

## Нейропсихологические упражнения

Нейропсихология изучает взаимосвязь между развитием областей мозга и тем, как это влияет на психические процессы и поведение. Если по каким-то причинам развитие разных областей мозга нарушается, страдают и функции, за которые эти области отвечают.

Вот что интересно: мозговые центры развиваются, даже когда человек не занят когнитивной деятельностью. Развитие происходит в процессе ползания, прыжков, бега, даже дыхания!

Бывает, к примеру, что ребёнок пропускает этап ползания и сразу встаёт на ножки. Родители радуются этому и гордятся. Но, к сожалению, радоваться тут нечему: отсутствие этапа ползания может привести к нейропсихологическим проблемам в будущем.

С какими сложностями может столкнуться ребёнок, если нарушается процесс нейропсихологического развития?

- Трудности с обучением из-за плохой памяти, медлительности, низкой концентрации
- Гиперактивность
- Импульсивность, эмоциональная неустойчивость
- Задержки психического развития

Нейропсихологические упражнения направлены на развитие нужных участков мозга и «починку» их связей с когнитивными функциями. Если выполнять такие упражнения комплексно, улучшается память, внимание, скорость мышления. Ребёнок становится более усидчивым и может дольше сохранять концентрацию. В результате заниматься и учиться становится гораздо проще.

Поэтому детям, которые испытывают сложности, перечисленные выше, будет крайне полезно выполнять нейропсихологические упражнения.

### **Игра « Нос — пол — потолок»**

Цель: Развитие внимания и снятие импульсивности

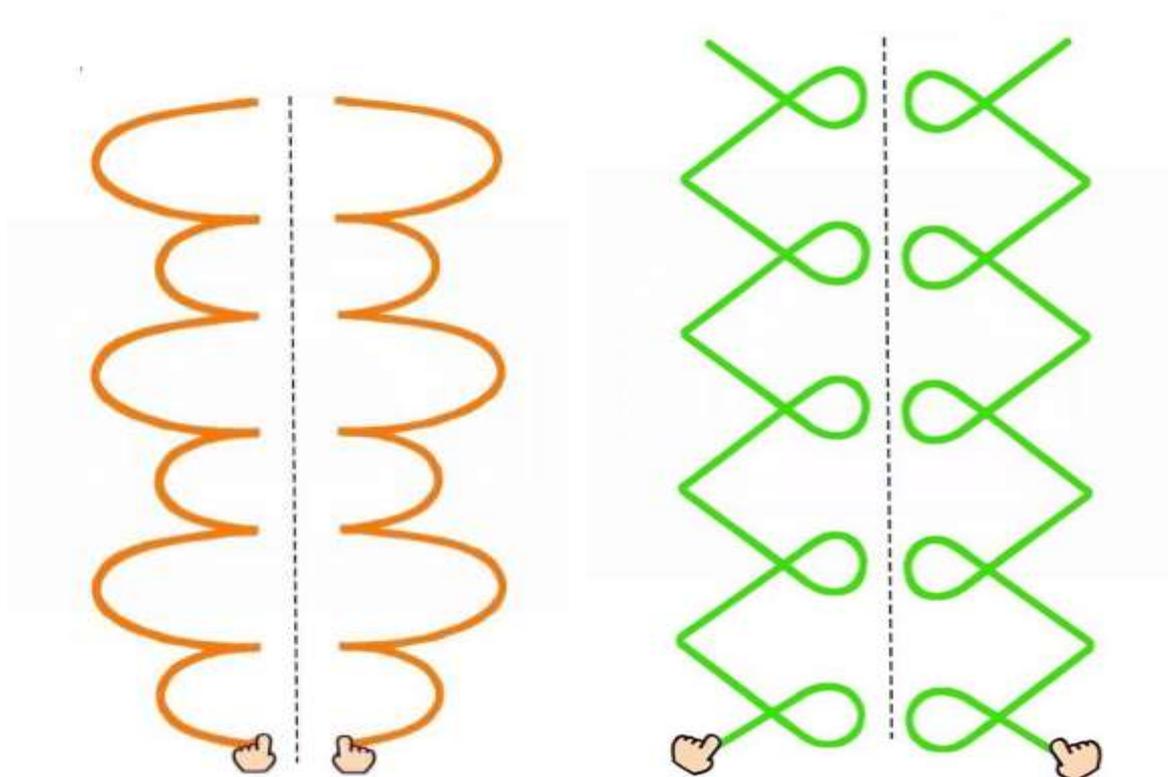
Инструкция: Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый,

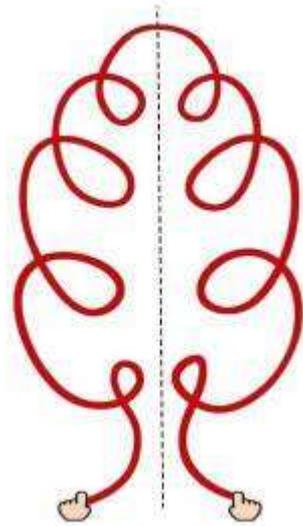
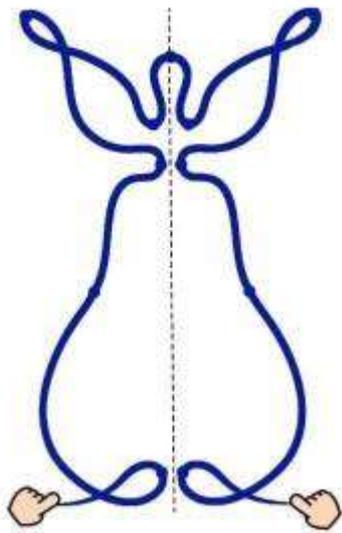
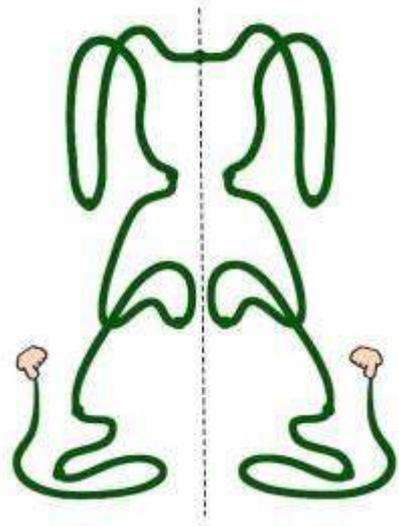
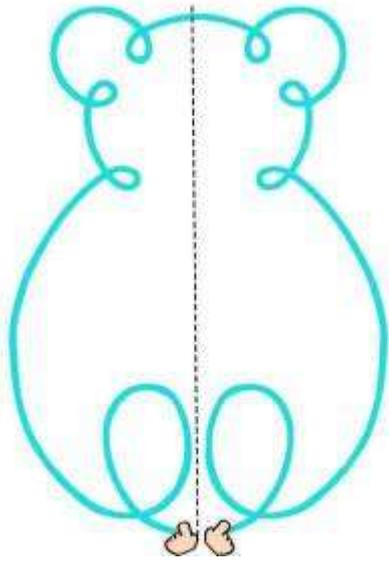
увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, что называет взрослый, игнорируя его показывание.

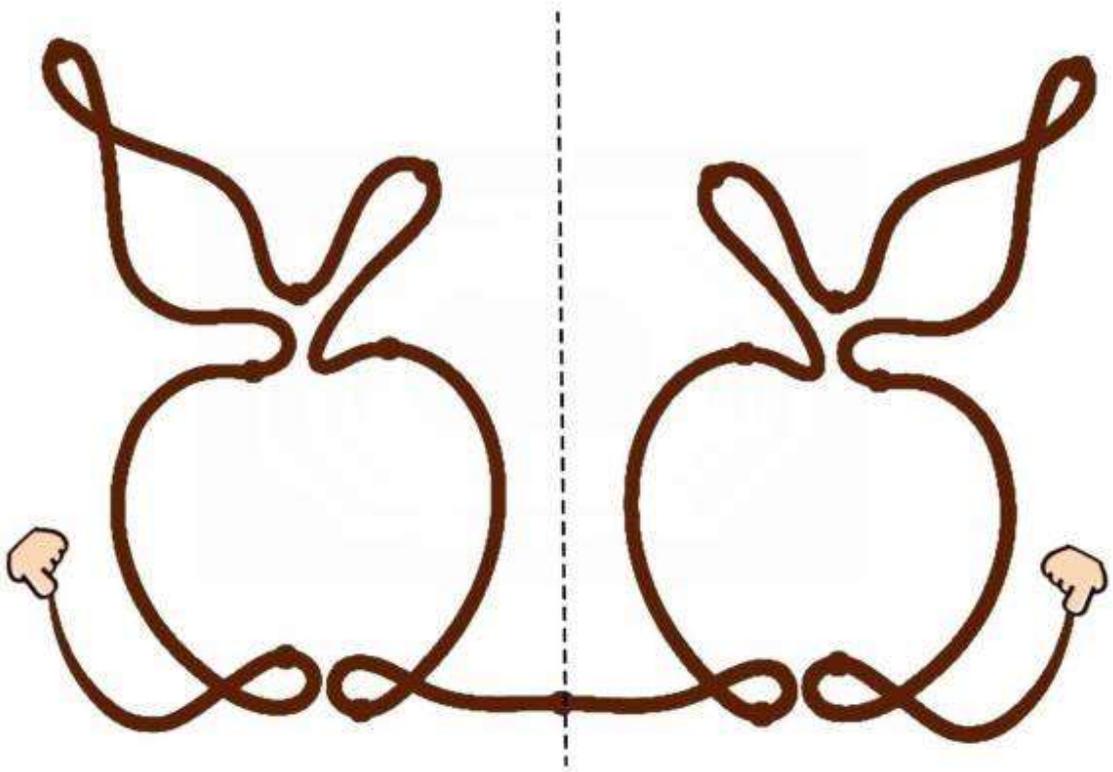
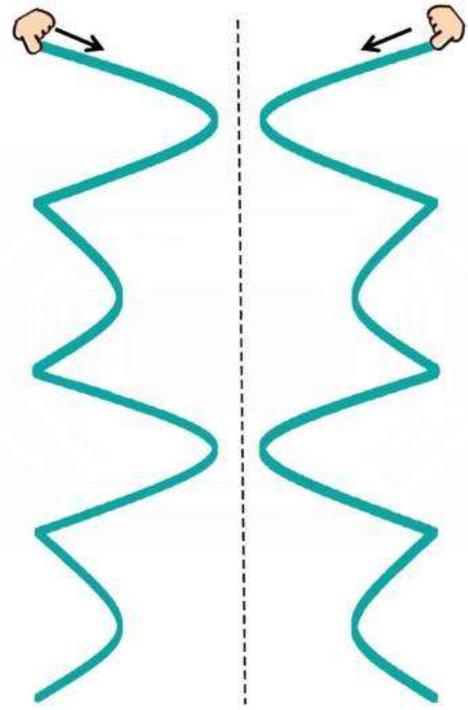
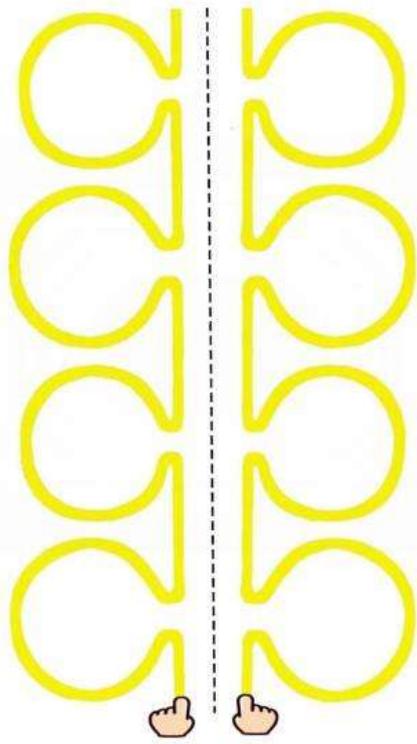
### **Игра «Волшебные обводилки»**

Цель: развитие графомоторных навыков, активизация визуального и тонко моторного взаимодействия.

Инструкция: Обведи рисунок сначала только правой рукой, потом только левой. Затем обведи рисунок двумя руками одновременно.







### **Игра «Класс – заяц»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, внимания.

Материал: не требуется.

Методика проведения: ребенок левой рукой показывает «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

### **Игра «Колено – локоть»**

Цель: Активизировать зону обоих полушарий, обеспечивающих причинно-обусловленный уровень мышления.

Методика проведения: Исходное положение: Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

### **Игра «Грибы да ягоды»**

Я в лесу нашел грибок, а сорвать его не смог:

*(ладонь одной руки лежит на кулаке другой).*

Дождь грибочек поливал,

*(пальцы ласково глядят по щекам)*

И грибочек подрастал

*(руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг, называем грибы)*

Ягодка росла в лесу, я домой ее несу

*(кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем))*

Солнце ягодку согрело,

*(пальцы ласково глядят по щекам)*

Наша ягодка поспела.

*(делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках, называем ягоды)*

### **Упражнение «Колечко».**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем, указательным, средним и т.д. Затем в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

### **Упражнение «Замок».**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

### **Упражнение «Ухо-нос».**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо.

Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

### **Упражнение «Симметричные рисунки».**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и др.

## **Серия упражнений на развитие межполушарного взаимодействия**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия; снятие синкинезий мышечных зажимов; улучшение возможности приема и переработки информации (движения перекрестного характера, направленные на развитие мозолистого мозга, активизируют вестибулярный аппарат).

**«Звуковая тропинка»** Нужно идти точно по следам. Если на следе нарисован символ звука [А], наступать на него нужно правой ногой. Если на следе нарисован символ звука [У], наступать нужно левой ногой. (можно брать символы других звуков, в старшей и подготовительной группе можно использовать буквы).

**«Перекрёстные шаги»** Нужно пройти по болоту, поэтому идти нужно высоко поднимая ноги. Дети проходят по тропинке делая разнонаправленные движения: локтем левой руки касаясь колена правой ноги и наоборот.

**«Хлопни, топни»** Нужно прохлопать и протопать столько раз, сколько звуков услышит ребёнок. На звук [А] – хлопни, на звук [У] – топни. (сопровождается зрительным ориентиром – карточки на которых символами изображено задание. А У А (хлоп, топ, хлопок) У А А (топ, хлопок, хлопок) Можно брать символы других звуков, в старшей и подготовительной группе можно использовать буквы.

**«Червячок в яблочке»** Дети показывают два кулачка (яблочки), на правом кулачке выставляют большой палец вверх (это червячок), затем по хлопку меняют, теперь на левом кулачке большой палец выставляют вверх, а на правом убирают. Нельзя. Чтобы два червячка встретились. Можно сопровождать стихотвореньем: Червяк дорогу сверху вниз В огромном яблке прогрыз.

**«Кулачок — ладошка»** Дети показывают руками печку: правая рука согнута в локте перед собой, на уровне груди, ладонь расправлена. Левая рука согнута в локте и поднята вверх, перпендикулярно правой руке, ладонь сжимаем в кулак. По хлопку меняем руки. Наверху всегда должен быть кулачок, а внизу – ладошка.

**«Кошка»** Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки».

**«Зеркальное рисование»** Способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

**«Молоток-пила»** (упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях)

Левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди».

### **Игра «Поймай ладошки»**

Возраст от 3 лет

Задачи:

- Развитие концентрации внимания, усидчивости.

- Синхронизация работы левого и правого полушария, межполушарных связей.

- Оптимизация и улучшение мозговой деятельности в целом.

Ход игры:

Ребенок и взрослый располагаются лицом друг к другу. Взрослый меняет положение рук, а задача ребенка хлопнуть по ладошкам взрослого, поймать ладошки.

Например, 1 положение ладошки обращены к ребенку.

2 положение ладошки обращены вверх

3 положение – вниз

4 положение – левая вниз, правая вверх

5 положение - меняем руки.

6 положение – ладошки повернуты в разные стороны

7 положение - ладошки обращены внутрь

Меняем положения в разном порядке, увеличиваем темп.

### **Игра «Мемори тренажер»**

Возраст от 3 лет

Задачи:

- Развитие зрительной памяти.
- Развитие цветового восприятия, изучение названия цвета.
- Развитие концентрации внимания, усидчивости.
- Синхронизация работы левого и межполушарных связей.
- Оптимизация и улучшение мозговой деятельности в целом.

Оборудование: 2 набора (можно изготовить из цветного флиса, фетра картона). В центре белый лист размером А4, по периметру белого листа располагаются цветные листы размером А5 семи цветов.

Ход игры:

Взрослый и ребенок располагаются на ковре лицом друг к другу. Перед каждым расположен коврик.

Исходное положение обе руки на белом листе. Взрослый дотрагивается до листов разного цвета. Задача ребенка повторить (усложняем задачу, увеличивая количество действий). Можно проговаривать названия цвета.

### **Игра «Классики для пальчиков»**

Возраст от 5 лет

- Развитие концентрации внимания, усидчивости.

-Синхронизация работы левого и правого полушария, тренировка межполушарных связей.

- Оптимизация и улучшение мозговой деятельности в целом.

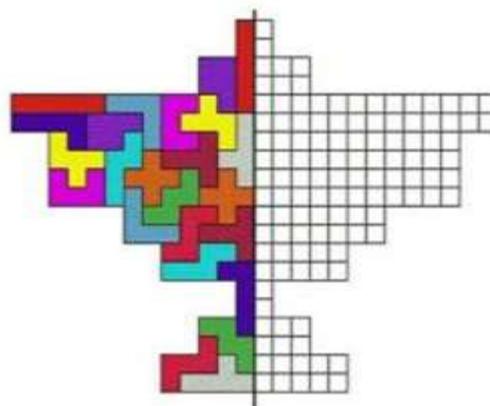
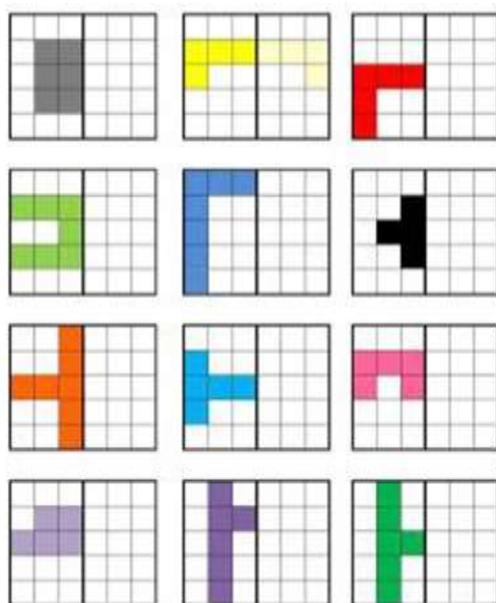
Оборудование: набор дорожек для левой и правой руки

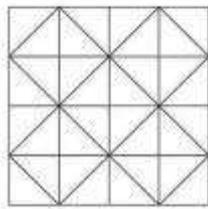
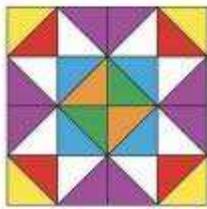
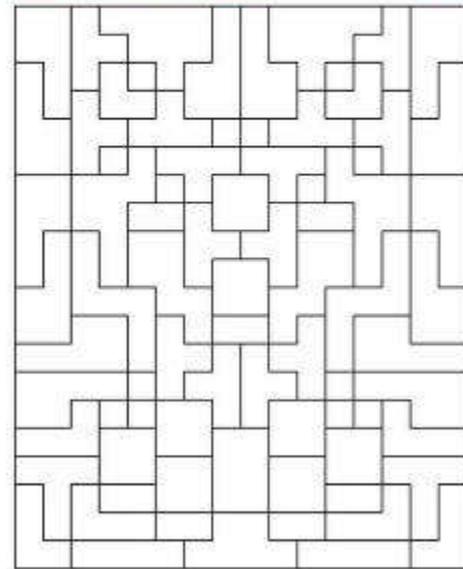
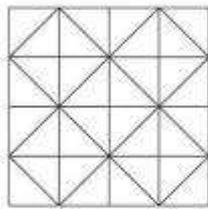
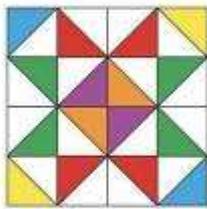
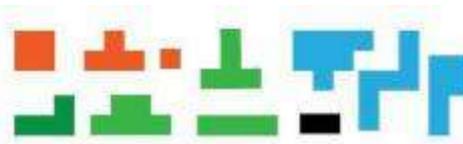
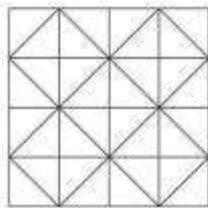
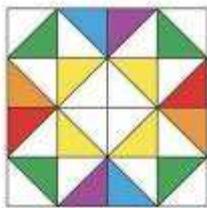
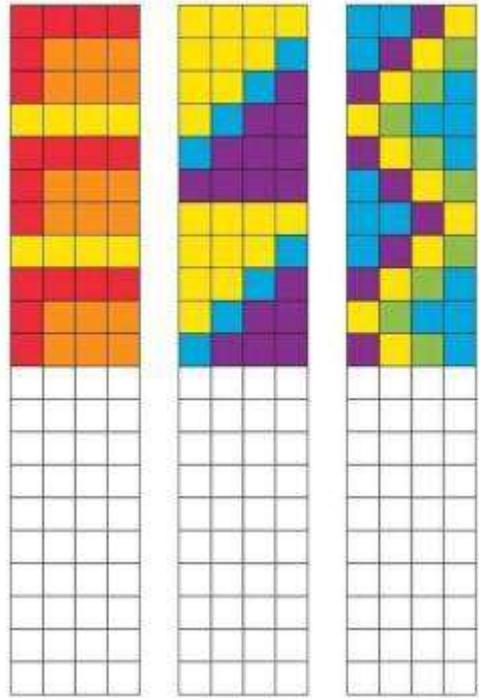
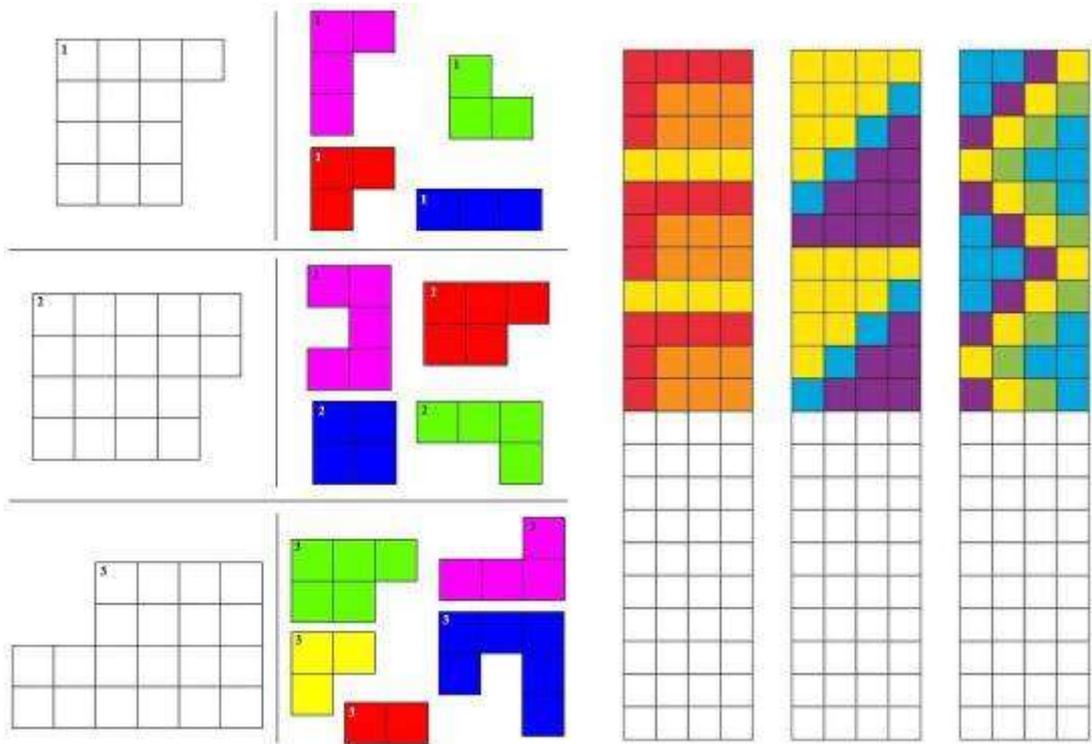
Ход игры:

Задача ребенка пройти классики одновременно двумя руками.

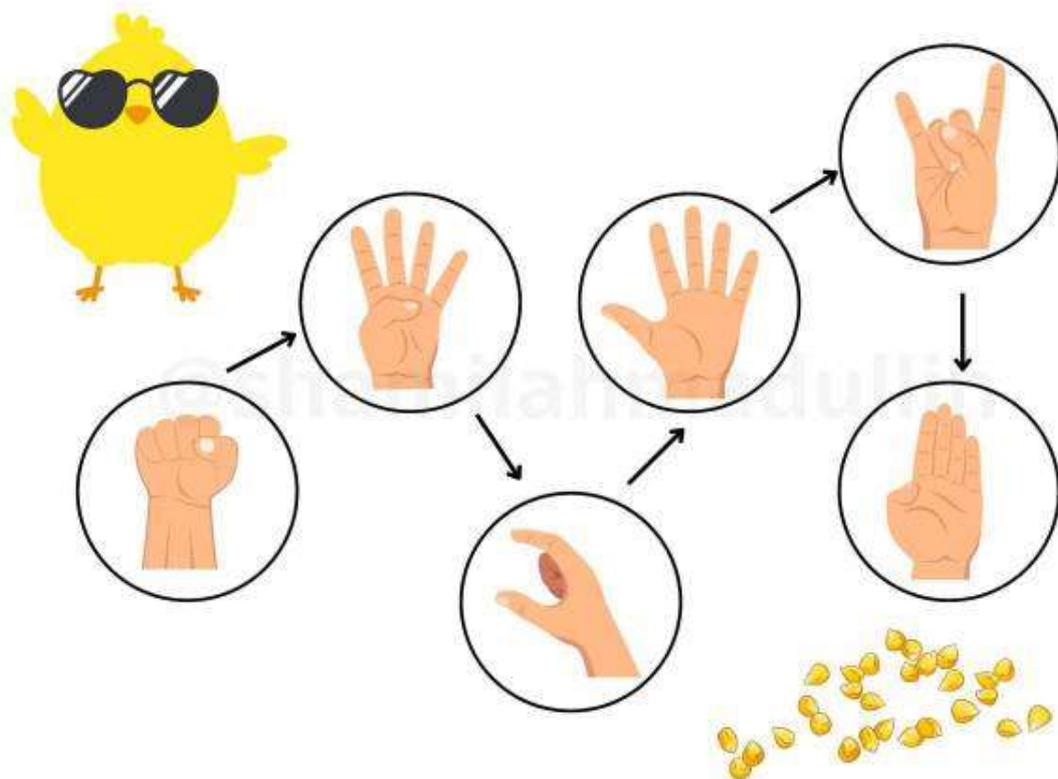
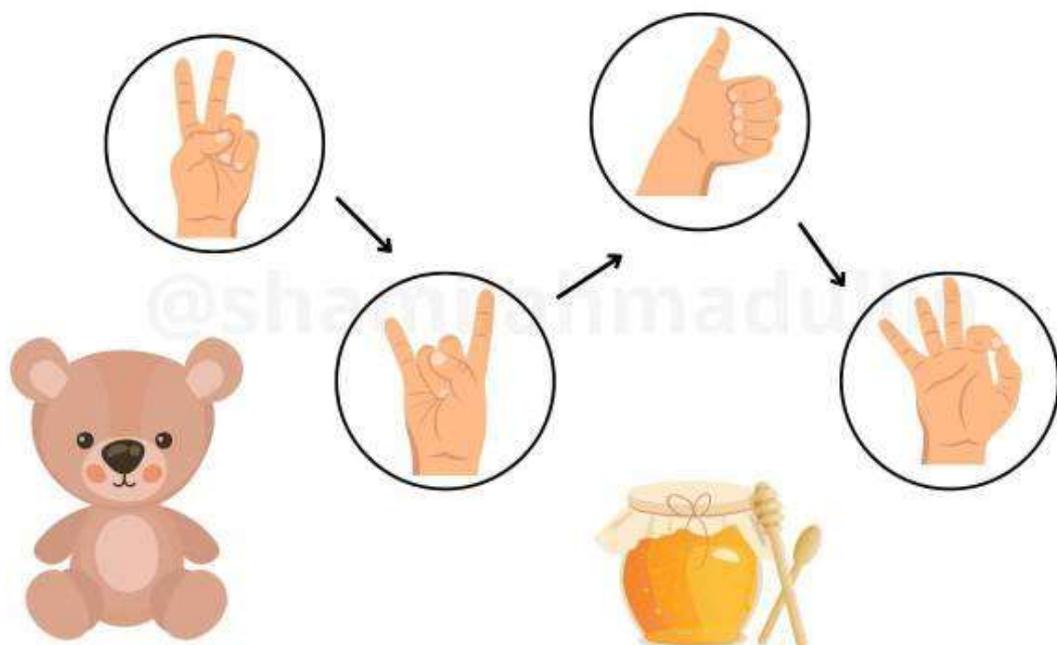
### Нейрораскраски.

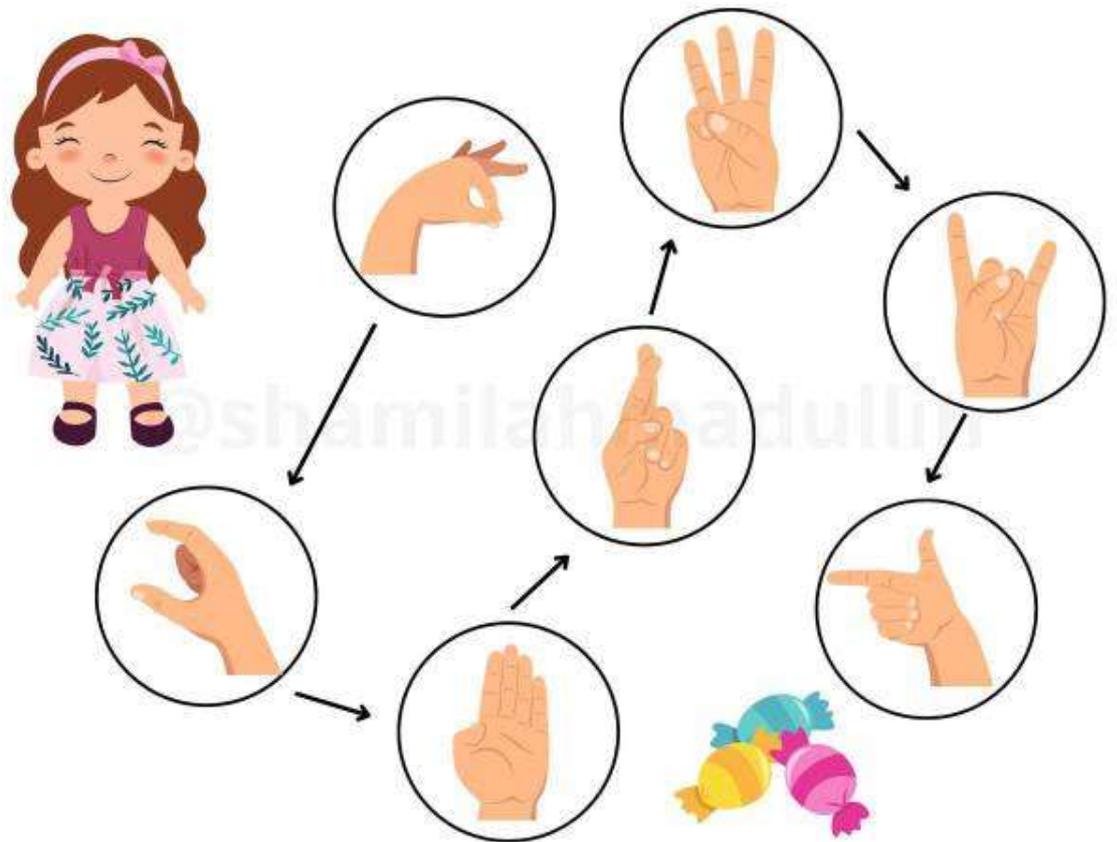
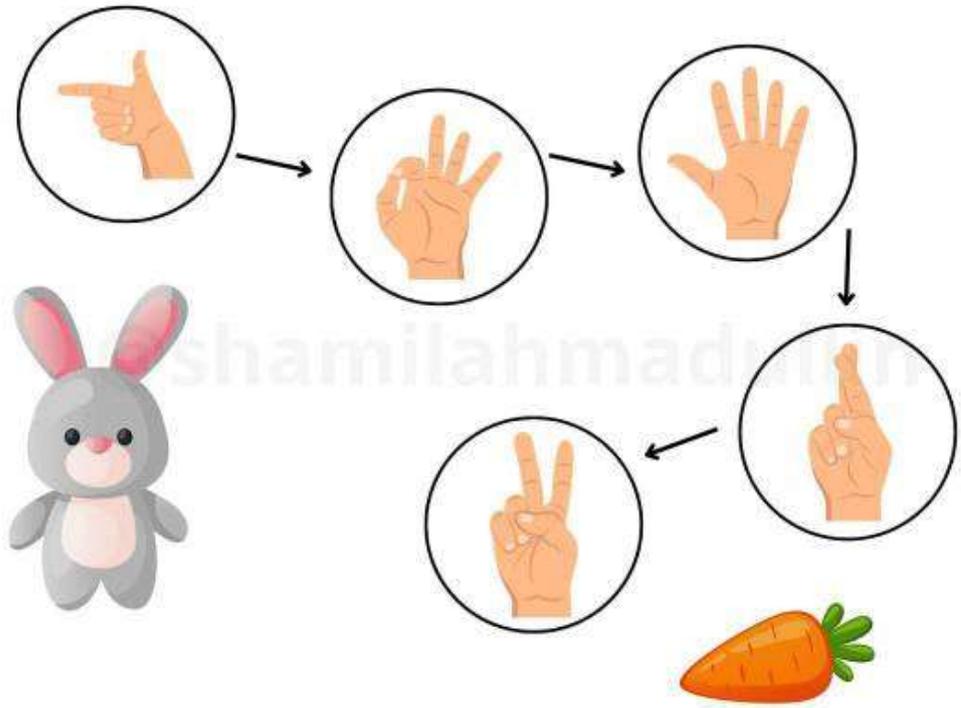
Они отлично развивают мышление, ориентацию в пространстве, внимание и воображение у детей.

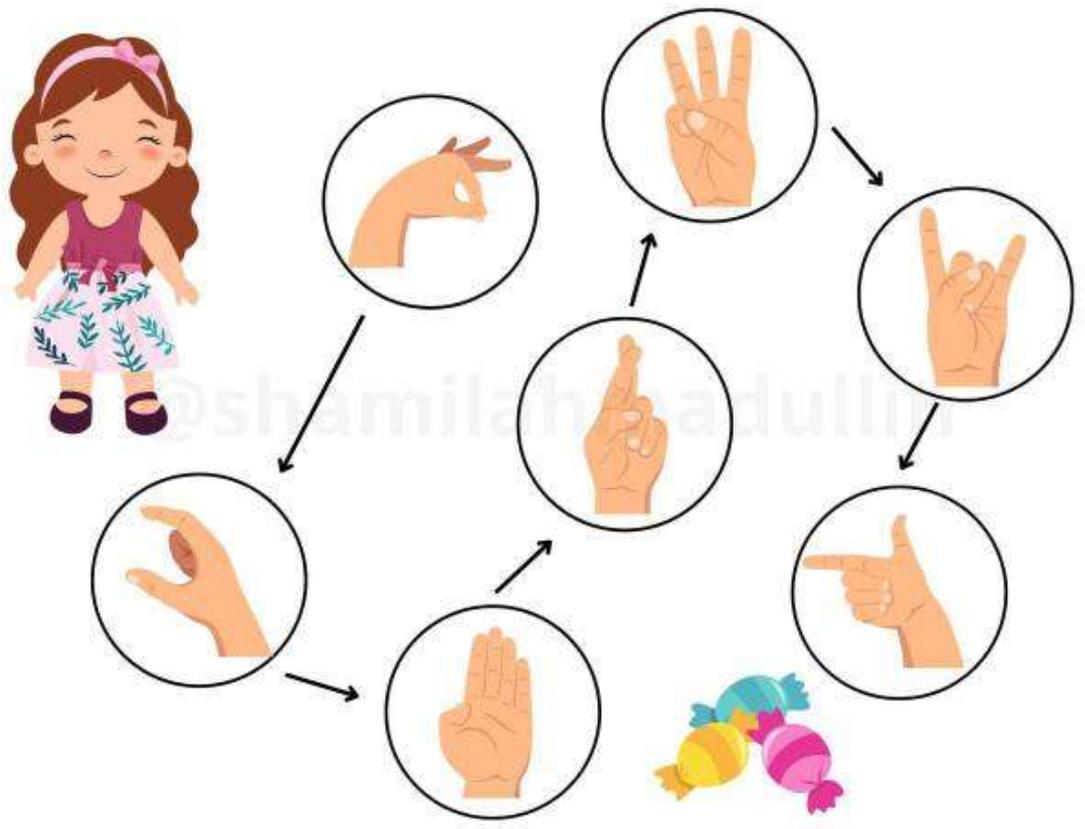
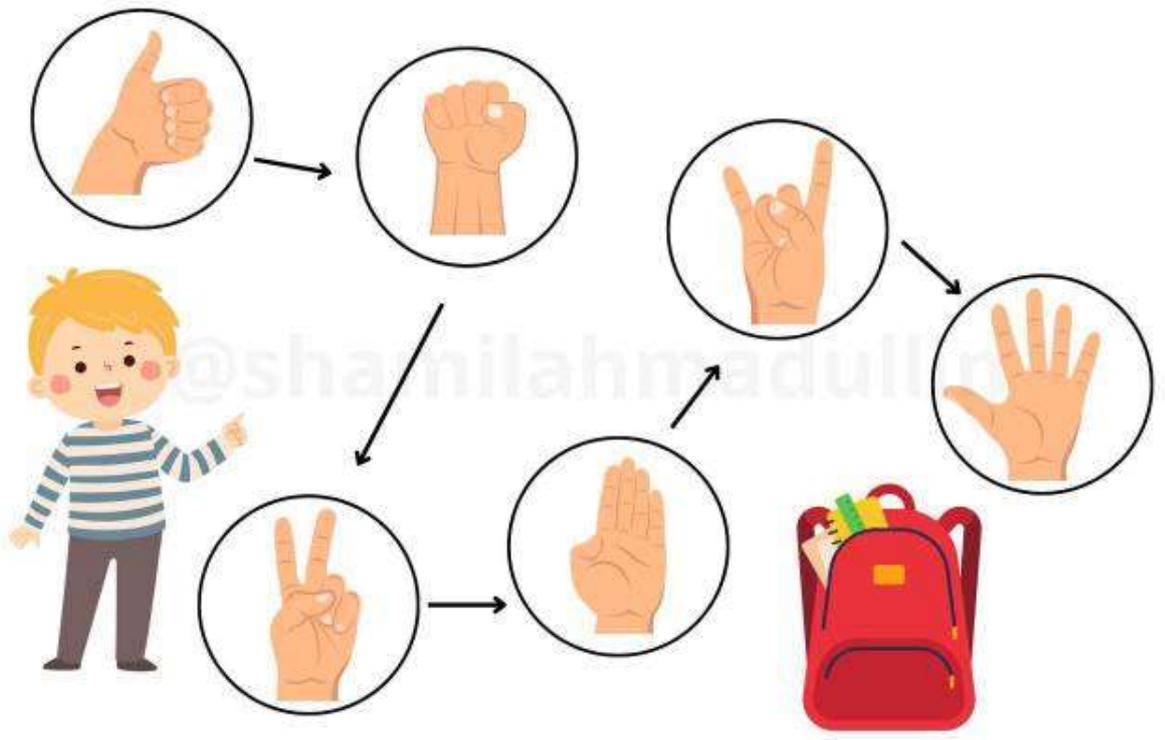




# Нейропроходилки





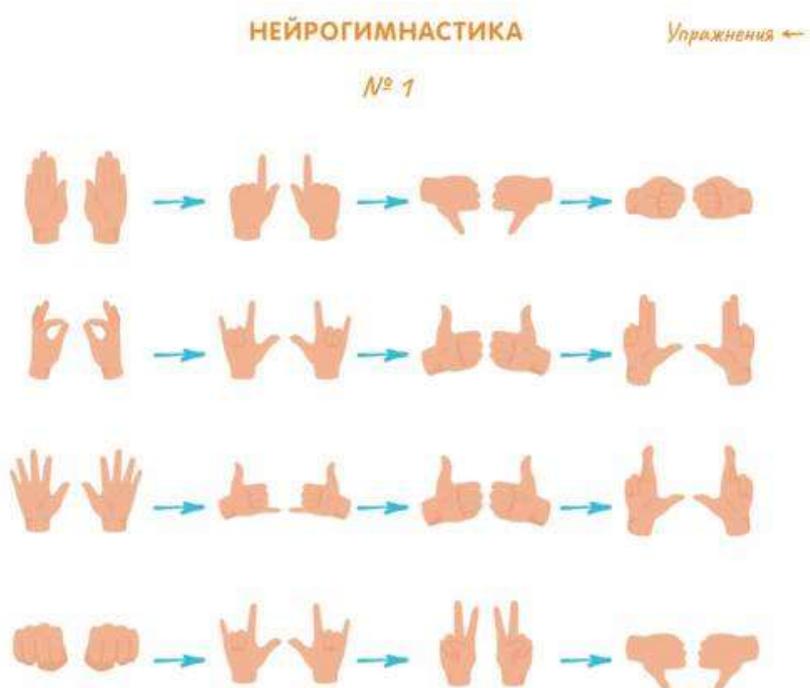


## Нейрогимнастика

Эти упражнения хорошо выполнять с утра. Они помогут мозгу проснуться и сразу настроиться на получение и усвоение новой информации.

Ребёнку нужно последовательно выполнять движения руками, как показано на картинках. Причём делать это желательно максимально быстро и без заминок.

Можете даже посоревноваться с детьми, у кого получится быстрее и лучше. Будет не только полезно, но и весело!



→ Упражнения

## НЕЙРОГИМНАСТИКА

№ 2

