

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №57 «Аленушка» города Рубцовска

Материалы к семинару-практикуму по теме:
«Нейропсихологические игры и упражнения в работе с детьми
дошкольного возраста»

Подготовила: Иванова Н.В.,
педагог-психолог

г. Рубцовск,
2022г.

Нейропсихологические упражнения – это эффективнейшая методика, позволяющая без использования медикаментов, помочь детям при нескольких видах нарушений. К таковым относятся: 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.

Нейропсихологический комплекс упражнений направлен на то, чтобы откорректировать нарушения в психике детей от 3 и до 12 лет. В своей работе психологи используют определенные принципы коррекции нейропсихологического состояния ребенка. Изначально нужно понимать, что методика, а их существует два вида двигательная и когнитивная, не выступают в роли обучения. Они помогают сформировать основные функции и процессы, необходимые для правильного дальнейшего развития.

Нейропсихология также будет эффективна, если у ребенка:

- снижение работоспособности, повышенная утомляемость, рассеянность;
- нарушение мыслительной деятельности;
- недостатки в речевом развитии;
- снижения функции внимания и памяти;
- несформированность пространственных представлений;
- недостаточность саморегуляции;
- нарушения психомоторного развития;
- проблемы в общении со сверстниками

Противопоказания к применению: эпилепсия; генетические симптомы; психические расстройства.

Чтобы упражнения принесли максимальную пользу, нужно следовать нескольким правилам:

- Не стоит сразу ожидать результатов.
- Начинать тренировки следует с концентрации внимания на одной из функций. Нужно быть терпеливым, ведь у ребенка не сразу может получаться, он будет отвлекаться.
- Нельзя переутомлять и перевозбуждать ребёнка.
- Нужно периодически переключать внимание ребенка, меняя виды игр, но делать это не слишком часто.
- Важно также соблюдать режим дня, обеспечить полноценный сон, спокойную обстановку.
- Установить внешние рамки. Ребенку нужно точно объяснить, что можно, а что нельзя.
- Начинать занятия лучше индивидуально. Когда ребенок немного привыкнет, можно вводить его в групповые игры. Если сразу начать заниматься в группе, ребенку сложно сосредоточиться, он смотрит на других детей и копирует их ошибки.

Практический блок.

Нейропсихологическая коррекция должна включать в себя:

- упражнения для повышения двигательной активности, перекрёстные движения, растяжки;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения для релаксации;
- межполушарное рисование;
- кинезиологические упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- игры на внимательность и быстроту реакции (с правилами);
- упражнения на развитие воображения;
- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для развития коммуникативной сферы.

1. Повышение двигательной активности ребенка.

Усиленная двигательная активность, вызывая значительное беспокойство всех систем организма, ведет к стимулированию процесса развития, а также функциональному созреванию его систем. Малоподвижная жизнь отражается на функционировании многих систем организма ребенка, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидячем состоянии дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

2. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика повышает тонус деятельности мозга. Такие упражнения успокаивают, способствуют усиленному снабжению всех органов и тканей организма кислородом.

Что делать:

- пускать мыльные пузыри;
- дуть через соломинку;
- дуть на игрушечный флюгер/ветродуй;
- задувать свечи;
- сдувать ватку со стола;
- дуть на бумажные кораблики, плавающие в чаше с водой;
- самостоятельно сделать из бумаги бабочку/пчёлку/листок, подвесить фигуру на ниточку и просить ребёнка на неё подуть;
- делать мыльные пузыри в воде через соломинку и т.д.

Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар**» Предложить ребёнку надуть воздушный шар. Покажите, как правильно это делать. Объясните, что нужно дуть не в щёки, а в шарик. Пусть надувает шар, не надувая щёк!

3. Упражнения для релаксации

Релаксация помогает каждому ребёнку избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения и обид. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребёнку легко воспринимать и усваивать новый материал, радоваться жизни, быстрее забывать неудачи. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

4. Межполушарное рисование.

Если полушария работают не слажено, то дети часто испытывают трудности в обучении, так как не происходит полноценного обмена информацией между мозговитыми «соседями». Межполушарное рисование позволяет улучшить эти связи. Предложите ребёнку нарисовать одновременно двумя руками какую-либо фигуру. А помогут в этом пособия Т.П. Трясоруковой «Развитие межполушарного взаимодействия у детей».

Попросите ребенка совершить одновременно одинаковые движения двумя руками, например, сжимать кулаки и разжимать.

Научите совершать разные движения — указательным пальцем правой руки пишем на столе букву В, а указательным пальцем левой руки – букву С.

5. Кинезиологические упражнения.

Они бодрят, тонизируют, буквально заставляют «напрячь мозги». Выполнять их можно вместе с детьми, потому что лишние нейронные связи взрослым тоже не помешают. Вот несколько вариантов игр.

Упражнение «Кулак – ладонь»

Положить на стол ладони. Одну – сжать в кулак, вторая – лежит на столе. Одновременно менять положение рук. Постепенно наращивать скорость выполнения упражнения.

Упражнение «Ухо – нос»

Левой рукой взять себя за кончик носа, правой – за левое ухо. Одновременно поменять руки: правой взяться за кончик носа, левой – за правое ухо. Повторить несколько раз.

Упражнение «Класс – заяц»

Левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

6. Глазодвигательные упражнения.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Они способствуют активизации зрительных отделов мозга, зрительного внимания, их можно эффективно использовать перед письменными заданиями.

Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения.

7. Игры на внимательность и быстроту реакции (с правилами).

Важным условием успешности обучения ребенка в школе является высокий уровень произвольности познавательных психических процессов, ведущим из которых является произвольное внимание. Именно благодаря произвольному вниманию ребенок способен слушать и слышать педагога, выполнять его инструкции, контролировать свои действия. Произвольное внимание усиливает протекание мыслительных процессов.

К основным свойствам внимания относятся:

Устойчивость (сосредоточенность, концентрация);

Объем (способность удержать в фокусе внимания несколько объектов);

Переключаемость (возможность смещения фокуса внимания с одного объекта на другой – по воле человека);

Распределяемость (способность распределять внимание между несколькими видами деятельности, например – одновременно слушать сказку и рисовать).

8. Развитие воображения.

Воображение – психический процесс, способность человека к представлению новых образов на основе имеющегося опыта.

Процесс воображения неразрывно связан с мышлением и памятью. Развивая воображение, мы активизируем работу мозга, поэтому важно стимулировать ребёнка к этому процессу, тем более что дети обожают выдумывать. Именно благодаря воображению человек творит, разумно планирует свою деятельность и управляет ею.

«Представь себя...».

В нашем воображении мы можем быть кем угодно: сказочными героями, машинами, растениями, животными, предметами быта и одеждой. Скажите примерно следующий текст: «Представь себе, что в руках у тебя волшебная палочка. В кого бы ты хотел превратиться?» Пусть ребенок изобразит того, кем он стал, а вы угадайте задуманный образ. «Цветик-семицветик». Спросите у ребенка: «Помнишь, у девочки Жени из сказки «Цветик-семицветик» был волшебный цветок с семью лепестками? Представь, что в твои руки чудесным образом попал этот волшебный цветок. Какие желания ты загадаешь?» Пусть ребенок обоснует свои желания. Развитие этой темы поможет вам узнать о «ценностях» и «приоритетах» ребенка, а также о свободе желать, о намерении получать что-то от жизни.

«НА ЧТО ПОХОЖЕ»

На какой предмет похож жёлтый круг (солнце, пуговка, колесо от машинки, бусинка и т.д.)

9. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Мелкая моторика – это способность человека выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук в результате скоординированных действий трёх систем: нервной, мышечной и костной. Развитие мелкой моторики у детей имеет большое значение. Исследования учёных показали, что уровень развития мышления и речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук, ручной моторики. Чем активнее и точнее движения пальцев у ребёнка, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее будет ребёнок.

10. Упражнения для развития коммуникативной сферы.

Коммуникативные навыки необходимы для формирования круга общения, знакомства, обретения друзей, выстраивания продуктивных взаимоотношений, разрешения конфликтов и поиска взаимопонимания с окружающими. Организация игр и упражнений сплачивает детский коллектив, способствует снятию психоэмоционального напряжения и тревоги, дети лучше понимают друг друга, формируется чувство симпатии, уважения друг к другу.

«Знакомство»

Начните, пожалуйста, ходить по комнате и здороваться с каждым за руку. При этом вы говорите простые слова: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно простое правило: здороваясь с кем-то из участников, вы можете освободить руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

«Письмо на руке»

Каждый выбирает себе партнера и становится напротив него. Тот, кто выше, должен закрыть глаза. Если участники одинакового роста, пусть закроет глаза тот, кто раньше родился. Он протягивает вперед свою руку ладонью вверх. Его «зрячий» партнер должен будет сейчас писать на ладони отдельные печатные буквы. «Слепой» игрок должен попытаться расшифровать эти буквы и сказать партнеру, что он прочитал. Прежде чем второй партнер напишет новую букву, он должен «стереть» с руки старую. Задачу можно усложнить, записывая на руке целое слово или целое предложение. Не забывайте прежде, чем написать новое слово, стереть старое.

«Мы с тобой похожи тем, что ...»

Участники говорят своим партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...» Другие участники отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...».