

Необычные нейропсихологические игры и упражнения

Зачастую, если ребенок не может удерживать правила поведения и применять правила правописания, это сигнализирует об отсутствии силы воли и самоконтроля, за которые отвечают определенные участки мозга. Встречаются дети, которые проявляют яркие математические и творческие способности, но при этом показывают «глупые» ошибки в речевом развитии. И дело тут зачастую вовсе не в интеллекте.

Признаки нейропсихологических проблем

- плохо запоминает информацию,
- не может сосредоточиться,
- плохо себя контролирует,
- медлителен, неловок в движениях,
- психически истощен (нет энергии), плохо спит,
- «зеркалит» символы, буквы, цифры,
- имеет навязчивые движения (гиперкинезы),
- с трудом обводит, рисует, удерживает карандаш,
- имеет несформированность межполушарного взаимодействия.

Простые упражнения во время образовательной деятельности и в дополнительное время в форме зарядки или игрового задания могут помочь с вышеуказанными проблемами. Главное понимать, что успех ребенка в учении зависит от того, насколько хорошо он умеет собой управлять, и хватает ли ему для этого психической энергии.

Нейропсихологические упражнения помогают детям с различными нарушениями: гиперактивность, дефицит внимания, речевые, интеллектуальные нарушения, задержки, расстройства аутистического спектра и др.

В этих упражнениях главный элемент - сенсомоторный (двигательный) плюс дыхательные упражнения. Дыхание — самый простой и привычный процесс, которым легко руководить. Существует множество дыхательных упражнений, через которые дети учатся концентрироваться и управлять своими органами.

Примеры нестандартных упражнений для развития мозга

Творческие игры упражнения:

- Одновременно в двух руках сминать два листа бумаги (важно чтобы локти ничего не касались), чтобы весь листок спрятался в кулаке. Затем ему нужно спокойно, медленно и одновременно эти листочки выпрямлять. Каждая рука должна работать независимо и не помогая одна другой.
- Рисовать, обводить (карандашом, пальцами, простыми / лазерными указками) одновременно двумя руками
- Выкладывать по контуру симметричное изображение камешками, фишками, начиная от средней линии и перекрещивая руки (каждый раз, когда берешь камешки и кладешь их на лист)
- Играть с межполушарными досками, выкладывать симметричный/асимметричный узор двумя руками от средней линии
- Строить две одинаковых постройки одновременно правой и левой рукой

- Раскрашивание по условному сигналу взрослого (определенное количество отстукиваний, хлопков, показу сигнальной карточки определенного цвета): ребенок раскрашивает изображение (например 3 стука- зеленый цвет, 2 стука красный, 1 стук- желтый)
- Взять лист бумаги, рис (мелкие пуговицы и др.), зубочистки (ватные палочки). На лист бумаги А4 нанести линии (2-3см) и точки в хаотичном порядке. Задание: выкладывать на линии зубочистки, а на точки рис. Брать их необходимо по очереди сначала большим и указательным пальцем, затем большим и средним, затем большим и безымянным и большим и мизинцем правой руки. Потом также левой рукой повторить упражнение и затем двумя руками одновременно.

Чем полезно: активизируются различные участки головного мозга, развивается межполушарное взаимодействие, моторика, координация рука-глаз, усидчивость, самоконтроль, концентрация, переключаемость внимания, умение заданную выполнять программу действий.

Двигательные игры и упражнения

- Ходить по канату, лежащему на полу с приставлением пяточки к носочку с удержанием равновесия, можно с песочным мешочком на голове
- Длительно стоять на одной ноге
- Прыгать перекрестно (скрещивать руки и ноги), ходить перекрестно (согнутый локоть правой руки соединять с подтянутым к груди коленом левой ноги, затем смена руки и ноги)
- Делать «прокатки» на фитболе
- Ходить по наклонной горке, скамье вперед и назад
- Проходить полосы препятствий с проползанием, перешагиваниями, перепрыгиванием, перелезанием препятствий
- Ходить (на четвереньках/ вытянутых руках и ногах), как лошадь (иноходь: одностороннее преставление руки и ноги), как лев (рука и противоположная нога), ползать как сороконожка на руках и ногах (спиной к полу, животом к потолку) задним/передним ходом.

Упражнения с мячом, тренирующие координацию движений, развивающие мозг

- Подбрасывать мяч вверх/ ударять об стену с отскоком, успевая хлопнуть (1,2,3 раза) в ладоши, пока мяч летит назад в руки.
- Ударять прыгающим мячом об пол одной рукой, а ловить другой рукой
- Имитация действий жонглера – одной рукой подбрасывать мячик, а другой его ловить. Подбрасывать мячик снизу одной рукой, а сверху хватать другой. Руки чередовать между собой.
- Мячик перебрасывать/перекладывать из одной руки в другую перед собой и за спиной, переводить мяч вокруг талии, колен, головы одну и другую сторону.
- Проводить мяч под коленом, стоя на одной ноге; наклонившись корпусом вперед, ноги поставив шире плеч, рисовать «горизонтальную восьмерку» вокруг колен перекладывая мяч из руки в руку.

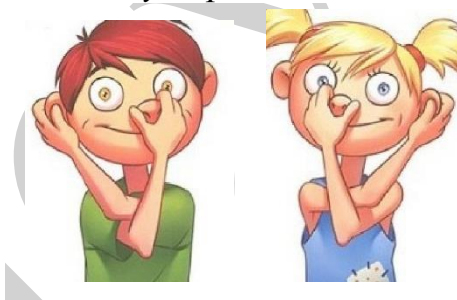
Чем полезно: доказана взаимосвязь координации движений человека, ощущений от рецепторов мышц, кожи, вестибулярного ощущения с работой головного мозга: через нервные импульсы мозг подпитывается энергией и управляет работой всех органов и конечностей человека, осуществляет тонкую координацию деятельности человека, связанную с равновесием, поддерживает регуляцию процессов возбуждения и торможения, определённый уровень бодрствования, также в данных упражнениях развивается общая и мелкая моторика, зрительный контроль, координация глаз-рука.

На сегодняшний день, доказана польза нейропсихологических упражнений для детей разного возраста. Они способствуют активации мозга, а именно высших психических функций: восприятия, внимания, памяти, мышления. Таким образом, ребенок учится преодолевать неадаптивные особенности своего развития, у него пропадают детские поведенческие проблемы и трудности в саморегуляции, а соответственно и в школьном обучении.

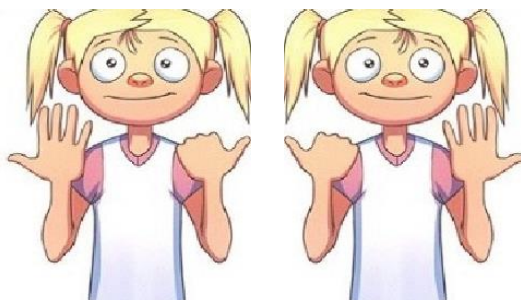
Нейропсихологические игры-минутки

Развитие межполушарного взаимодействия:

Нейро-зарядка:
«Ухо-нос»



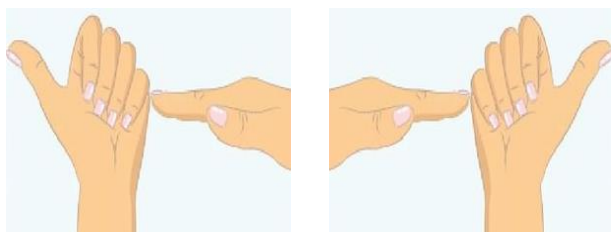
«Фонарики: зажглись-погасли»



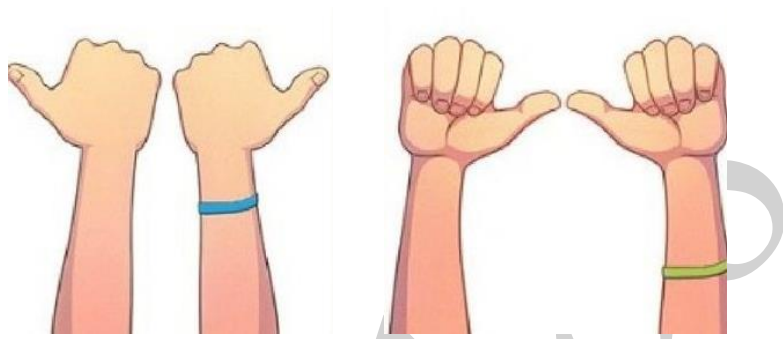
«Смена рук»



«Лезгинка»



«Пальцы вместе-пальцы врозь»



«Смена кадров»



«Медведь объелся мёда»: одна рука гладит по голове, другая круговыми движениями живот

Игры на распределение, повышение концентрации, переключаемости внимания, на выработку самоконтроля, удержание программы действий

«**Правильное зеркало**»: взрослый показывает движения правой или левой стороной тела (поднять правую руку, описать круг левой рукой, правую руку положить на правое плечо, топнуть левой ногой, встать на правую ногу и т.д.), ребенок стоит/сидит напротив и показывает те же движения той же стороной тела, как у взрослого (как в зеркале: взрослый делает правой стороной, а ребенок соответственно левой).

«**Неправильное зеркало**»: все то же самое, но ребенок показывает движения одноименной стороной тела (взрослый делает правой рукой, и ребенок правой)

«**Болгария**»: ведущий и дети ведут диалог, вместо «да» нужно говорить «нет» и мотать головой, вместо – «да» и кивать

«**Штурман**»: ребенок представляет себя летчиком, педагог называет действия, которые ребенок должен выполнить: наклони правое/левое крыло, лет вперед на 4 шага, вправо на 3 шага, наклонись вправо/ вперед/назад/влево и т.д.

«**Внимательно!**»: если ведущий называет того/что может летать, ребенок хлопает в ладоши один раз, а если что-то другое, то хлопать нельзя». Также можно хлопать в ладоши, когда видишь определенный предмет.

«**Небо-море-суша**»: взрослый называет объекты живого/неживого мира, находящиеся на суше, в воде или на небе, ребенок показывает соответствующие движения

поднимает голову вверх-небо, волнистое движение рукой- море, приподнимание носков стопы-суша.

«Поймай рыбку»: ведущий держит одну руку, согнутую в локте – это море.

Вторая рука обозначает рыбку. Если рыбка вынырнет из воды, ребенок должен ее поймать – хлопнуть в ладоши. Затем усложняем игру. Добавляем дополнительные действия: если ведущий убирает руку за спину (рыбка спряталась за камушек), нужно топнуть ножкой; если ведущий называет слово «чайка», ребенок должен в ответ сказать: «Улетай».

Занимайтесь с интересом) Желаю вам успехов.

Е.И.Зайцева, учитель-дефектолог МБДОУ № 188