Психологическое занятие для школьников: Развитие мозга через нейропсихологические упражнения

Составитель занятия: педагог-психолог Сулягина О.Г.

- Цель: Улучшение когнитивных функций и эмоционального состояния школьников
- Возраст: 7-10 лет (1-4 классы)
- Время проведения: 45 минут

Цели и задачи занятия

- Развитие внимания, памяти, мышления и речи
- Снятие эмоционального напряжения и тревожности
- Формирование позитивной самооценки и уверенности в себе
- Интеграция межполушарного взаимодействия мозга
- Улучшение успеваемости и адаптации в школе
- 85% посещаемости занятий повышает успеваемость на 15% (по данным исследований)

Разминка: "Приветствие по кругу"

- Цель: Создание позитивной атмосферы и установление контакта
- Участники по очереди называют свое имя и любимое занятие
- Дополнительно: Эмоциональный круг (изобразить эмоцию лицом)
- Время: 5 минут

Упражнение 1: "Графический диктант"

- Цель: Развитие внимания, пространственного мышления и координации
- Участники рисуют фигуры по инструкции (например, 2 клетки вправо, 1 вверх)
- Усложнение: Добавить элементы симметрии и зеркальности
- Ожидаемый результат: Улучшение концентрации внимания на 20%
- Материалы: Бумага, карандаши, шаблоны

Упражнение 2: "Синекдохи"

- Цель: Активизация мышления, развитие речи и словарного запаса
- Ведущий называет часть предмета, а участники – целый предмет (например, колесо – машина)
- Усложнение: Задание на скорость и ассоциации
- Ожидаемый результат: Увеличение словарного запаса на 10% за месяц
- Пример: Лист - Дерево, Клавиатура - Компьютер

Упражнение 3: "Реципрокная координация"

- Цель: Синхронизация работы полушарий мозга и улучшение моторики
- Участники одновременно рисуют разные фигуры обеими руками
- Варианты: Круг и квадрат, волна и прямая линия
- Ожидаемый результат: Улучшение координации на 15% после 4 занятий
- Материалы: Бумага, карандаши

Упражнение 4: "Нейрогимнастика"

- Цель: Снятие напряжения, улучшение кровообращения мозга и повышение энергии
- Комплекс упражнений: "Ленивая восьмерка", "Крюки Кука", "Шапка для размышлений"
- Каждое упражнение выполняется по 1-2 минуты
- Ожидаемый результат: Снижение уровня стресса на 25% после первого занятия

Рефлексия и завершение

- Обсуждение занятия: Что понравилось, что нового узнали?
- Обратная связь от участников и ведущего
- Позитивное завершение: Пожелания друг другу и комплименты
- Домашнее задание: Повторить упражнения и понаблюдать за изменениями
- Благодарность за участие и прощание