

Активация когнитивных функций с помощью нейропсихологических упражнений.

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.

Нейропсихология – это наука, изучающая психические процессы, происходящие в головном мозге. С ее помощью удастся определить восприятие окружающего мира, внимание, ориентацию в пространстве, речь, память, эмоциональное реагирование, моторику.

Все эти процессы являются основой, при помощи которой можно точно определить насколько успешно идет развитие малыша и его обучаемости. Если есть хоть небольшие отклонения, то обучение ребенку будет даваться тяжело, появляется нелюбовь к занятиям, возможно даже развитие серьезного психосоматического недуга.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕН НА ТО, ЧТОБЫ ОТКОРРЕКТИРОВАТЬ НАРУШЕНИЯ В ПСИХИКЕ ДЕТЕЙ ОТ 3 И ДО 12 ЛЕТ.

Изначально нужно понимать, что методики, 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.

Показания к началу применения.

Нейропсихологические упражнения для детей младшего и старшего школьного возраста – это своего рода тест, который позволит точно определить и оценить состояние здоровья.

Во время оценивания специалист предлагает ребенку выполнить несложные задачи, после выполнения которых, можно точно рассказать об особенностях развития малыша, его возможностях. Будет очень полезно узнать сильные и слабые стороны малыша, чтобы в дальнейшем правильно с ними работать.

Нейропсихология также будет эффективна, если у ребенка:

- *есть проблемы с памятью, работоспособностью и общением со сверстниками;*
- *наблюдается задержка развития речи, логопедические нарушения;*
- *есть нарушения психомоторного развития, сна, аппетита;*
- *гиперактивность или наоборот заторможенность;*
- *импульсивность;*
- *проблемы с учебной, он плохо усваивает предложенный материал.*
-

Нейропсихологические упражнения для детей помогают улучшить ситуацию в таких случаях:

- *недоразвитость речи;*
- *ЗПР (задержка психического и психоречевого развития);*
- *СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность);*
- *аутизм;*
- *ОВЗ (ограниченные возможности развития);*
- *минимальные функции мозга;*
- *недоразвитость тела мозга;*

- умственные и эмоциональные нарушения.

Специально подобранный комплекс поможет специалисту последовательно активизировать каждую зону мозга в отдельности. Программа разрабатывается индивидуально, за счет чего удается благодаря тактильно-кинестетическим упражнениям убрать все нарушения.

Противопоказания к применению.

Нейропсихологические упражнения для детей **противопоказаны** при таких заболеваниях:

- эпилепсия;
- генетические симптомы;
- психические расстройства.

С особой осторожностью упражнения следует выполнять детям с дисплазией соединительной ткани, с сердечной недостаточностью и бронхиальной астмой.

Рекомендации.

Чтобы упражнения принесли максимальную пользу, нужно следовать нескольким правилам:

1. **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. Не стоит одергивать малыша, ему после того сложнее сконцентрироваться. Только терпение и усилия приведут к положительному результату.
2. **Нельзя переутомлять и перевозбуждать малыша.** Нужно периодически переключать внимание ребенка, меняя виды игр, но делать это не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить полноценный сон, спокойную обстановку.
3. **Установить внешние рамки.** Ребенку нужно точно объяснить, что можно, а что нельзя. Стоит учитывать, что ребенок долго ждать не может, поэтому поощрения и наказания должны проявляться вовремя. Это может быть доброе слово, небольшой сувенир, но все должно быть предоставлено вовремя.
4. **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.
5. Во время работы лучше **использовать сразу несколько игр:** для развития внимания, для снятия напряжения, для регуляции воли, для закрепления.

Только следуя всем правилам, набравшись терпения и следуя разработанной программе занятий, можно добиться от ребенка хороших результатов.

При ЗПР

В первую очередь следует поставить маркер на левую руку ребенка. Например, надеть браслетик или часики. Таким образом, ребенок получит основу представлений о его теле. Он сможет легко запомнить, что слева на руке у него надет браслет или часы.

1. **Упражнение «Робот».** Многие дети с удовольствием играют в эту игру. Он вроде как сам становится роботом и выполняет заданные ему команды. Специалист подает команду « левая рука вверх, правая вперед, два шага вперед, один шаг вправо и так далее». Все команды должны задаваться постепенно, чтобы ребенок не запутался и не стал нервничать, очень важно, чтобы ребенок усвоил успех выполнения команд. Подобные упражнения лучше выполнять перед зеркалом, чтобы ребенок наблюдал, как он выполняет упражнения и двигается, как робот. Через 2-

3 занятия ребенок усвоит, где лево и право и будет выполнять все команды четко. Выполнять упражнения нужно не более получаса, чтобы ребенок не устал и у него не исчез интерес. Через 3-4 занятия можно добавить движений: выполнять их над головой, под носом, за ухом, перед глазами. После добавлять элементы выше и ниже. Движения можно уже выполнять без зеркала, закрыв глаза. Когда робот четко отработает упражнения можно добавить еще одну игру.

2. **«Путаница»**. Нужно подавать команды, но выполнять все неправильно, чтобы ребенок исправлял сам ошибку и делал все так, как было задано. Таким образом, хорошо концентрировать внимание ребенка.
3. **«Фотограф»**. Взрослый превращается в капризного фотографа, который никак не может рассадить игрушки, чтобы сделать фото. В этом случае к игре привлекают ребенка и просят рассадить игрушки правильно: зайку справа от медведя, слона слева от куклы, построить за игрушками пирамидку из кубиков. Перед игрушками выложить коврик из пазлов. Сделав фото, можно изменить положение игрушек. После на компьютере рассматривая фото, можно спросить у ребенка, где какая игрушка находится.
4. **«Что сначала, что потом?»**. Детям задают вопросы: Какое время года закончилось? Какое время сейчас? Какое будет потом? С какого времени года начинается год? После какого сезона идет весна? Можно разложить перед ребенком картинки и предложить ему разложить их по порядку – по временам года.
5. **«Найди такую же цифру»**. Перед ребенком выкладываются цифры, вырезанные из разных материалов: дерева, ткани и других. Ему нужно найти одинаковые цифры, например, все 3.
6. **«Узнай цифру на ощупь»**. В мешочек складываются вырезанные цифры, ребенок в него запускает руку и ищет предложенную цифру, например 1.
7. **«Составь фигуру»**. Ребенку предлагают из нескольких частей сложить геометрическую фигуру: квадрат, круг, прямоугольник.
8. **«Большие, маленькие, средние»**. Перед ребенком раскладываются предметы разного размера, и предлагают ему на три кучки разложить их по размеру.
9. **«Собери картинку»**. Любую картинку из книги или открытку, разрезают на несколько частей, в зависимости от уровня развития ребенка, и предлагают ребенку собрать картинку.

При СДВГ.

Пока не найден способ полного излечения от СДВГ, но специальные упражнения помогут ребенку управлять своим вниманием и контролировать свои действия. Каждое упражнение – это игра, которая должна вызывать у ребенка интерес и заинтересованность.

НИКАКИХ ПЕРЕГРУЗОК, ИНАЧЕ РЕБЕНОК БЫСТРО УСТАНЕТ И ПОТЕРЯЕТ ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ. УПРАЖНЕНИЯ ЛУЧШЕ КОМБИНИРОВАТЬ, ЗАНЯТИЕ ДОЛЖНО ДЛИТЬСЯ ОКОЛО 20 МИНУТ.

Нейропсихологические упражнения рассчитаны на определенный возраст. Чтобы интерес сохранялся, детей обязательно следует поощрять, после каждого упражнения говоря ему, что он «Молодец», «Что он самый лучший».

Вот несколько игр, помогающих детям 5-12 лет, не отстать от сверстников в развитии:

1. **«Найди отличие»**. Ребенок должен нарисовать любой предмет: домик или животное. Рисунок передает взрослому, который дорисовывает несколько деталей. После отдает ребенку рисунок, и он должен указать, что изменилось.
2. **«Ласковые лапки»**. Взрослый подбирает около 7 мелких предметов, которые между собой отличаются по фактуре. Например, это может быть кусок меха, флакон из стекла, бусы и

другие. Ребенку предлагают оголить руку до локтя, чтобы по ней своими ласковыми лапками походил предполагаемый зверек. С закрытыми глазами на ощупь ребенок должен угадать предмет. Прикосновения при этом должны быть приятны для малыша.

3. **«Передай мяч».** В положении сидя на стульях или стоя в кругу дети должны передавать друг другу мяч, при этом делать это как можно быстрее и не выронить его. Усложнить задание можно, если стать спиной к середине круга и передавать мяч за спиной.
4. **«Муха».** Нужно взять листок бумаги и расчертить его на 16 клеток (4 на 4). Отдельно нарисовать муху и вырезать ее (можно использовать предмет, который будет ее символизировать, например, пуговицу). Поставить муху на произвольную клетку и приказывать ей двигаться в определенном направлении. После нескольких таких приказаний (клеточка вверх, две вниз и т. д.) спросить у ребенка, где муха находится сейчас. Если прозвучал правильный ответ, передвинуть ее на соответствующую клетку, если нет, повторить и продемонстрировать ее движение.
5. **«Корректор».** Игра для развития внимания. В первую очередь следует объяснить ребенку, чем именно занимается корректор. Далее взять большой журнал или книгу и выбрать в ней «неправильные» буквы, например, Ж, Й, Ъ. При этом делать это нужно за определенное время. Если были допущены ошибки, их пересчитать и отслеживать ежедневную динамику. Успехом будет считаться ситуация, когда ошибок будет становиться меньше. Игра очень полезна для невнимательных детей.
6. **«Молчу — шепчу — кричу».** Следует придумать знаки, которые обозначают, что именно нужно делать: молчать, шептать или кричать и показывать их ребенку. Он должен реагировать соответствующим образом.

Подобные нейропсихологические игры и упражнения развивают навыки управления у гиперактивных детей. Они помогают им регулировать громкость своих высказываний и молчать, когда это нужно.

Все эти упражнения для детей с СДВГ помогают им научиться планировать, регулировать и контролировать свои действия. Кроме этого они помогают улучшить концентрацию и правильно распределять внимание.

При ОВЗ.

Нейропсихологические упражнения для детей с ОВЗ помогают им больше двигаться. При этом заболевании сильно снижается активность биохимических процессов, иммунная система слабеет, значительно сужается диапазон возможностей системы дыхания и сердечной, слабеет нервно-мышечный аппарат.

Специальные игры помогут улучшить физические и психомоторные качества: выработать точность и быстроту движений, скоординировать все движения, сделать суставы подвижнее, добавить силы мышцам, улучшить общую работоспособность.

Перед тем как подбирать комплекс упражнений и игры, нужно определить, к какой группе относиться ребенок. А их существует три: малоподвижные, со средней подвижностью или высокой подвижностью.

Для детей с ОВЗ можно подобрать такой комплекс упражнений:

1. **«Что пропало?».** Перед ребенком выкладывается несколько предметов: игрушка, скакалка, обруч и другие. За несколько минут ему нужно запомнить, что лежало, а после он закрывает глаза и 1 предмет убирается. Он должен открыть глаза сказать, чего не хватает. Усложнить упражнение можно, добавив предметов или сократив время запоминания.

2. **«Повтори, не ошибись».** Перед ребенком плавно выполняется ряд движений. Он должен после в точности все повторить. Движения могут быть простыми или сложными.
3. **«Узнай друга».** Ребенку завязывают глаза и на ощупь предлагают узнать, кто перед ним стоит.
4. **«Зоопарк».** Дети выбирают для себя любого зверька и пытаются повторить его повадки, а другие дети узнают, кто же живет в зоопарке.
5. **«Найди букву».** Детям раздают буквы. Они должны посоветоваться, сложить слово и стать в такой последовательности, чтобы удалось сложить слово.
6. **«Речка-берег»** Эта игра обычно используется на праздниках, но в нейропсихологии она изменена таким образом, что ее можно проводить и с одним участником.
 - Понадобится веревочка, ее нужно положить на пол, чтобы она обозначала береговую линию.
 - Участник становится с одной стороны веревочки, с другой течет река. Психолог предлагает ребенку выполнять его команды «речка», «берег». Ребенок должен прыгать соответствующим образом.
 - В первой части игры психолог в случайном порядке дает команды и смотрит, может ли ребенок их правильно выполнять. Потом начинает их давать в правильном порядке до тех пор, пока малыш не привыкнет.
 - Внезапно порядок меняется, задача ребенка — переключиться. Если он регулярно ошибается, его нужно попросить не торопиться. Это хорошо помогает справляться с импульсивностью.
7. **«Мама-робот».** Это упражнение направлено на то, чтобы ребенок сам рассказывал другому человеку, что нужно делать. Причем он в основном должен говорить, а не показывать.
 - Следует представить, что мама разучилась делать самые обычные вещи и ей нужен проводник, который бы в этом помог.
 - Делать то, что ребенок говорит, следует буквально, не добавляя ничего от себя. Если для создания бутерброда хлеб отрезать не нужно, то именно это и повторить. Важно, чтобы малыш увидел, что результат его планирования не совсем такой, как нужно, и сам скорректировал свои действия.
 Еще один вариант — завязать маме глаза, и пусть ребенок объясняет, как ей добраться до определенного места или предмета. Делать это нужно, указывая количество шагов.

Упражнений и игр много, дети с удовольствием играют, особенно в группе, соревнуясь друг с другом. После таких игр ребенок учится быстрее двигаться, улучшается память, оттачивается координация движений.

Вот еще некоторые упражнения, направленные на активацию мозга и полезные детям в возрасте от 6 лет и старше. Взрослым также будет полезно выполнять их вместе с детьми. Это поможет нашему мозгу, как можно дольше оставаться молодым и активным, улучшит память и внимание.

1. **«Кулак-ладонь».** Одну руку кладем на стол ладонью вниз, вторую – собираем в кулак. Стараемся как можно быстрее поменять руки.
2. **«Пальчики встречаются».** Поочередно все пальчики соединяем с большим, образуя колечко. От указательного к мизинчику и обратно.
3. **«Обезьянка».** Ставим на стол карандаш, держа его между указательным и большим пальцем одной руки, сверху вплотную ставим те же пальцы другой руки. Поочередно перебираем пальцами до верха карандаша. Далее повторяем упражнение со остальными пальцами руки, соединяя их с большим.
4. **«Колбаска».** Катаем карандаш (с гранями) по ладони, поочередно каждым пальчиком другой руки. Затем руки меняем.

5. **«Зеркальные картинки».** Берем в каждую руку по карандашу и начинаем одновременно рисовать любой предмет, букву или цифру в зеркальном отображении. Рисунок можно заготовить ребенку заранее, а он обводит его карандашами. Следить за тем, чтобы движения рук были одновременны и симметричны.
6. **«Катаем мячик».** Для этого упражнения понадобится небольшой мячик с шипами (можно приобрести в зоомагазине). Положив руки на стол на ширину плеч, катаем мяч из одной руки в другую, сжимая мяч в руке. (Сжали – прокатали, сжали – прокатали).
7. **«Мнем – расправляем».** Понадобятся две половинки листа А4. Поставив локти на стол, в каждую руку берем по листочку и сначала тщательно сминаем их, пряча в кулачок. Затем начинаем расправлять, также одновременно, и не помогая себе другой рукой. Стараемся расправить листки полностью.

Закрепление результата.

Упражнения, которые ребенок освоил на занятиях, необходимо повторять и в домашних условиях, это помогает повысить уровень активации мозга, привести в норму тонус мышц, сформировать произвольное внимание, улучшить показатели сенсомоторной активности.

Следует соблюдать режим дня. Можно добавить в расписание посещение секций и лучше пусть это будут спортивные, где нужно больше двигаться.

Выполнять домашнее задание нужно с перерывами в 10-15 минут после каждого часа. Если у ребенка серьезное расстройство нервной системы, и он долго не может усидеть на месте, то ему учебные задания следует выполнять по 20 минут, а 10 минут перерыва.

Хорошо было бы во время перерыва провести самостимуляцию нервной системы. Например, можно дать ему помять мячик, ногами покатавать подушечки, наполненные крупой, нижними конечностями катать мяч.

Нельзя ребенку во время перерыва смотреть телевизор и пользоваться гаджетами. Подобный отдых снижает показатели нейродинамики, истощает школьника и приводит к тому, что школьная программа усваивается хуже.

Когда стоит ожидать эффекта.

Нейропсихологические упражнения для детей принесут положительные результаты уже после прохождения первого курса. Всего следует пройти 2 курса, состоящие из 24 занятий. Продолжительность каждого занятия рассчитана на полчаса.

В основном занятия проходят в микро группах, в которые входит 2-е детей или же с каждым ребенком индивидуально по 1 занятию в неделю в течение 2-3 месяцев. Программа подбирается индивидуально каждому малышу в соответствии с его особенностями и возрастом.

Следует запомнить, что после 6 занятия могут наблюдаться ухудшения состояния, но уже после 10 урока будут наблюдаться улучшения. После 1 курса ребенку назначают нейропсихологическое обследование, и решается вопрос о том, когда проходить повторно курс, и нужен ли он вообще.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИНЕСУТ ПОЛЬЗУ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА И ЗАКРЕПЛЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ НАВЫКИ ДОМА

Для детей важна своевременная коррекция, благодаря которой он не только не отстает в развитии, но у него еще и сохраняется желание учиться, стать более успешным в жизни и учебе.

Список литературы.

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004.
2. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.
3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
4. Семенович А.В.Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис,2010.-474с.
5. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.-М.: Сфера,2002.-80с.
6. Хомская Е.Д. Нейропсихология .-СПб.: Питер,2007.-496с.
7. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками — развиваем речь. — М.: Центрполиграф,2002.-32 с.
8. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. Часть 1.
9. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. Часть 2.
10. Ахмадуллин Ш.Т. Развиваем мозг. - М.:Филипок и К, 2019.-192с.