

Нейропсихологические упражнения для детей дошкольного, младшего школьного возраста, СДВГ (синдром двигательной гиперактивности), ОВЗ

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.

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.

Дыхательные упражнения.

Основой является полное дыхание, в котором сочетаются брюшное и грудное дыхание. Выполняют его в положении лежа, после сидя и в конце стоя.

Универсальными считаются четырехфазные дыхательные упражнения. Вдох – задержка – выдох – задержка: все этапы должны быть равные по времени по 2-3 секунды.

В таблице ниже представлен комплекс универсальных упражнений:

Положение тела	Особенности выполнения
Лежа на спине	Сделать вдох, воздух набирать медленно через нос, в это время передняя стенка брюшины должна податься вперед. В это время диафрагма уплощается, а объем легких увеличивается, грудная клетка расширяется. Воздух нужно задержать на 3 секунды, а после выполнить медленно выдох через рот, подтягивая брюшную стенку. Вдох и выдох должны быть плавными без рывков.
Лежа на спине	Медленно поднимать вверх одну руку, после ногу, а после сразу две конечности одновременно на вдохе, задержаться в поднятом положении. На выдохе вернуться в исходное положение.
Сидя на полу	Спина прямая, ноги скрещенные, руки расставлены в стороны, кисти сжать в кулаки, большие пальцы вытянуты. При вдохе большие пальцы поднимать вверх, а на выдохе опускать вниз. Также можно вытянуть руки вперед и поворачивать большие

	пальцы налево и направо в такт дыханиюю.
--	--

Для детей с 4 лет можно использовать более сложный комплекс:

1. **«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.*
2. **«Найди такую же цифру»**. Перед ребенком выкладываются цифры, вырезанные из разных материалов: *дерева, ткани и других. Ему нужно найти одинаковые цифры, например, все 3.*
3. **«Узнай цифру на ощупь»**. В мешочек складываются вырезанные цифры, ребенок в него запускает руку и ищет предложенную цифру, например 1.
4. **«Составь фигуру»**. Ребенку предлагают из нескольких частей сложить геометрическую фигуру: *квадрат, круг, прямоугольник.*
5. **«Большие, маленькие, средние»**. Перед ребенком раскладываются предметы разного размера, и предлагают ему на три кучки разложить их по размеру.
6. **«Собери картинку»**. Любую картинку из книги или открытку, разрезают 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.

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. **«Броуновское движение».** Это упражнение для группы детей. Их ставят кругом, а внутрь вкатывают один за другим теннисные мячи, которые не должны выкатиться за пределы круга. При этом дети могут касаться их ногой или рукой. Количество мячей увеличивается. Смысл игры заключается в том, чтобы в круге собралось максимальное количество мячей.
4. **«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.

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.

Очень важно между выполнением домашнего задания проводить физкультурные паузы, которые включают:

- *Артикуляционные гимнастики;*
- *массаж;*
- *физминутки;*
- *водные процедуры.*