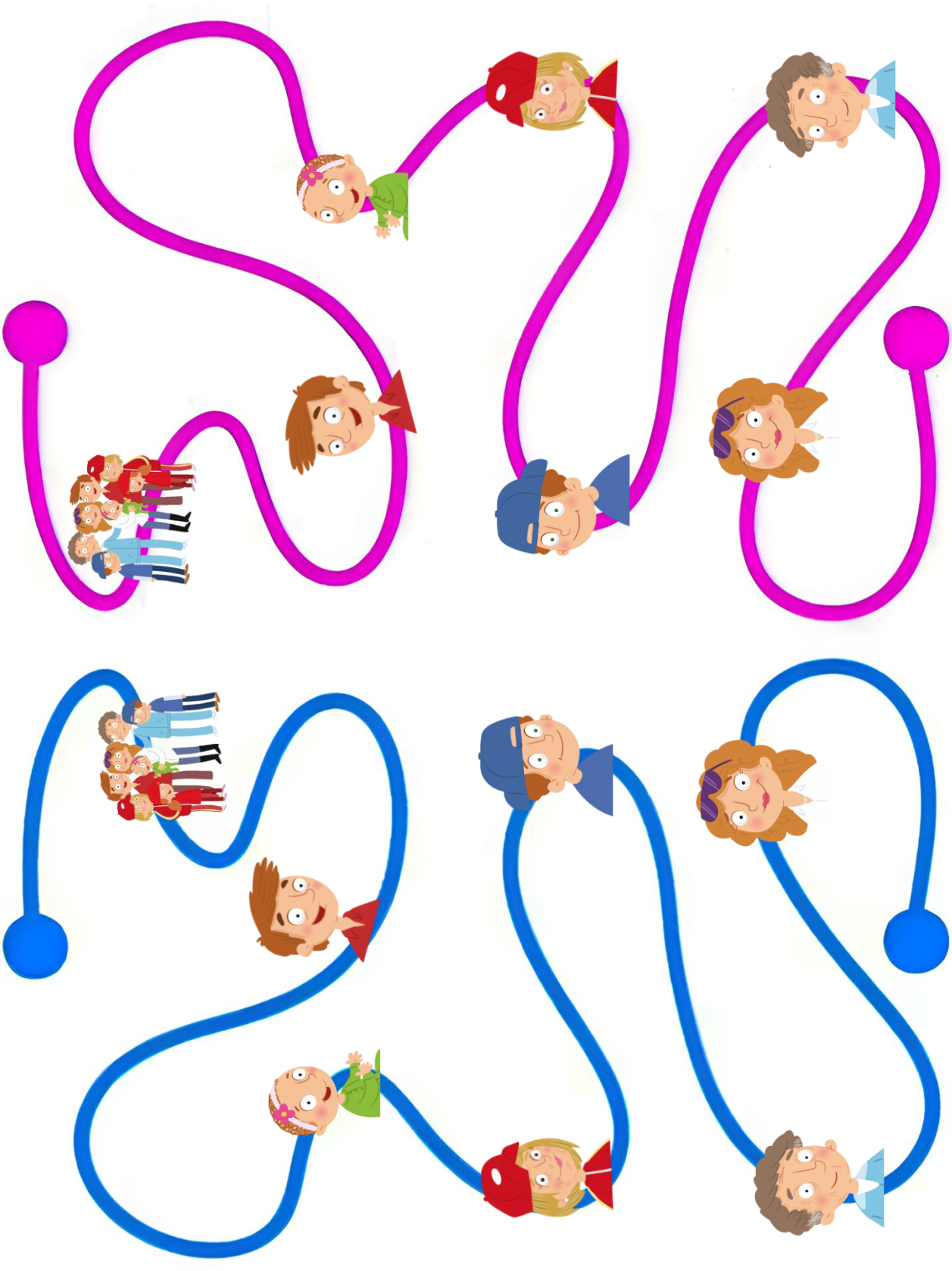
- начинать выполнять упражнение в медленном темпе;
- следить, чтобы движения обеих рук были точными и синхронными;
- Менять направление: выполнять сначала сверху-вниз, а потом снизу-вверх каждые 2–3 попытки, чтобы не возникало механического запоминания;

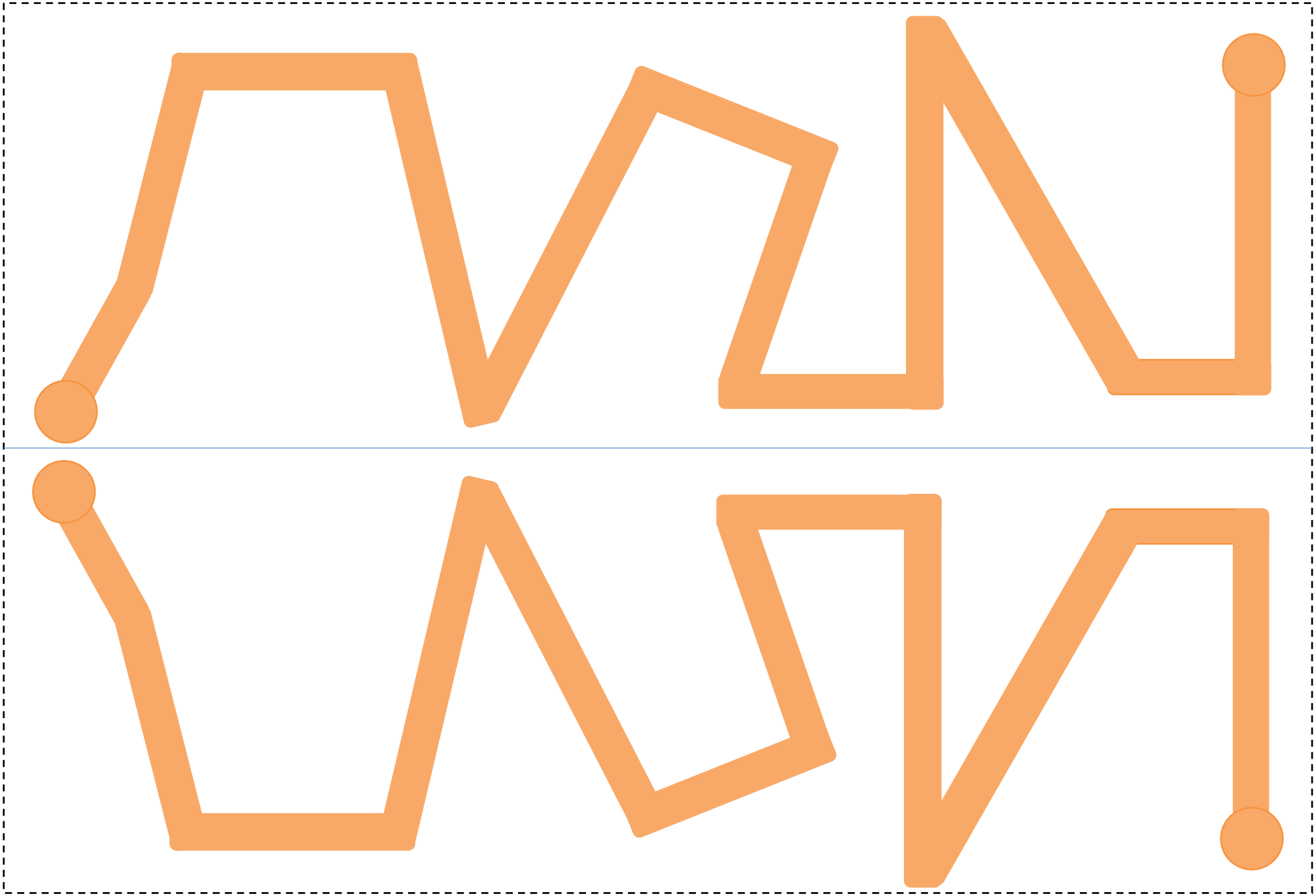
Нейроигра 2 «Мячики и песня»

Описание хода упражнения

- Лист содержит две ломаные линии без картинок. Ребёнок берёт по мячику в каждую руку.
- Пока ребёнок поёт песню (любую по теме: feelings, family, actions), он ведёт мячик:сверху вниз одной рукой;снизу вверх другой рукой.
- По желанию можно перевернуть лист, тогда линии изменяются, и движение рук меняется.

Ритм песенки помогает синхронизировать движения и улучшить внимание.





Нейрогимнастика №6 (Unit 5)

Нейроигра «Action Geometry Path»

Ход выполнения

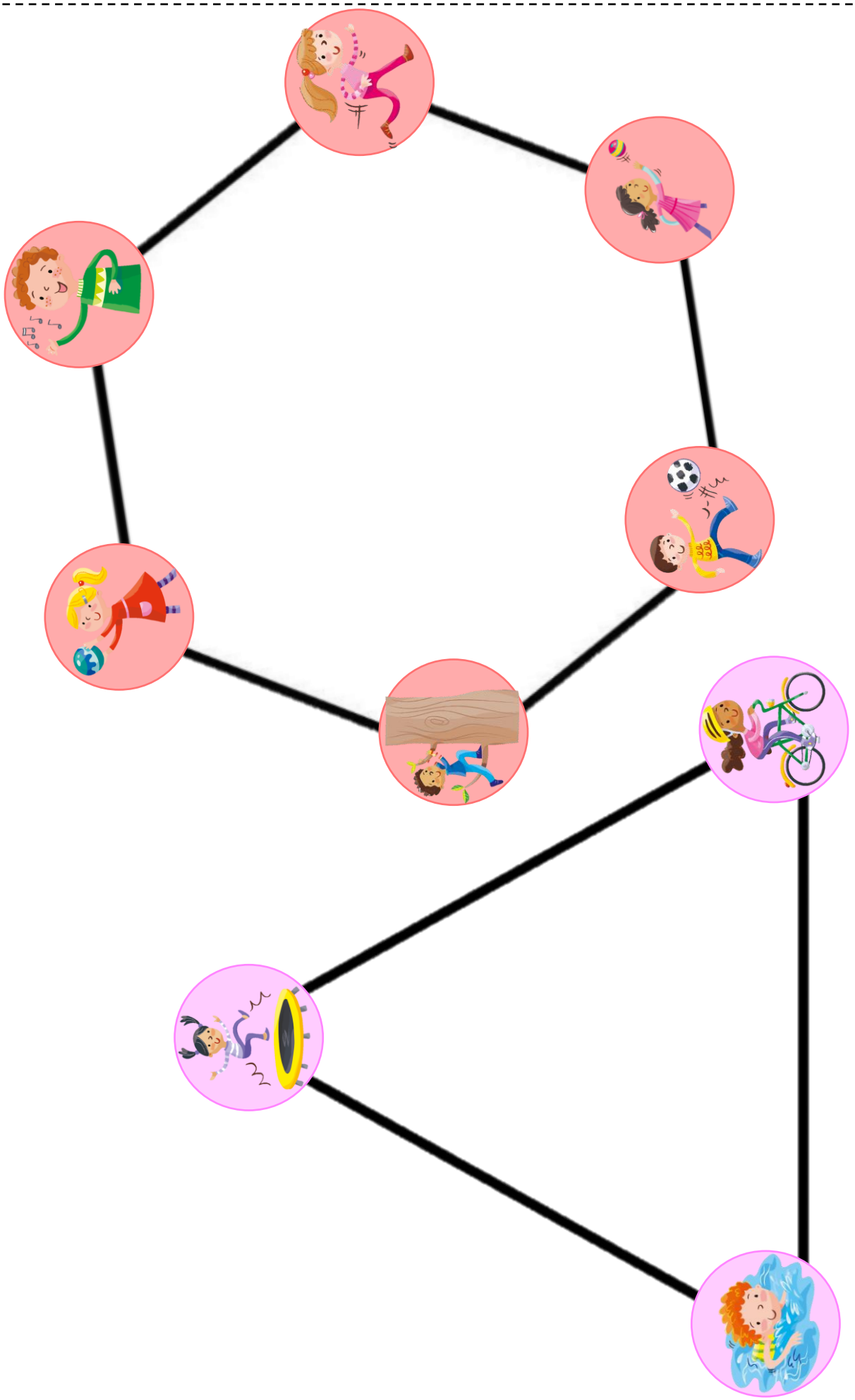
- На рабочем листе изображены две геометрические фигуры: треугольник и шестиугольник. В каждом углу фигур размещены кружки с картинками, обозначающими действия по теме Actions (run, jump, ride a bike, climb, swim и др.).
- Ученик ставит два указательных пальца — по одному на каждую фигуру. Задача ученика — одновременно вести пальцами по контуру фигур по часовой стрелке, не отрываясь от линии.
- В каждой вершине фигуры ученик должен: чётко коснуться кружка, назвать действие вслух и продолжить движение дальше. Важно работать в непрерывном ритме, не останавливаясь и не нарушая форму фигуры.

Варианты усложнения

~ увеличивать скорость движения.
~ менять направление: сначала по часовой стрелке, затем против.
~ одна рука движется быстрее, другая медленнее.
~ поменять руки местами: левая — треугольник, правая — шестиугольник; затем наоборот.
~ добавть между касаниями кружков хлопок в ладоши.

Методические рекомендации

➢ Следите, чтобы движения были плавными, без рывков — это важно для формирования межполушарных связей.
➢ Рекомендуется начинать медленно, постепенно увеличивая темп.
➢ При затруднениях можно сначала выполнить упражнение одной рукой, затем подключить вторую.
➢ Используйте это упражнение как разминку перед речевой или грамматической активностью — оно повышает концентрацию и готовность мозга к усвоению материала.



Нейрогимнастики №7, №8 (Unit 4, Unit 9)

«Gesture Flow»

Рабочий лист состоит из двух зон:

- Зона 1 (Reference Zone) — небольшая область в верхней части листа, содержащая 4 жеста и соответствующие им картинки.
- Зона 2 (Action Zone) — большая часть листа, где те же слова представлены в случайном порядке.Ученик в процессе выполнения синхронизирует два различных двигательных действия: точечное касание и жест.

Ход выполнения

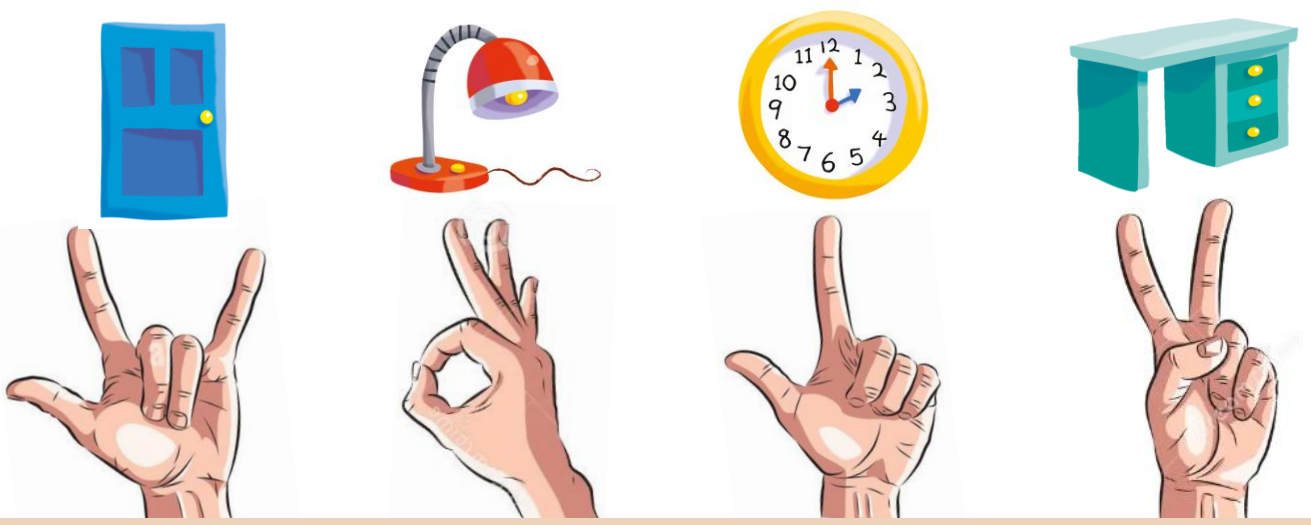
- Ученик изучает Reference Zone: запоминает, какой жест соответствует каждому слову. Повторяет все слова перед выполнением.
- Переходит к Action Zone. Двигаясь по листу сверху вниз или снизу вверх, ученик: указательным пальцем правой руки касается картинки; левой рукой одновременно показывает соответствующий жест; произносит слово вслух.
- Продолжает до конца дорожки слов.
- Меняет руки и начинает выполнять задание зеркально.

Варианты усложнения:

~ Ученики работают в парах. Картинку в Action Zone выбирает напарник и указывает на нее. Другому ученику необходимо быстро сориенироваться и показать определенный жест.

~ Ученик работает индивидуально. В этом случае он не касается картинок, а выбирает их взглядом. После чего называет слово и показывает двумя руками соответствующий жест.

Методические рекомендации.
Нужно убедиться, что ребёнок показывает правильные жесты к картинкам, а так же, что он работает двумя руками одновременно;



























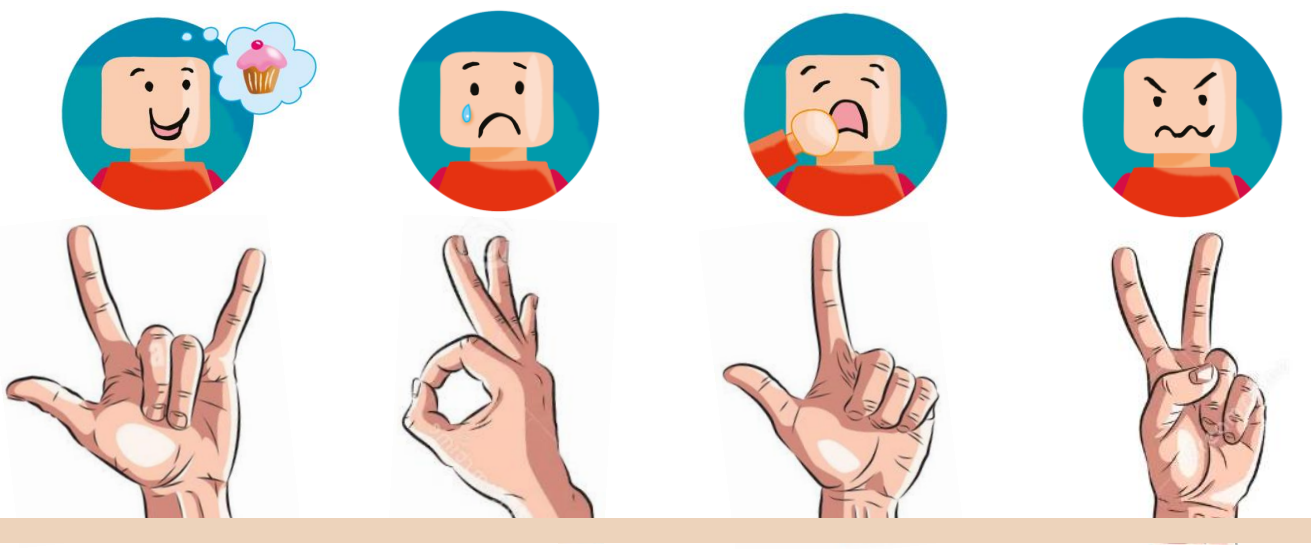


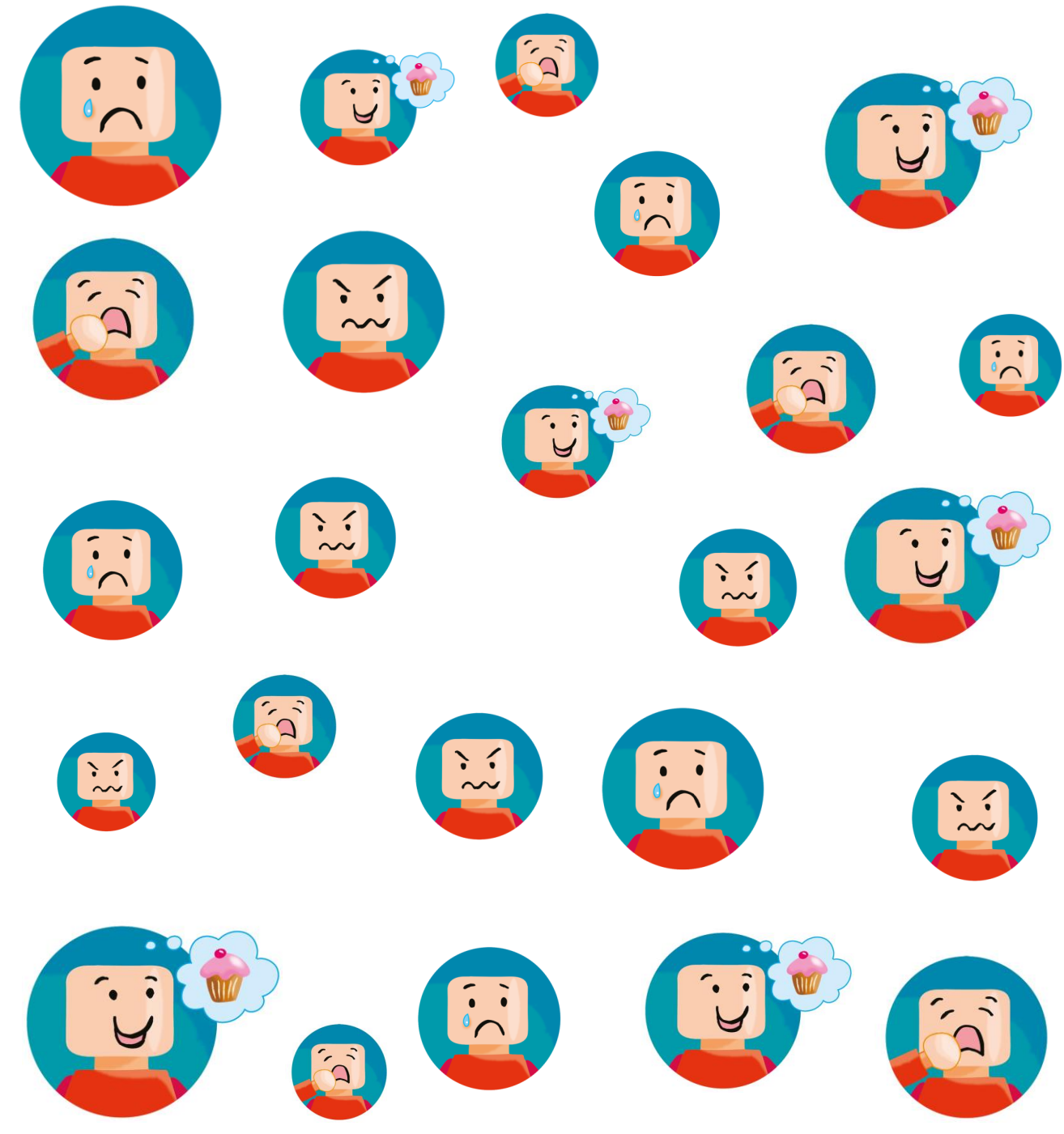


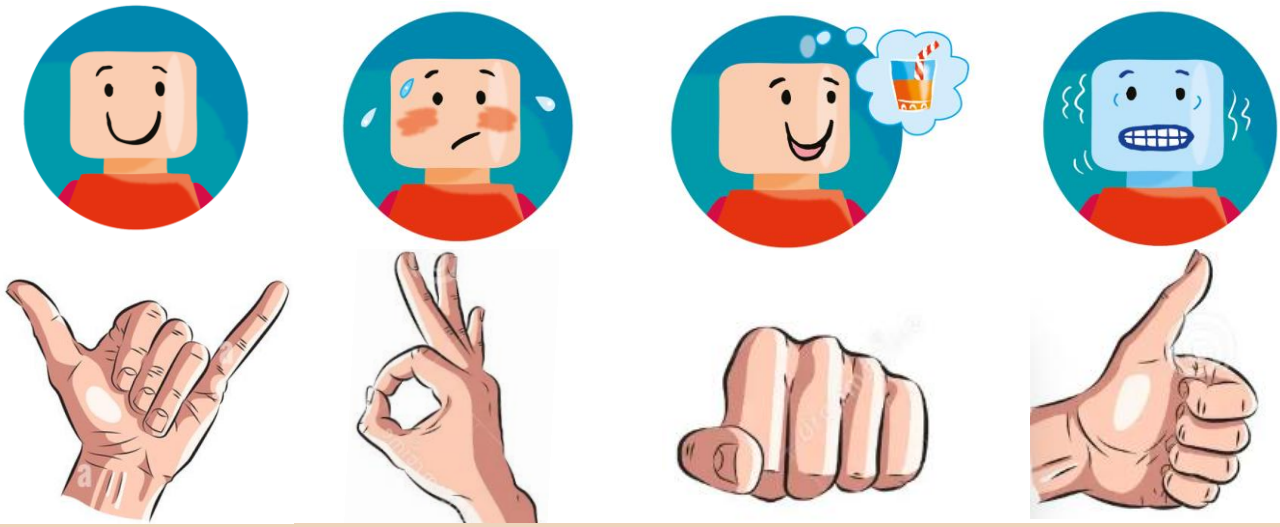










Нейрогимнастика №9 (Unit 6)

«Finger Pathways»

Рабочий лист состоит из двух зон:

A. Finger Map *(Пальчиковая карта)* В верхней части листа изображена ладонь с пятью пальцами, каждый из которых ассоциирован с предметом детской площадки (seesaw, slide, sandpit, car, bike, и др.).

B. Finger Tracks *(Пальчиковые дорожки)* Нижняя часть листа содержит 4 дорожки с различными последовательностями картинок. Ученик следует по дорожке, называет слова и активирует тот палец, который соответствует изображению согласно Finger Map.

Ход выполнения

- Ученик изучает Finger Map: какой палец отвечает за какое слово/картинку. Перед выполнением ученик повторяет все слова.
- По команде педагог задаёт слово, ученик показывает соответствующий палец и касается картинки.
- Переход к Finger Tracks:Ученик выбирает дорожку. Двигается по изображениям в заданной последовательности. На каждом шаге называет слово и использует правильный палец правой руки.
- После освоения – усложнение: увеличение скорости, работа двумя руками, выполнение под ритм или счёт.

Варианты усложнения:

~ Менять направление выполнения задания: двигаться в обратном направлении, или снизу-вверх\сверху-вниз.

~ Ученики деляться на пары. Один ученик называет слово, а другому необходимо найти картинку, указать на нее правильным пальцем и произнести слово.

Методические рекомендации:

- Важно не торопить ребёнка на первых этапах — главная цель — точность сопоставления пальца и картинки.
- Напоминайте ученику проговаривать слова чётко и вслух — речевое сопровождение усиливает нейросвязи.
- Если ученик ошибается, мягко возвращайте его к Finger Map, чтобы он снова проверил соответствие пальцев.
- Следите, чтобы движения пальцев были мягкими, без перенапряжения кисти.











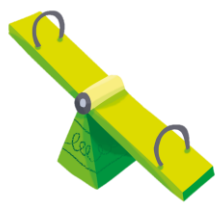

















Нейрогимнастика №10 (Unit 7)

Описание хода упражнения

- Ученик располагает правую руку на столе и начинает выполнять последовательность: **ладошка → кулачок → ребро (ребром ладони на плоскость)**. Меняет руку и выполняет ту же последовательность.
- Далее указательным пальцем правой руки ребёнок указывает пальцем на слова в круге. Проговаривает слова вслух:*“eye”, “leg” и* др. После чего повторяет все слова в круге, указывая на них указательным пальцем левой руки.
- Ученик выбирает один лист с заданием и выполняет нейрогимнастику. Повторяет круг 2–3 раза:
  — вторая рука делает «кулачок–ладошка–ребро»,
  — первая указывает на слова, затем меняет руки.

Варианты усложнения

- ✓ постепенное увеличение скорости изменения положений руки.
- ✓ изменение направления движения по кругу.
  - сначала по часовой стрелке,
  - затем против часовой стрелки.
- ✓ работа с закрытым кругом. Слова не видны, ученик должен называть их по памяти.
- ✓ добавление речевого задания. Вместо одного слова — целая фраза: *“I’ve got an arm.”, “I’ve got a mouth.”*

Методические рекомендации: преподавателю необходимо внимательно следить, чтобы оба задания выполнялись **одновременно**, без остановок. Важно, чтобы движения были **ритмичными**, а речь — **чёткой**.

