

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

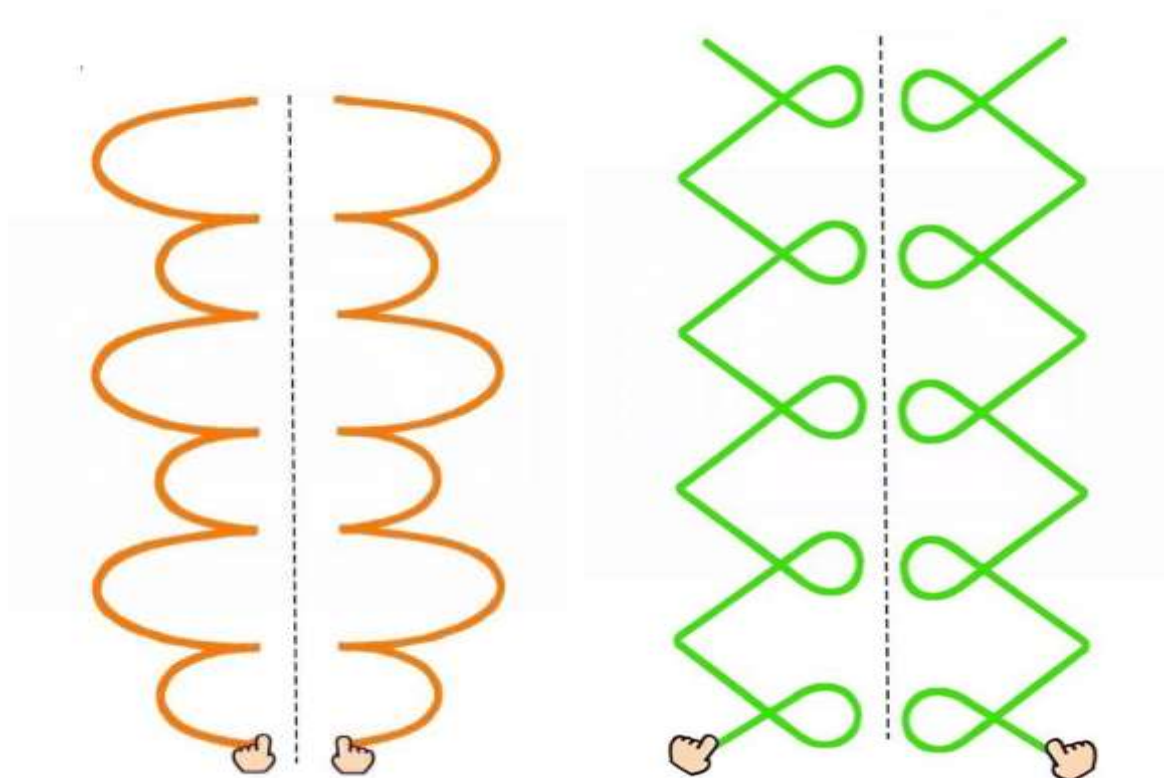
Инструкция: Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый,

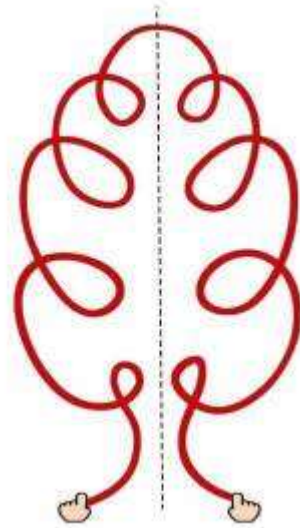
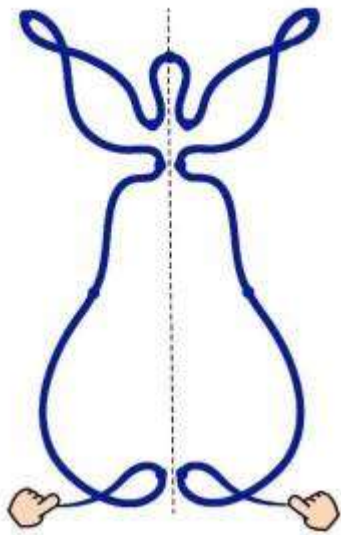
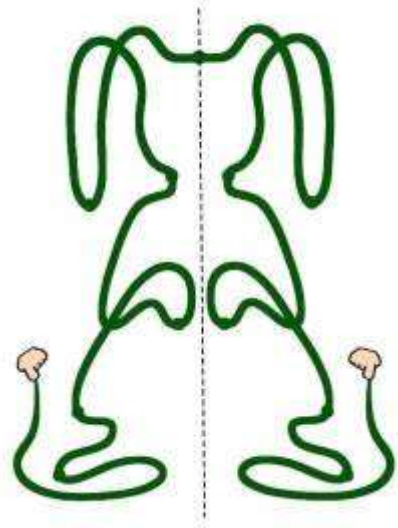
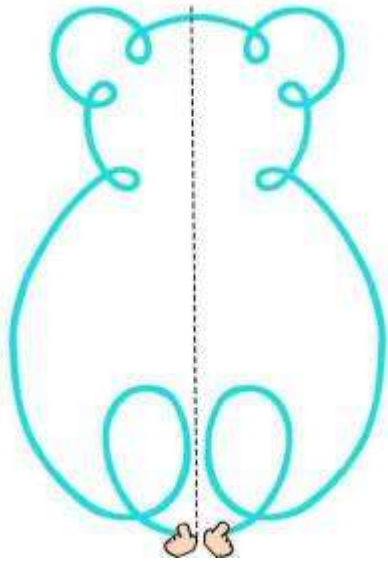
увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, что называет взрослый, игнорируя его показывание.

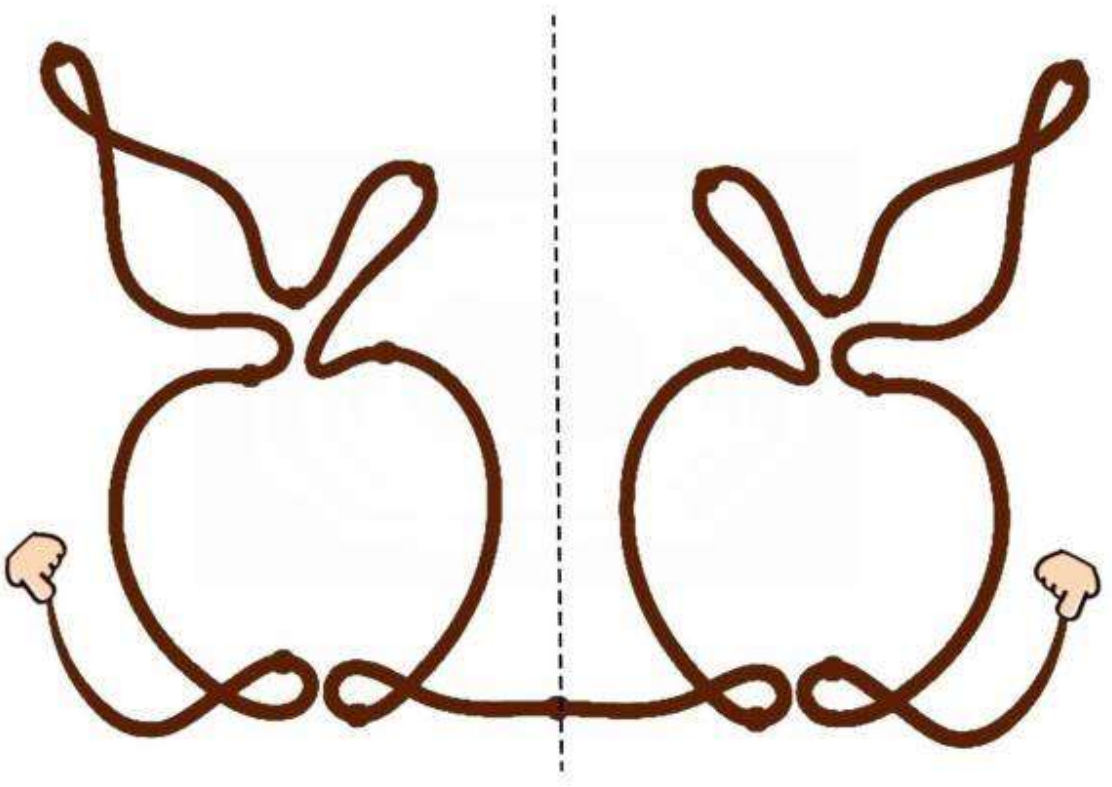
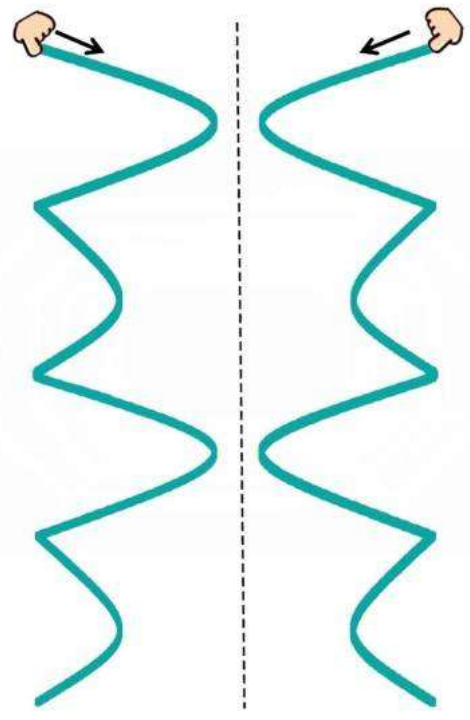
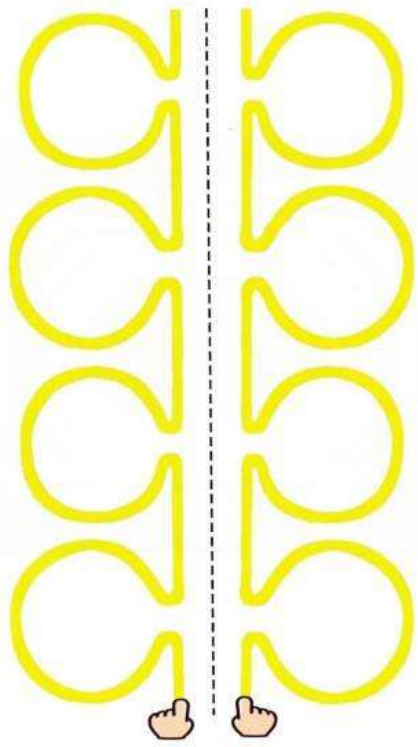
Игра «Волшебные обводилки»

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, хлоп) У А А (топ, хлоп, хлоп) 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.

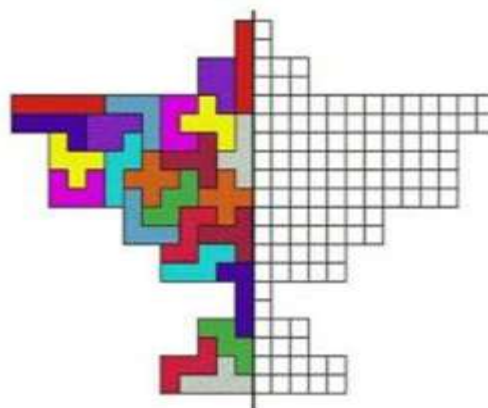
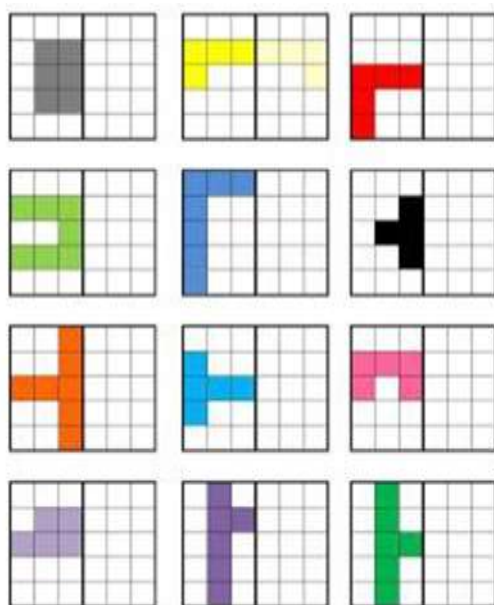
Оборудование: набор дорожек для левой и правой руки

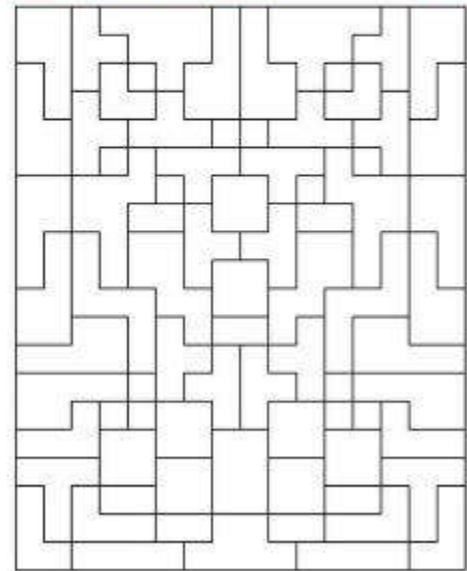
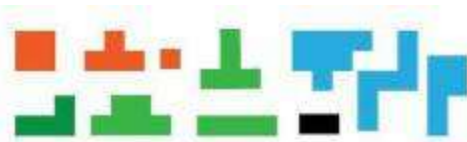
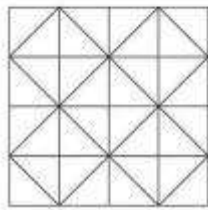
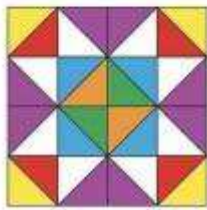
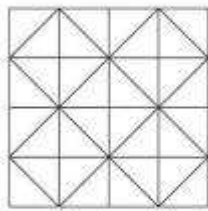
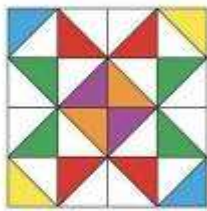
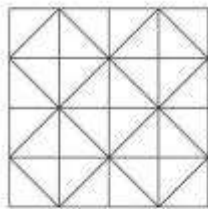
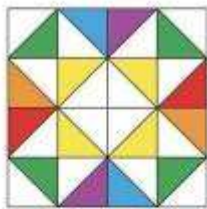
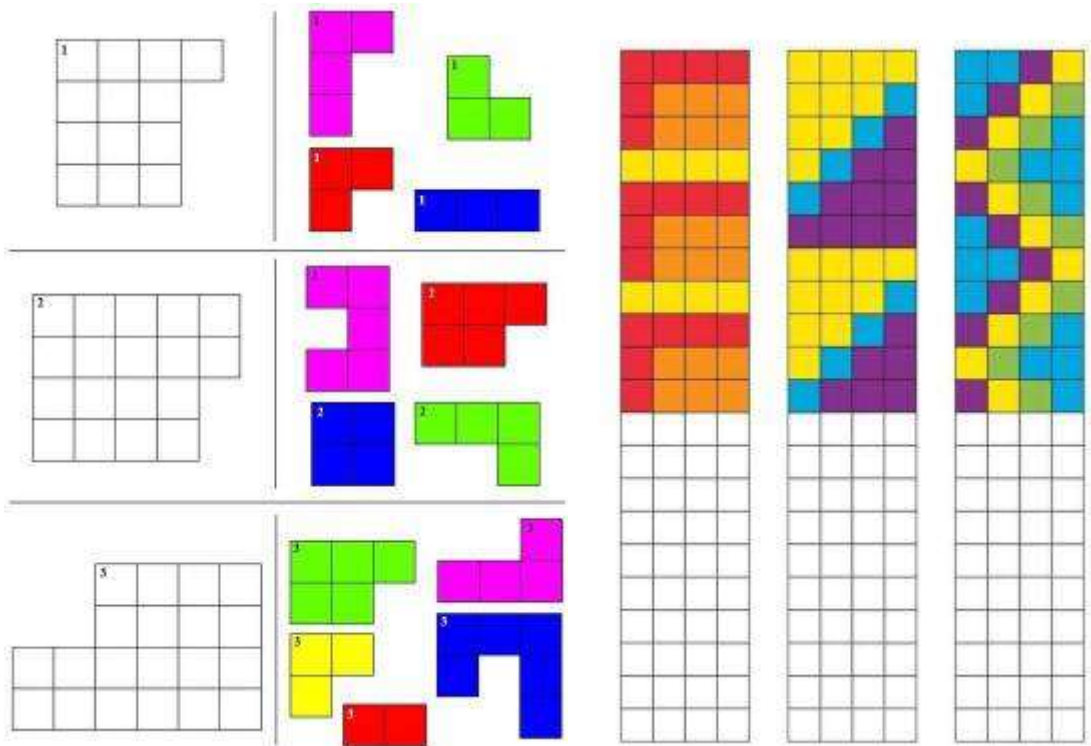
Ход игры:

Задача ребенка пройти классики одновременно двумя руками.

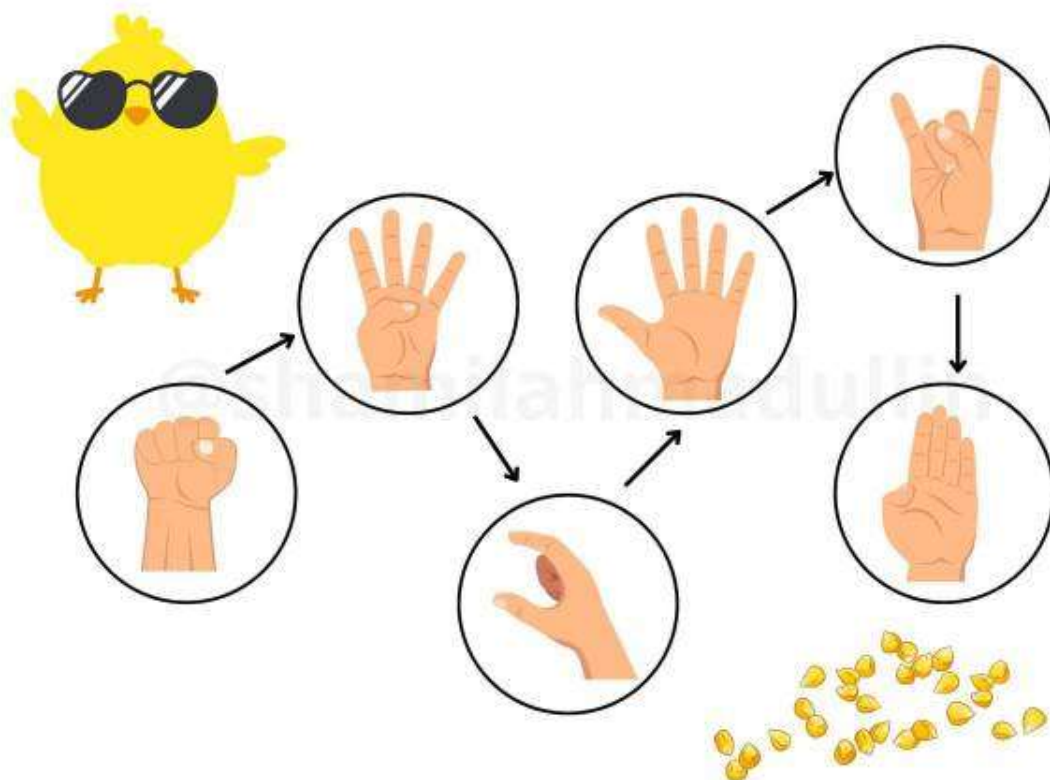
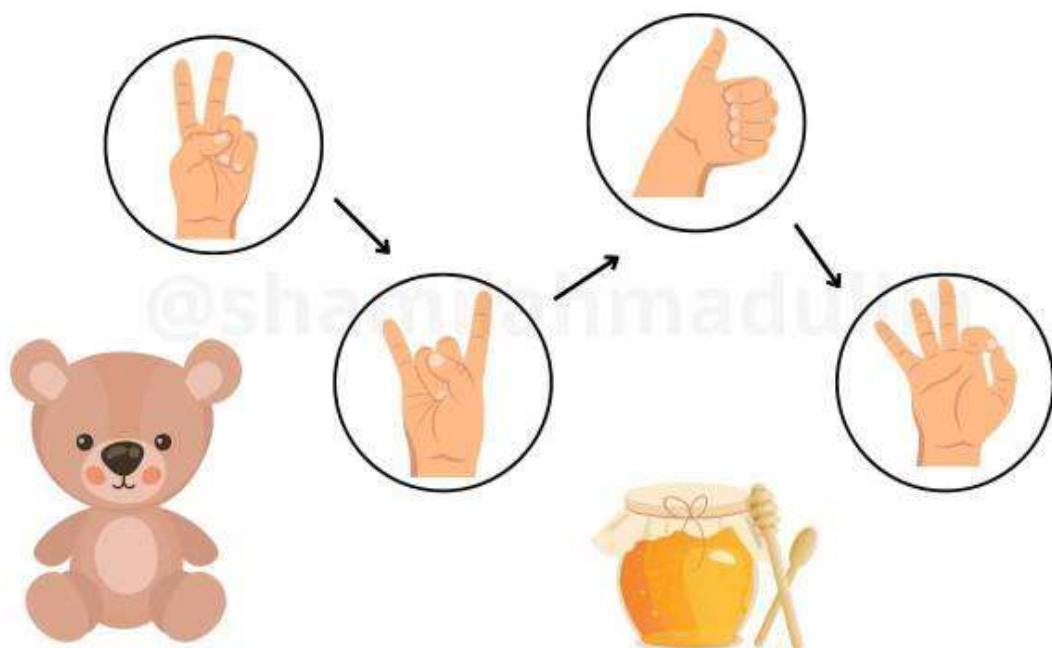
Нейрораскраски.

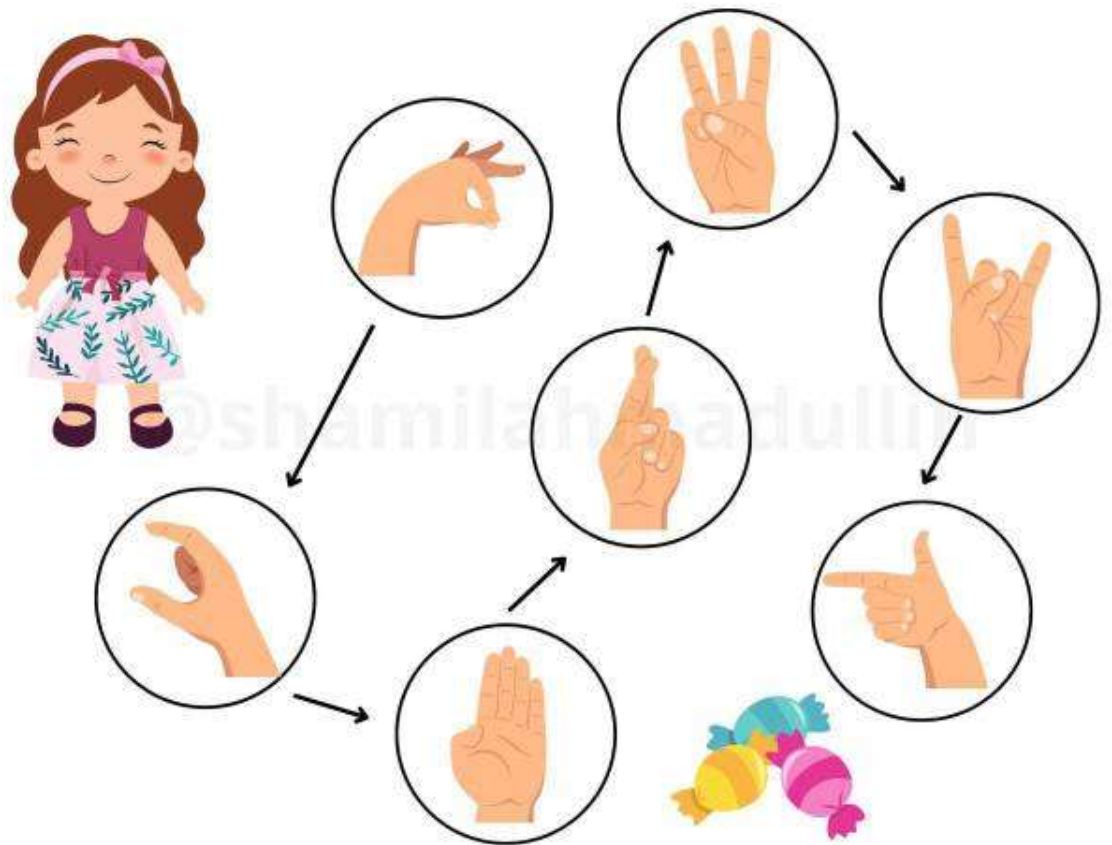
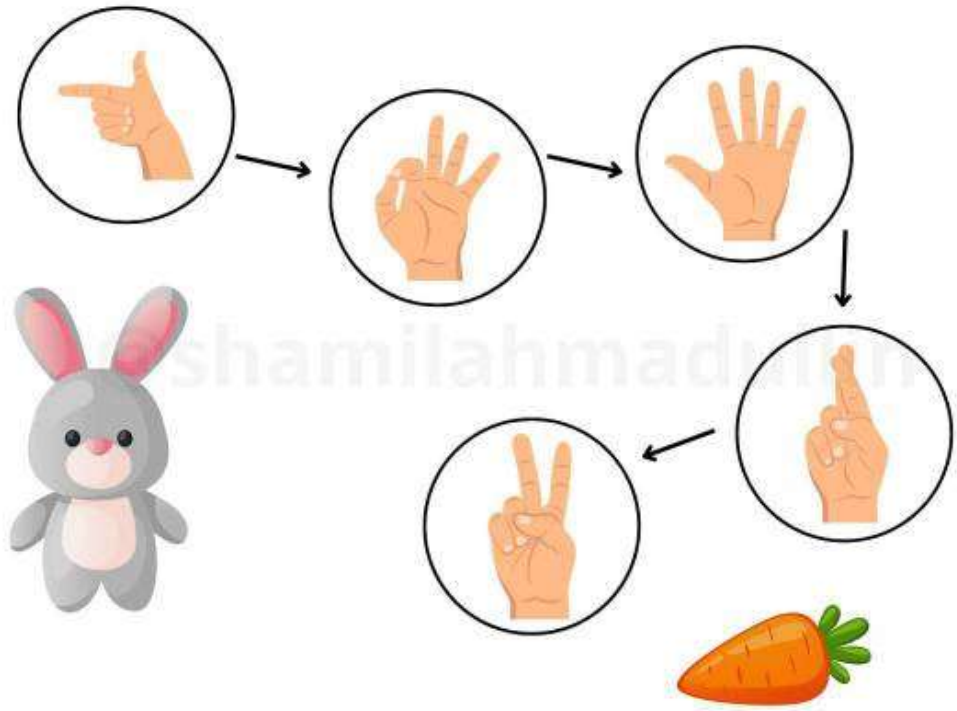
Они отлично развивают мышление, ориентацию в пространстве, внимание и воображение у детей.

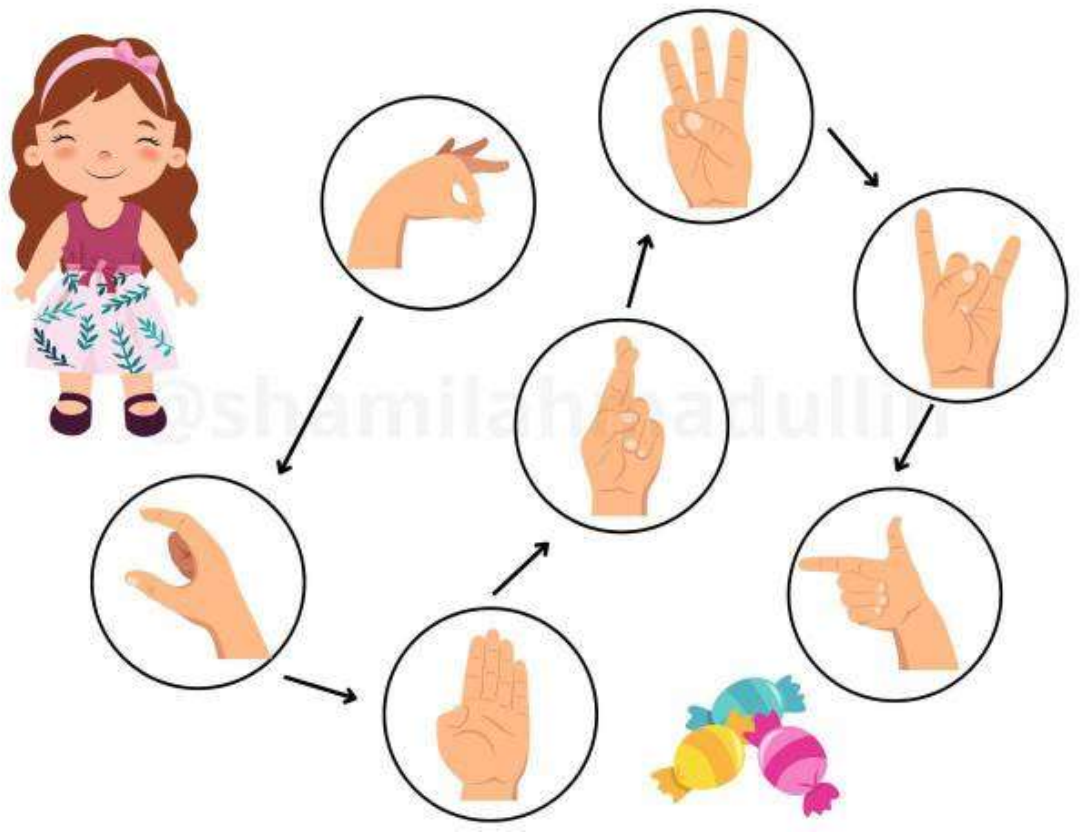
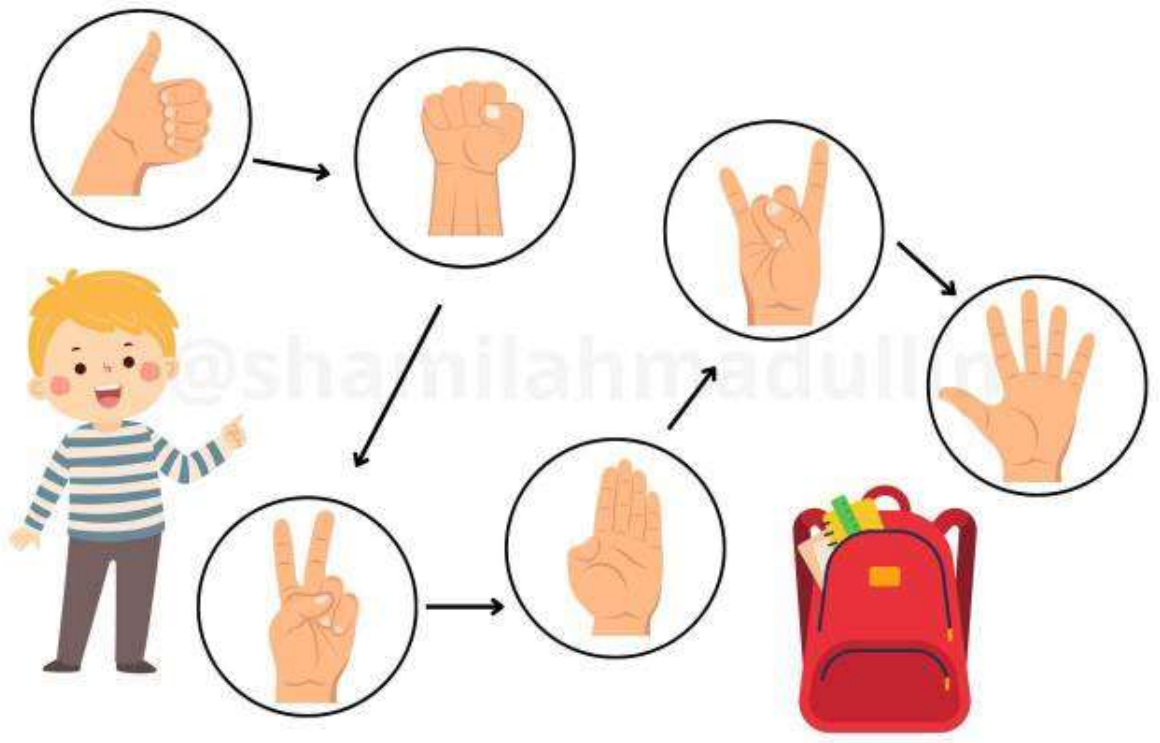




Нейропроходилки





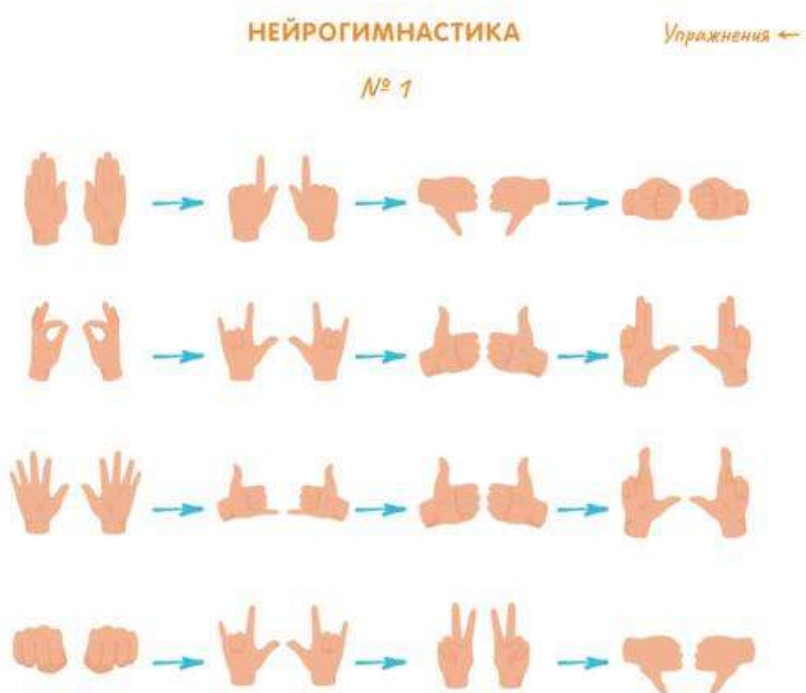


Нейрогимнастика

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

