

Нейропсихологические занятия с детьми: упражнения, игры, зарядка

Нейропсихологические упражнения или нейрогимнастика, — это комплекс простых движений, которые активизируют самые разнообразные умственные процессы. Известно, что правое полушарие мозга координирует работу левой половины тела, и наоборот; а передаёт сигналы из одного полушария в другое мозолистое тело, состоящее из миллионов нервных волокон.

Нейроупражнения подбираются таким образом, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно — так человек лучше воспринимает информацию и выполняет любую умственную работу более продуктивно. В комплексе с дыхательной гимнастикой и другими видами упражнений такая «зарядка» для мозга даёт поразительный эффект:

- развивает речь и мышление;
- улучшает кровообращение;
- улучшает память и внимание;
- помогает устранить дислексию (трудности в обучении чтению) и дисграфию (трудности в обучении письму);
- повышает скорость обработки информации;
- развивает общую и мелкую моторику и т.д.

Основные виды упражнений

- дыхательные;
- глазодвигательные;
- двигательные и растяжки;
- артикуляционные.

Дыхательные упражнения

Направлены на то, чтобы ткани ребенка насыщались кислородом в достаточном количестве. Дыхательная гимнастика имеет также целью выровнять мышечный тонус и снизить эмоциональную возбудимость.

Казалось бы, ничего особенного. Но ткани и органы лучше работают, потому что в нужных объемах получают кислород, успокаивается центральная нервная система. В результате несовершеннолетний становится более усидчивым, не переживает.

Глазодвигательные занятия

Своеобразная зарядка. Она помогает расширить зрительное восприятие, избавляет от синкинезии – это рефлексорные движения глаз, возникающие при сокращении мышц какой-либо части тела, конечности.

Двигательные упражнения и растяжки

Если говорить просто, то они помогают ребенку лучше подружиться со своим телом, научиться хорошо управлять им, располагать в пространстве так, как хочется или нужно. Можно использовать на тренировках определенные тренажеры – с учетом личности несовершеннолетнего, его особенностей.

Совершенствование познавательных навыков

Это упражнения на внимание, память, логику и концентрацию. Ребенок учится мыслить, работать долго, не отвлекаясь и т.д.

Артикуляционные приемы

В первую очередь, этот блок направлен на улучшение произношения слов и предложений. Работа ведется с детьми, у которых выявили ЗРР и другие проблемы с речью.

Примеры упражнений и игр для разного возраста

От года до двух лет

Упражнения по нейропсихологии для детей такого возраста просты и набор их очень скромный. Нужно читать малышу стихи и сказки. Желательно, чтобы «репертуар» был ограниченным. Повторения полезнее, чем многообразие. Можно играть в кубики, работать с небольшими предметами, чтобы активировалась мелкая моторика – исключительно под присмотром взрослых. Главное – заниматься. Простые развлечения способствуют функциональному развитию.

Для 3-4 лет

Возраст, когда ребенок уже умеет говорить, вероятно, ходит в детский сад, у него есть довольно устойчивые представления о мире. И тут игры более разнообразные:

1. «Змейка». Расставьте несколько стульев в шахматном порядке. Задача ребенка – аккуратно проползти между стульями на животе и на спине.
2. «Хлопки». На один хлопок малыш начинает двигаться. На другой – останавливается и замирает. В конце игры посчитайте до 10. После этого ребенок должен тихонечко присесть, успокоиться.
3. «Замри-отомри». Включите веселую музыку. Ребенок может под неё двигаться, танцевать. По команде «Замри!», малыш останавливается. «Отомри!» – начинает опять двигаться.
4. «Канатоходец». Положите на полу веревку. Пациент должен по ней шагать, плотно прижимая стопы к полу. Нужно представить, будто веревка не лежит на земле, а натянута в воздухе.

Переходим к дыхательным упражнениям:

1. «Нюхаем цветок». Положите перед ребенком игрушку в виде растения. Можно вырезать цветок из бумаги. А можно взять и настоящий, если нет аллергии и других противопоказаний. Далее, ребенок носом глубоко втягивает воздух. Рот закрыт. Выдыхать малыш должен ртом. Так же сильно. Упражнение повторите 5 раз.
2. «Свечка». Можно взять настоящую свечу или муляж, если нет желания или возможности работать с огнем. Ребенок вдыхает через нос и сильно выдыхает через почти закрытый рот. Постепенно пламя необходимо отдалять от малыша, объяснив ему, что дуть с каждым разом нужно сил



Для 4–5 лет

«Река и берег». На полу положите веревку. Она будет границей между рекой и берегом. По команде «Река!» малыш должен «нырнуть». По команде «Берег!» – «выбраться на сушу».

Сначала команды чередуются последовательно. Затем, можно менять порядок. Например, несколько раз сказать: «Река!». Ребенок должен оставаться «в воде».

Есть более сложный вариант игры: взрослый не только говорит, но и показывает, что нужно делать. Причем, сказав: «Река!», взрослый может остаться «на берегу». Малыш должен слушать и реагировать на то, что произносят, а не повторять движения.

Если есть проблемы с этим упражнением, то можно предложить мальчику или девочке сначала проговаривать свои действия, мысленно определять, что нужно совершить, а потом уже «прыгать в воду» или «выбираться на берег». Это поможет успокоиться, сосредоточиться и выполнить всё правильно.

«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.

Для 5–7 лет

«Мама ничего не знает». Делают карточки как фанты, на которых написаны задания. Мама тянет листок, на нем – простое упражнение. Но она не знает, как его выполнять. Например: «Сделай бутерброд». Ребенок должен давать четкие инструкции:

- взять хлеб;
- нарезать его;
- взять из холодильника соус и так далее.

Задания стоит придумывать любые, но такие, чтобы ребенок в 5–7 лет мог их детально описать. Можно привлечь к игре еще и папу – чтобы он помогал сыну или дочери, если малыш запутался.

Существует вариант этой игры с рисованием. Ребенок изображает на листе какие-то простые фигуры, затем – рассказывает маме, что ей нужно сделать, чтобы получилось то же самое.

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.

Для 7–10 лет

Следующие упражнения можно делать и в 6 лет, и в 9, и в 7, 8, 10.

«Угадай». Возьмите 30–40 карточек. Например, с изображениями животных. Взрослый выбирает карточку. Ребенок должен узнать, какую именно. Для этого школьник может задавать вопросы. Но только такие, на которые можно ответить односложно. То есть, «да» или «нет».

У ребенка 20 попыток. Перебирать карточки по очереди нельзя.

Есть вариант сложнее: карточки не используются. Взрослые загадывает любой предмет из конкретной категории. Например: птицы. Ребенок задает вопросы, получает на них ответы и, учитывая признаки загаданного, предполагает, что именно это было.

Универсальный комплекс для детей любого возраста

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

«Реакция на звук». Играющие договариваются, что на определенный звук ребенок должен показать какой-то знак. Например, выставить большой палец на руке. Малыш закрывает глаза. Взрослый издает звуки.

«Вдохи, выдохи». Ребенок принимает положение лежа на спине. На счет он должен делать вдохи и выдохи. Сначала – на ровный. Например: на 3 вдох, на 3 выдох. Далее, можно менять договоренности. Скажем: на 3 вдох, на 5 выдох.



Подготовил: педагог-психолог Смирнова Е.Н.