



Нейропсихологические упражнения

Или увлекательная гимнастика для мозга.

Нейропсихология — наука, которая изучает психические процессы в мозге: восприятие, внимание, пространственную ориентацию, речь, память, эмоциональное реагирование, моторику и др.

Нейропсихологические упражнения – это эффективнейшая методика, позволяющая без использования медикаментов, помочь детям при различных видах нарушений. К таковым относятся: гиперактивность, синдром дефицита внимания задержка развития и другие.

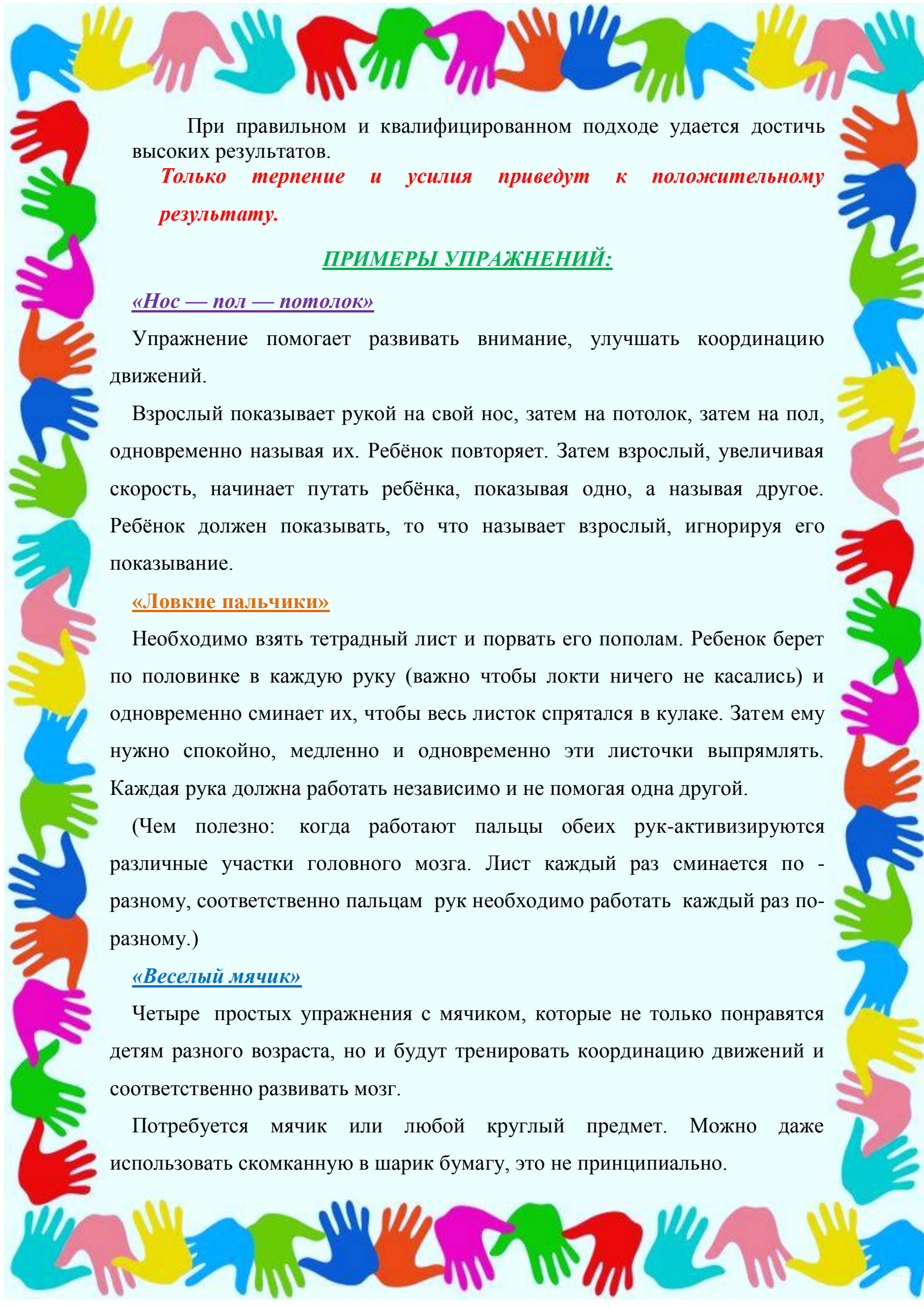
Выполнение нейропсихологических упражнений будет полезно, если у ребенка: есть проблемы с памятью, работоспособностью и общением со сверстниками; наблюдается задержка развития речи, логопедические нарушения; есть нарушения психомоторного развития, сна, аппетита; гиперреактивность или наоборот заторможенность; импульсивность.

Противопоказания выполнения: упражнения 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.

Чтобы упражнения принесли максимальную пользу, нужно следовать нескольким правилам:

- ✚ Не стоит сразу ожидать результатов. Нужно быть терпеливым, ведь у ребенка не сразу может получаться, он будет отвлекаться.
- ✚ Начинать тренировки следует с более легких заданий и упражнений.
- ✚ Не стоит одергивать малыша, ему после того сложнее сконцентрироваться.

Для детей подобная методика полностью безопасна, не вызывает никаких нежелательных проявлений.



При правильном и квалифицированном подходе удается достичь высоких результатов.

Только терпение и усилия приведут к положительному результату.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ:

«Нос — пол — потолок»

Упражнение помогает развивать внимание, улучшать координацию движений.

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, то что называет взрослый, игнорируя его показывание.

«Ловкие пальчики»

Необходимо взять тетрадный лист и порвать его пополам. Ребенок берет по половинке в каждую руку (важно чтобы локти ничего не касались) и одновременно сминает их, чтобы весь листок спрятался в кулаке. Затем ему нужно спокойно, медленно и одновременно эти листочки выпрямлять. Каждая рука должна работать независимо и не помогая одна другой.

(Чем полезно: когда работают пальцы обеих рук-активизируются различные участки головного мозга. Лист каждый раз сминается по - разному, соответственно пальцам рук необходимо работать каждый раз по-разному.)

«Веселый мячик»

Четыре простых упражнения с мячиком, которые не только понравятся детям разного возраста, но и будут тренировать координацию движений и соответственно развивать мозг.

Потребуется мячик или любой круглый предмет. Можно даже использовать скомканную в шарик бумагу, это не принципиально.

1) Имитация действий жонглера – одной рукой подбрасывать мячик, а другой его ловить. После серии тренировок можно усложнить упражнение и ловить мячик с закрытыми глазами.

2) Нужно подбрасывать мячик снизу одной рукой, а сверху хватать другой. Руки чередовать между собой.

3) Мячик перебрасывать из одной руки в другую перед собой и за спиной.

«Золушка»

Насыпьте в тарелочку белую и красную фасоль. Попросите ребенка левой рукой брать белую фасоль, а правой – красную. Делать это надо одновременно, раскладывая фасолины по двум разным тарелочкам.

Одновременные движения обеих рук активируют сразу оба полушария. Создаются новые нейронные связи, а значит, процессы анализа и синтеза информации проходят быстрее.



На сегодняшний день, доказана польза нейропсихологических упражнений для детей разного возраста. Они способствуют активации мозга, а именно высших психических функций: восприятия, внимания, памяти, мышления. Таким образом, ребенок учится преодолевать неадаптивные особенности своего развития, у него пропадают детские поведенческие проблемы и трудности в саморегуляции, а соответственно и в школьном обучении.

