

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
«ДОБРОДЕЯ»»

**Нейропсихологический комплекс
упражнений по развитию мозга для
детей дошкольного и младшего
школьного возраста.**

Автор – составитель:

педагог-психолог
Абрамова М.А.

Шахты, 2020 год

Нейропсихологический комплекс упражнений по развитию мозга для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Это универсальный комплекс упражнений, которые подходят для младших школьников и дошкольников, и решает большое количество задач.

Главное правило нейропсихологических упражнений, это системное их выполнение.

Нейропсихологические упражнения – это эффективнейшая методика, позволяющая без использования медикаментов помочь детям, у кого есть трудности в учебе, недостаточный уровень памяти, трудности с восприятием и мышлением, сложности с усидчивостью, самоконтролем, невнимательность, чрезмерная утомляемость и многое другое.

А также нейропсихологические упражнения показаны детям при различных видах нарушений. К таковым относится: гиперактивность, синдром дефицита внимания задержка развития и другие.

Для детей подобная методика полностью безопасна, не вызывает никаких нежелательных проявлений. При правильном и квалифицированном подходе удастся достичь высоких результатов.

Нейропсихологические упражнения:

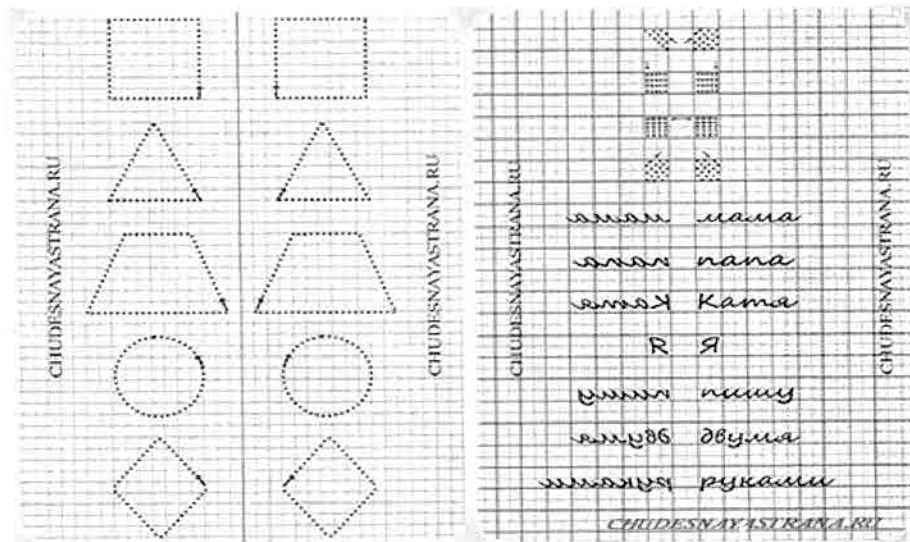
- 1.развивают мозолистое тело мозга;
- 2.повышают стрессоустойчивость;
- 3.синхронизируют работу двух полушарий;
- 4.улучшают мыслительную деятельность;
- 5.укрепляют память;
- 6.делают ребенка более внимательным, усидчивым.

Нейропсихологические занятия включают в себя:

- 1.дыхательные упражнения,
- 2.пальчиковую гимнастику, су-джок терапию, (перекрестные (реципрокные) телесные упражнения),
- 3.растяжки (упражнения на растяжение мышц тела)
- 4.глазодвигательные упражнения,
- 5.самомассаж,
- 6.релаксацию и визуализацию,
- 7.функциональные упражнения,
- 8.графические задания,
- 9.упражнения на повышение энергии тела и позитивное восприятие.

1.Рисование двумя руками одновременно. (Графическое упражнение)

(Когда начнет получаться выполнять данное упражнение, можно писать «в зеркале». Пример представлен ниже.



2.Перекрестное упражнение «Ухо-нос-хлопок»

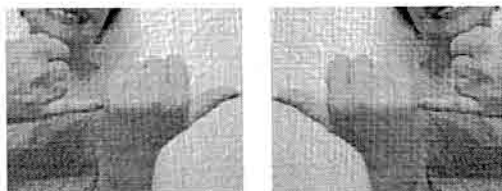
- 1.в перекресте кончиками правой руки дотронуться до кончика носа, а левой рукой до мочки правого уха
- 2.хлопок
- 3.поменять руки местами - левой рукой дотронуться до носа, правой до мочки левого уха
- 4.повторять упражнение в течение минуты

3.Упражнение «Коза-кулак»

- 1.пальцы левой руки сложить "козой" (указательный и мизинец выпрямлены, остальные пальцы прижаты к ладони)
- 2.пальцы правой руки сжаты в кулак
- 3.одновременно поменять местами, теперь пальцы правой руки сложены в козу, пальцы левой сжаты в кулак
- 4.повторять упражнение в течение минуты
- 5.усложненный вариант: вместо кулака, оставить выпрямленными указательный и средний палец, остальные пальцы прижаты к ладони

4.Пальчиковое упражнение.

Сцепить пальцы в замок, поочередно поднимать по одному пальцу, начиная с верхнего большого пальца, не отрывая остальные.



5.Телесное упражнение.

Одной рукой постукивать себя по голове, а второй рукой гладить живот.

6.Дыхательное упражнение «Ветерок»

Ребенок набирает в рот воздуха. Далее, он должен изобразить с его помощью шум ветра, свист птицы или воинственный клич аборигена. То есть нужно каким-то образом прикладывать палец или целую ладонь к губам. Как именно – это он сам должен понять. Вначале могут подсказывать взрослые.

7.Дыхательное упражнение. «Теннис без ракеток».

На пустую ровную поверхность стола положите легкий шарик – как для пинг-понга. Задача каждого из двух игроков – задуть спортивный снаряд на сторону соперника. Идеально – чтобы шарик упал со стола. Условие: не касаться мячика руками, носом, ушами и всем остальным. Отличная тренировка для легких.

8.Двигательное упражнение «Канатоходец».

Положите на полу веревку. Ребенок должен по ней шагать, плотно прижимая стопы к полу. Нужно представить, будто веревка не лежит на земле, а натянута в воздухе.

9.Двигательное упражнение «Змейка».

Расставьте несколько стульев в шахматном порядке. Задача ребенка – аккуратно проползти между стульями на животе и на спине.

10.Игры с «Суд-жок», и самомассаж

Поочередно надевать пружинистое колечко на каждый палец, можно под счет, или потешки. Катать по ладошке «колючий мяч».

11.Глазодвигательное упражнение

«Следи за предметом». Взрослый водит перед глазами ребенка игрушкой или любым предметом. Малыш должен следить глазами за вещью.

12 «Гравитационный планер».

Пациент садится и скрещивает ноги в лодыжках. Наклоняясь вперед, опускает руки вниз с одновременным выдохом. На вдохе поднимается, принимает исходное положение.

На основании вышеупомянутого примера со временем можно заменять одно упражнение на другое.

Дыхание — самый простой, самый привычный процесс, которым легко руководить. Существует множество дыхательных упражнений, через которые дети учатся концентрироваться и управлять своими органами, эмоциями.

Пальчиковая гимнастика. Независимо от ведущей, доминантной руки ребенка, в работу должны быть включены обе руки. Связь руки с мозгом перекрестная: правая рука связана с левым полушарием, а левая рука - с правым.

Речь - неизолированная единица, мы воздействуем на всю территорию коры головного мозга: стимулируем как процессы мышления (левое полушарие), так и творческое, креативное начало (правое); распределяем энергию равномерно (уставшее возбужденное полушарие затормозит, незадействованное - проснется, активизируется). Пальчиковых упражнений множество, они также могут входить в структуру других техник и методик.

Растяжки снимают мышечные блоки, напряжение в теле, учат концентрироваться на ощущениях. Так как мозг и тело, это части одной системы, соответственно оказывается благоприятное воздействие на мозг, повышается эффективность усвоения новой информации.

Кроме того – грациозность, правильная осанка, умение владеть своим телом, повышает самооценку, приносит удовлетворение и хорошее настроение.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Активизируют зрительные отделы мозга, зрительное внимание, эффективны перед письменными заданиями. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения.

Самомассаж. Это одна из разновидностей массажа, в которой **ребенок**, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, **самомассаж**— это возможность человека помочь самому себе

Релаксация и визуализация.

Снимает психическое напряжение; Отвлекает от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного *расслабления*.

Когда ребенок воображает или фантазирует, картинки возникают у него произвольным потоком. *Визуализация* — это направленное воображение, которое требует определенных усилий, концентрации. Снижает тревожность, уменьшает страхи, активизирует мозг.

Функциональные упражнения или технология психофизической тренировки включает в себя специальные упражнения, направленные на гармонизацию эмоционально-вегетативной сферы, нормализацию функционирования основных органов и систем.

Графические задания включают в себя рисование двумя руками, что способствует развитию межполушарных связей, графические диктанты, улучшающие пространственную ориентацию на листе, произвольное внимание. Также, рисование специальных символов и рисунков, благоприятно воздействующих на ВПФ (высшие психические функции)

Упражнения на повышение энергии тела и позитивное восприятие.

Упражнения влияют на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению.

Литература:

1. Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. Деннисон П.И. Деннисон Г.И. Москва. 1997г.
2. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002
3. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.
4. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. - Сфера, 2001. - 128 с. - Серия: Практическая психология