

Для вас, родители!

«Польза нейропсихологических упражнений для детей с ОВЗ»

Нейропсихология - это наука, изучающая психические процессы, происходящие в головном мозге.

Нейропсихологические упражнения - это эффективнейшая методика, позволяющая без использования медикаментов, помочь детям при нескольких видах нарушений: РАС, УО и другими нарушениями.

Существует несколько видов упражнений, направленных на решение разных задач по развитию психомоторных координаций.

Основные из них следующие:

Дыхательные упражнения. Помогают восстановить нормальное дыхание, как в состоянии покоя, так и в комплексе с разнообразными движениями. Это способствует правильному снабжению кислородом органов и тканей, выравниванию мышечного тонуса, снижению уровня возбудимости.

Глазодвигательные упражнения. Позволяют расширить зрительное восприятие, способствуют снижению синкинезий (рефлекторных движений, сопутствующих движению другой части тела или конечности).

Двигательные упражнения и растяжки. Стабилизируют тонус, способствуют нормализации двигательной координации, помогают регулировать вегетативные нарушения, осваивать пространство своего тела и окружающего пространства.

Упражнения на развитие познавательных навыков. Совершенствуют познавательную активность ребенка (внимание, память, логику, концентрацию).

Артикуляционные упражнения. Способствуют решению проблем с произношением.

Нейропсихологическая коррекция – один из эффективных методов помощи детям, помогающий преодолеть:

- Снижение общей работоспособности, повышенную утомляемость, рассеянность;
- Нарушение мыслительной деятельности;
- Недостатки в речевом развитии;
- Снижение функции внимания и памяти;
- Несформированность пространственных представлений;
- Недостаточность саморегуляции и контроля в процессе учебной деятельности и т.д.

Это важно!

Противопоказания к применению

Нейропсихологические упражнения для детей противопоказаны при таких заболеваниях:

- Эпилепсия;

- Генетические симптомы;
- Психические расстройства.

В детском возрасте применяют две методики коррекции:

- двигательную;
- когнитивную.

Первый метод способствует стимуляции отдельных зон коры головного мозга, которые отвечают за регуляцию движений, улучшение межполушарного взаимодействия, развитие ассоциативных связей. Когнитивная коррекция направлена на развитие познавательных навыков и преодоление трудностей в учебе.

Полезные 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 концентрироваться. 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. Во время работы лучше использовать сразу несколько игр:

- для развития внимания,
- для снятия напряжения,
- для регуляции воли,
- для закрепления результатов.

Примеры игр и игровых упражнений для занятия с детьми дома

1. Нейроупражнения с мячом

- кидать мяч (взрослому, в корзину, вверх, об пол, в мишень);
- ловить мяч (прямо, сбоку, сверху, стоя на стульчике, на балансире) ;
- перекидывать мяч с партнёром (при этом эмоционально сопровождать броски словами «бах», «бум», «лови», «кидай»);
- сбивать мишень мячом (как вариант-кегли). Мишень можно ставить как ниже уровня глаз, так и выше. Это работа разных групп мышц и оказывает разный эффект;
- для самых маленьких ещё подойдёт катать мяч по полу с партнёром (научить малыша рукой отталкивать мяч). Сопровождать словами «толкай»,

«кати»... ;

- отталкивать руками (и ногами) фитбол;
- футбол (забивать мяч ногами в ворота, бить по мишени);
- для более старших подбрасывать мячик вверх и ловить его;
- кидать об стену и ловить;
- кидать об пол и ловить ручками.

2. Пальчиковые игры

У деток с УО пальчики очень неуклюжие, им с трудом даются разные позы из пальцев (например, коза). Хотя доказано, что стимулирование мелкой моторики будет улучшать только произношение, а не слоговую структуру слова, но всё равно пальчиковая гимнастика является базовым упражнением для всех детей с проблемами речи.

3. Игры с дыханием

Выполняют две важные функции: способствуют развитию речевого выдоха, а также повышают тонус мозговой деятельности.

Такие игры:

- дутибол (задувать лёгкий мячик или скомканный кусочек бумажки в ворота) ;
- дуть на пёрышко;
- надувать мыльные пузыри;
- сдувать пену с ладошки;
- дуть через соломинку в мыльную воду, создавая красивую пену;
- дудочки и флейты;
- дуть на кораблики, плавающие на воде;
- задувать свечи, в том числе и плавающие;
- сдувать с ладошки манку, муку и прочие сыпучие продукты.

4. Прыжки на месте

Прыжки двумя ногами по коврикам («зайчик»). Коврики можно размещать как на прямой линии (постепенно увеличивая расстояние между ними), так и в шахматном порядке.

5. Ходить по одной линии

Удержание равновесия, ощущение средней линии тела. В качестве линии можно использовать канат, верёвку, скрученные в жгут полотенца, ремешки, балансир.

6. Проследить глазами

Интегрирует два полушария. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

- следить игрушкой, конфеткой или за любым мотивирующим предметом;
- сидя на полу, голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Усложнение — упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза; глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза; глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза; глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза.

7. Нейроупражнение на развитие моторики:

- «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: Куклу 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.

- «Найди такую же цифру».

Перед ребенком выкладываются цифры, вырезанные из разных материалов: дерева, ткани и других. Ему нужно найти одинаковые цифры, например, все 3.

- «Узнай цифру на ощупь».

В мешочек складываются вырезанные цифры, ребенок в него запускает руку и ищет предложенную цифру, например 1.

- «Составь фигуру».

Ребенку предлагают из нескольких частей сложить геометрическую фигуру: квадрат, круг, прямоугольник.

- «Большие, маленькие, средние».

Перед ребенком раскладываются предметы разного размера, и предлагают ему на три кучки разложить их по размеру.

- «Собери картинку».

Любую картинку (открытку), разрезают на 3 - 4 части, (затем на 6-8 частей) и предлагают ребенку собрать картинку. Для детей 6-7 лет лучше подобрать упражнения, где ему нужно будет научиться конструировать, вырезать, делать аппликации. Ему нужно идти в школу, и он должен быть готов к ней.

- «Мама –робот»

Эта игра помогает ребенку улучшить свои навыки планирования при помощи речи и сопоставлять их с результатом. Мама ничего не может сама, она – робот, который следует командам ребенка. А его задача – быть хорошим проводником и давать как можно более точные указания. Например, он должен помочь маме сделать бутерброд, пошагово объясняя, что и зачем нужно делать (в конце нужно обязательно спросить – того ли результата малыш ожидал, или где-то скомандовал неправильно). Можно помочь маме дойти из одной комнаты в другую с закрытыми глазами и взять там какую-то вещь так, чтобы не задеть ни один предмет на пути (некоторые можно расставить специально). Такая игра, помимо прочего, развивает и

пространственные представления (право-лево, выше-ниже).

Нейроупражнения помогут ребенку управлять своим вниманием и контролировать свои действия. Каждое упражнение – это игра, которая должна вызывать у ребенка интерес и заинтересованность.

- **«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.

- **«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.

- **«Передай мяч».** В положении сидя на стульях или стоя в кругу дети, члены семьи 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.

Все эти упражнения помогают им научиться планировать, регулировать и контролировать свои действия. Способствуют снижению аутоагрессии. Кроме этого они помогают улучшить концентрацию и правильно распределять внимание.

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.

- **«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 один предмет убирается. Он должен открыть глаза сказать, чего не хватает. Усложнить упражнение можно, добавив предметов или сократив время запоминания.

- **«Повтори, не ошибись».**

Перед ребёнком плавно выполняется ряд движений. Он должен после в точности все повторить. Движения могут быть простыми или сложными.

- **«Узнай друга».**

Ребенку завязывают глаза и на ощупь предлагают узнать, кто перед ним стоит.

- «Зоопарк».

Дети выбирают для себя любого зверька и пытаются повторить его повадки, а другие дети узнают, кто же живет в зоопарке.

- «Найди букву».

Детям раздают буквы. Они должны посоветоваться, сложить слово и стать в такой последовательности, чтобы удалось сложить слово.

Упражнений и игр много, дети с удовольствием будут играть дома, соревнуясь друг с другом и с родителями. После таких игр ребёнок учится быстрее двигаться, улучшается память, улучшается координация движений оттачивается.

Желаю удачи и успехов!