



10 ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ОТ НЕЙРОПСИХОЛОГА



Как помочь
своему ребенку
дома

Галина Морозова

ALGUS-NEURO.RU

10 важных советов от нейропсихолога

Пособие для родителей

2015

Сегодняшнее психическое и соматическое здоровье детей вызывает не просто интерес профессионалов, оно шокирует. Налицо парадокс: в медицинской карте состояние ребенка оценивается как соответствующее нормативному, а ребёнок не может обучаться, конфликтует с окружающими, проявляет склонность к девиантному поведению.

Специалисты констатируют, что у нынешних детей наблюдается снижение иммунитета, эпи-готовность, гиперактивность, повышенная агрессивность, дефицит внимания, воли, трудности целеполагания и контроля за протеканием собственной деятельности. Возросло количество леворуких детей. Фасад этих проблем с возрастом меняется. Сначала ребёнок перепутал день с ночью, потом возник энурез, далее в 10 лет - страх ответа у доски, в 15 лет сексуальные проблемы и полевое поведение. Поэтому нужно оценивать здоровье и психический статус детей по - новому. Изменился мир и изменились адаптивные механизмы человека. Особенно это заметно на детях.

Что же делать родителям таких детей?

В этой книге представлена серия упражнений из курса коррекции, которые призваны помочь с трудностями, возникающими у детей в процессе развития.

Эта книга для родителей, которые готовы вникать в проблемы ребенка и вместе с ним преодолевать эти трудности.

ОГЛАВЛЕНИЕ

КАК СНИЗИТЬ УТОМЛЯЕМОСТЬ И ИСТОЩАЕМОСТЬ	6
<i>ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.</i>	<i>7</i>
<i>САМОМАССАЖ</i>	<i>11</i>
<i>РАСТЯЖКИ</i>	<i>15</i>
<i>РЕЛАКСАЦИЯ</i>	<i>19</i>
КАК РАЗВИТЬ САМОРЕГУЛЯЦИЮ И САМОКОНТРОЛЬ, А ТАКЖЕ ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ	22
<i>ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>	<i>23</i>
<i>ПОЛЗАНИЕ</i>	<i>26</i>
СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	28
<i>ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ</i>	<i>29</i>
<i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</i>	<i>31</i>
<i>ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ</i>	<i>38</i>
КУРС НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ	40
<i>Дополнительная литература</i>	<i>42</i>
НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВАС	43

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

КАК СНИЗИТЬ УТОМЛЯЕМОСТЬ И ИСТОЩАЕМОСТЬ

В этой главе представлены упражнения, направленные на развитие «нижних этажей» мозга – подкорковых структур головного мозга, отвечающих за энергообеспечение и стабилизацию энергетического потенциала организма. Подкорковые структуры отвечают за тонус мозга, необходимый для выполнения любой психической деятельности.

Сюда входят Дыхательные упражнения, Самомассаж, Растяжки и Релаксация.

Эти упражнения способствуют гармоничной работе мозга, улучшается работа нервной, сердечно-сосудистой и иммунной систем.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Правильное дыхание оптимизирует

- газообмен и кровообращение,*
- вентиляцию всех участков легких,*
- массаж органов брюшной полости.*

*Способствует общему оздоровлению и
улучшению самочувствия, успокаивает и
повышает концентрацию внимания.*

УПРАЖНЕНИЕ 1. «ГДЕ ЖИВЕТ ЗВУК?»

Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания.

Итак, вдохните и начинайте:

иинининини...

ээээээээ...

аааааааа

оооооооооо....

уууууууууу....

Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты — «и». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «э» активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее.

Произнесение звука «а» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «о» усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком «у» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произносите медленно один за другим все звуки три раза. Вы хотите, чтобы ваш голос был более низким и глубоким? Тогда много раз в течение дня произносите звук «у».

УПРАЖНЕНИЕ 2. «ВОДОЛАЗ»

Задержка дыхания, когда ребенку нужно будет задержать дыхание настолько, насколько возможно.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Исходное положение (И. п.) - лежа на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Ноги не перекрещивать, ногами не

шевелить. Руки вытянуты вдоль туловища и прижаты к туловищу ладонями. Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох» – «выдох».

Ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), затем делает выдох через рот, одновременно с выдохом втягивая живот. Подышать 5 раз.

Живот надувается плавно, одновременно с вдохом. Живот сдувается плавно, одновременно с выдохом.

УПРАЖНЕНИЕ 4. ИГРОВЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- надувание воздушных шариков;
- дуть через соломинку в стакан с водой;
- сдувание ватки или перышка со стола;
- дуть на свечку;
- выдувание мыльных пузырей;
- «Греем ручки» - долгий выдох через рот теплым воздухом;
- игра на дудочке, губной гармошке;
- вдыхаем запахи (цветка, маминых духов и т.д.).



САМОМАССАЖ

Эти упражнения способствуют улучшению работы нервной, сердечно-сосудистой и иммунной систем.

УПРАЖНЕНИЕ 1. «ТЕПЛЫЕ РУЧКИ»

Сильно потереть ладони друг о друга в течение 30 сек, пока они не станут горячими. Прислушаться, а затем рассказать об ощущениях.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «ТЕПЛЫЕ УШКИ»

Уши растираются ладонями, как будто они замерзли в течение нескольких секунд. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение. Обязательно прислушаться к ощущениям.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «ТЕПЛЫЕ НОЖКИ»

Массируется стопа, начиная с кончиков пальцев в направлении к пяточке. Хорошо использовать массажные шарики, тапочки. Ребенку может понравиться хождение босыми ножками по камушкам или фасоли, насыпанным в коробку. Проговорить ощущения.

УПРАЖНЕНИЕ 4. «МАССАЖ ГОЛОВЫ»

Подвести пальцы под волосы к коже головы. Помассировать голову подушечками пальцев, надавливая на кожу головы, прорисовывая волнистую линию по 5-6 сек. В каждом направлении – от шеи вдоль затылка к макушке; от ушей вдоль висков к макушке; от лба к макушке.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗЕВОТА»

Когда мы находимся в состоянии стресса, наша челюсть часто сжимается, и передача нервных импульсов через эту область снижается. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию.

Для выполнения этого упражнения нужно массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков

1. Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки.
2. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки.
3. Представьте, что вы зевааете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «а-а-а-у-у-у».
4. Повторите упражнение 3–6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по настоящему!



РАСТЯЖКИ

Растяжки основаны на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности.



1. «ЛОДОЧКА ПО ЧАСТЯМ»

Упражнение выполняется лёжа на животе. Вытянутые руки лежат над головой, ноги вместе.

Поднять и потянуть вперед по отдельности последовательно каждую руку и ногу, затем обе руки вместе, потом обе ноги. Далее поднять правую руку и правую ногу вместе, затем левую руку и ногу. Продолжить реципрочно, т.е. поднимать разные руки и ноги. Отдохнуть. Взрослый, если не получается, помогает ребенку делать это упражнение.

2. «КАЧАЛОЧКА»

Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Во время выполнения упражнения ноги у ребенка согнуты, и ребенок обхватывает колени руками.

Если у ребенка не получается делать самостоятельно, то взрослый кладёт свою руку под сочленение шеи и затылка ребёнка и помогает ему удержаться. Взрослый качает ребёнка своими руками.

3. «КАЧЕЛИ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 6 ЛЕТ)

Если есть помощник можно сделать упражнение «качели». Ребёнок ложится на спину, руки вытягивает над головой. Один взрослый встаёт у него за головой и берёт за руки, второй взрослый

встаёт у ног и берёт за щиколотки. Руки и ноги должны быть расслаблены. Ребёнка приподнимают и несильно раскачивают вправо, влево, говоря (слова должны совпадать по ритму с раскачиванием):

«Еле, еле, еле, еле,

раскачали мы качели,

раскачали, раскрутили

и тихонько опустили».

Это же упражнение можно делать, перевернув ребёнка вниз животом.

Следующий вариант «Качелей»: один взрослый берёт ребёнка за правую руку и ногу, другой – за левую руку и ногу. И так же, перевернув ребёнка вниз животом.

4. «ТОЛКАНИЯ НОГАМИ»

Ребенок ложится на спину, а родитель кладет обе руки на нижние поверхности стоп его ног, мягко надавливает на часть стопы около подъема и, таким образом растягивают икроножную мышцу. Многие дети любят «толкаться» одновременно двумя ногами, особенно если их просят «Оттолкни меня, если сможешь» или

«Толкни меня посильнее». Сокращение икроножной мышцы при толкании способствует более глубокому растягиванию при расслаблении.

Упражнение связано с вербальными навыками, и, что интересно, сильно облегчает коммуникацию детей с дефектами речи или симптомами аутизма.

РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация обеспечивает максимальную расслабленность не только мышц. В этот момент мозг работает гармонично, сглаживаются межполушарные асимметрии, кровообращение приходит в абсолютное равновесие, повышается иммунитет, нервная система получает полноценный отдых.



УПРАЖНЕНИЕ 1. РЕЛАКСАЦИЯ

Выполнять ежедневно перед сном с мамой. Важно сконцентрироваться на внутренних телесных ощущениях и

отключиться от восприятия внешних стимулов. Поэтому выполнять молча, спокойно, медленно. Лучше, если взрослый тоже участвует.

Лежа на спине, на полу, укрывшись одеялом. Закрывать глаза. Дышать медленно, постепенно расслабляя все мышцы, начиная со ступней и заканчивая мышцами лица. Успокоиться. Постараться услышать свое тело, звуки в комнате, за окном, в соседней комнате. Можно включить тихую и спокойную музыку. Выполнять упражнение не менее 10-15 минут. Затем вспомнить, обсудить образы и ощущения.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «НА МЯЧЕ»

Лечь на большой мяч животом, лицом вниз. Руки вытянуть, они свободно свисают с мяча впереди. Голова опущена. Взрослый поддерживает ребёнка и совершает покачивающие движения мячом. Важно добиться максимального расслабления.

УПРАЖНЕНИЕ 3. РИСУНОК ПО ТЕЛУ

Лежа. Закрывать глаза. Успокоиться. Постараться услышать свое тело. Сначала взрослый медленно проводит пальцем по контуру тела ребёнка, обрисовывая его тело (траектории могут быть разными), чтобы ребёнок тактильно воспринял этот маршрут. Например, поставить палец на мизинец правой руки ребёнка и начать

проводить линию по мизинцу вниз, перейти на руку и двигаться к локтю, затем в подмышку, потом вести к талии, на бедро через ухо по голове на противоположную сторону тела и т.д. и так провести линию до соприкосновения с исходной точкой. Чтобы ребёнок тактильно воспринял маршрут.

Затем ребёнок представляет весь этот маршрут мысленно на теле ещё раз при помощи воображаемого «солнечного зайчика».

УПРАЖНЕНИЕ 4. «СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

Лёжа. Представить себе, что на нос упал «солнечный зайчик», и начал передвигаться, как тёплый лучик.

1. С носа на верхнюю губу, по губам, по подбородку, ползёт по шее, груди, животу, доходит до пупка, потом – низ живота, пробегает между ног, разделяется на два лучика и ползёт по двум ногам.

2. С носа на верхнюю губу, по губам, по подбородку, ползёт по шее, груди, животу, доходит до пупка, потом – низ живота, проходит между ног и поднимается вверх по середине ягодиц, по пояснице, спине, шее, по ямочке под волосами, по коже головы, на затылок, макушку и спускается по лбу опять на нос.)

КАК РАЗВИТЬ САМОРЕГУЛЯЦИЮ И САМОКОНТРОЛЬ, А ТАКЖЕ ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

«Нижние этажи» мозга (подкорка) отвечают за энергетику организма. «Верхние этажи» (кора) за произвольную саморегуляцию, за контроль. Есть восходящие и нисходящие связи. Если ребёнок способен регулировать свою деятельность, у него имеется обратная связь от коры к подкорке.

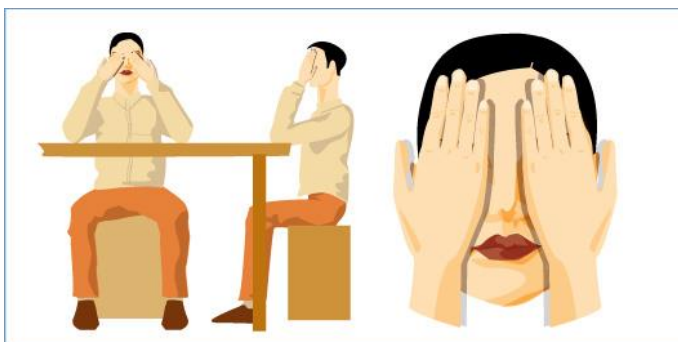
У наших детей эти связи оказываются недостроенными. Поэтому такие дети, особенно с гиперфункцией подкорковых структур, несутся, ничего перед собой не видя. Делают то, что им первое пришло в голову, и реагируют только на это. У них отсутствует саморегуляция. Они зациклены на каком-то одном уровне мозга, и функционируют на нём, а остальные функции недостаточно развиваются.

В этой главе представлены упражнения, способствующие развитию саморегуляции и самоконтроля, а также межполушарного взаимодействия.

Сюда входят Глазодвигательные упражнения, Ползание.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ 1. ПАЛЬМИНГ



Сядьте прямо, расслабьтесь. Горячие ладони положите на глазные яблоки. Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.

Начинаем надавливать на глаза в следующем темпе: одна секунда — одно движение. Таким образом сделайте 30 движений за 30 секунд. Затем оставьте ладони на глазах и держите еще не менее тридцати секунд, а если у вас плохое зрение, то лучше около двух

минут. В это время идет питание глазного яблока и всех рецепторов вокруг. Постепенно улучшится зрение и видение.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «ВРАЩАЕМ ГЛАЗКАМИ»

Повернуть глазные яблоки влево, вправо, вверх, вниз, по кругу, не поворачивая при этом головы. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «СЛЕЖЕНИЕ»

Следить за яркой игрушкой глазами так, чтобы глаза не соскальзывали с игрушки, головка ребенка не должна поворачиваться - следят только глазки. Игрушку двигает мама. Упражнения выполняются лежа, сидя, стоя.

УПРАЖНЕНИЕ 4. «ВОСЬМЁРКИ»

Ребёнок следит глазами за горизонтальной восьмёркой (знак бесконечности), затем за вертикальной восьмёркой, которые выписывает взрослый любым небольшим ярким предметом в воздухе перед глазами ребёнка. Центр восьмёрок находится над

переносицей. Упражнения выполняются лежа, сидя, стоя на уровне вытянутой руки ребенка.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «БЛУЖДАЮЩИЙ ОГОНЁК»

Расслабление глаз на центральном (фокальном) зрении

Выполняется в затемненном помещении или в тёмное время суток.

Сидя на коленях или по-турецки (в спине не горбиться). Смотреть на пламя свечи расположенное на расстоянии одного метра прямо перед собой в течение 1-й минуты (до 7 лет – 30 сек.).

Помощник медленно перемещает в темноте зажжённую свечу относительно лица упражняющегося: приближая на расстояние вытянутой руки, а затем рисуя ей крестик; удаляя на 2 -4 метра и рисуя большой крест и другие фигуры.

ПОЛЗАНИЕ



УПРАЖНЕНИЕ 1. ПОЛЗАНИЕ.

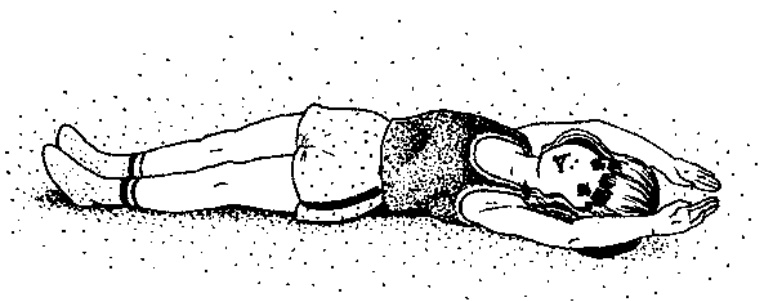
- а) ползание произвольно;
 - б) ползание на руках (на животе и на спине), ноги неподвижны;
 - в) ползание на ногах (на животе и на спине), руки неподвижны;
 - г) ползание на четвереньках по прямому, затем зигзагообразному коридорчику (30 см), ограниченному с двух сторон ленточками.
- Во время проведения этих упражнений поиграйте с ребенком - помогите ему представить себя в образе какого-нибудь животного (змеи, жучка, мышки, кошки, рыбки и т.д.).

УПРАЖНЕНИЕ 2. «БРЕВНЫШКО»

Ребенок ложится на ковер - ножки вытянуты, руки по швам. Взрослый перекатывает ребенка как бревнышко.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «КРОКОДИЛЫ»

Дети ползают как крокодилы, причём сразу все вместе, по всему «болоту» и даже переползая друг через друга. Но особенность в том, что при встрече нос к носу они говорят «кар». Благодаря этому, игра не страшная, но является прекрасной отработкой для рефлекса ползания. Переползая, обязательно надо проехаться по партнёру животом как пресмыкающийся, а не переступить через него.



СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Есть занятия спортом и подвижные игры, которые являются очень полезными в развитии саморегуляции и самоконтроля, снижении утомляемости и истощаемости ребенка.



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ходьба, ходьба по бордюрам, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки на батуте, бадминтон и т.п.

Эти упражнения направлены на выработку общей ритмической базы, от которой зависит режим функционирования регуляторных систем мозга. Как видно, все эти виды движений имеют нечто общее, а именно их ритм носит последовательно-равномерный характер, а способ осуществления отличается поочередностью в задействовании конечностей и вообще сторон тела. Это способствует «выравниванию» на элементарном, базисном уровне, оказывающем восходящее влияние на межполушарное взаимодействие.

ЙОГА

Занятия йогой полезны для поддержания общего нейродинамического тонуса, гармонизации потоков энергии в организме, стабилизации телесных и, соответственно, межполушарных взаимодействий.

УШУ И АЙКИДО

Здесь максимально задействуется вестибулярный аппарат, отвечающий за координацию движений и чувство равновесия. Сложная последовательность движений требует немалой концентрации внимания, что положительно влияет на память и развивает пространственное мышление.

ЗАНЯТИЯ НА СКАЛОДРОМЕ И ЛАЗАНИЕ ПО ДЕРЕВЬЯМ

Скалолазание очень гармонично развивает ребенка. Это и гимнастика, и растяжка, и развитие координации. У детей укрепляются и развиваются не только пальцы рук плюс одна – две группы мышц, а все мышцы тела. Ребенок учится балансу, чувству равновесия. Скалолазание наряду с обучением равномерно распределять вес между точками опоры, учит просчитывать свои следующие шаги, чтобы с минимальными силовыми затратами пройти дистанцию. А это значит развиваются зоны программирования и контроля головного мозга, а также пространственное мышление.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Полезны с точки зрения развития пространственных представлений, ориентации в пространстве, самоконтроля, содружественной работы двух полушарий. Прекрасно развивают коммуникативные навыки.



ВЫШИБАЛЫ

Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды.

Двое игроков из одной команды становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда.

Задача вторых – не дать себя выбить. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Есть также несколько усложнений (вариаций) кидания мяча:

- СВЕЧКА

Вышибала громко говорит "свечка" и кидает мяч высоко вверх. Тому из игроков, кто поймал мяч, дается дополнительная "жизнь". Игрок может поделиться жизнью с уже выбывшим игроком (поймавший мяч сам определяет, кого из команды ему выручить).

- БОМБА

Вышибала громко кричит "бомба" и кидает мяч высоко вверх. В этот момент все игроки в поле должны присесть на корточки. Если мяч упадет на игрока - он выбывает из игры. Передвигаться в момент падения мяча можно, но не вставая с корточек.

- МАКАРОНЫ

Вышибала кричит "макароны" и кидает мяч как обычно. В этот момент все игроки обязаны "прилипнуть к месту" и двигаться "волнами", прижав руки к туловищу. В кого мяч попадет - то выбывает. Тут важно, чтобы мяч бросался в момент объявления условия (нельзя объявить "макарончики", дожидаться пока все прилипнут и потом кидать мяч, это нечестно).

КЛАССИКИ

Для игры в классики потребуется плоский камень и нарисованное мелом поле для игры. Поле для игры - это фигура из квадратов примерно по 50 см. площадью каждый и пронумерованные от 1 до 10.

ПРОСТЫЕ КЛАССИКИ

Прыгаем на одной ноге на 1, потом 2, потом сразу двумя ногами на 3-4, одной на 5, двумя на 6-7, одной на 8, двумя на 9-10, поворачиваемся на 180 °, при этом оказываясь вновь двумя ногами на 9-10, и обратно тем же ходом.

Дальше кидаем на 2 квадрат (это - "второй класс") и снова прыгаем сначала. И так далее, кидая камень все дальше и дальше, но всегда начиная прыгать с первого квадрата. На "обратном пути" нужно наклониться и поднять свой камень (если в этот момент игрок стоит на одной ноге, нужно все равно наклониться - тут главное не потерять равновесие). Если не попадаем камнем в нужный квадрат, происходит переход хода - прыгает следующий игрок. Выигрывает тот, кто первый "осилит" 10 (десятку). Если бита вдруг попадает в "котел", то сгорает один "класс" (надо будет кидать камень на 1 квадрат меньше, чем до этого "набрали").

КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ

Дети разбиваются на две команды: команду казаков и команду разбойников. "Разбойникам" надо за определенное время спрятаться самим на оговоренной территории и спрятать "клад": какую-то игрушку, предмет, конфету. После этого "казаки" разбегаются по двору в поисках всех "разбойников" и "клада". Чтобы сбить с толку и запутать "казаков", "разбойникам"

разрешается рисовать на заборах, асфальте и стенах стрелки. После удачных поисков команды меняются местами.

ДЕСЯТКА

Это игра с мячом, которая проводится у стены. Игроки по очереди должны "пройти 10 классов", то есть выполнить 10 заданий и "сдать экзамен".

Десятки - игрок бьет 10 раз подряд мячом об стену, мягко отбивая его пальцами, как при игре в волейбол.

Девятки - игрок бьёт 9 раз подряд мячом об стену, ударяя по мячу ладонями снизу.

Восьмёрки - игрок кидает мяч 8 раз под правую ногу об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

Семёрки - игрок повторяет предыдущее упражнение 7 раз, но под левую ногу.

Шестёрки - игрок становится лицом к стене и 6 раз кидает мяч сзади между ногами об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

Пятёрки - это то же, что в предыдущем упражнении, но стоя спиной к стене повторяя 5 раз.

Четвёрки - кидается мяч об стену 4 раза так, чтобы он отскочил от неё на землю, с отскока от земли снова бьёт об стену, а потом ловит.

Тройки - ладонями, сложенными лодочкой, игрок бьёт 3 раза мяч

об стену.

Двойки - сложенными вместе двумя кулаками игрок бьёт мячом об стену 2 раза подряд.

Единицы - бьётся мячом об стену прямым пальцем 1 раз.

Экзамен - играющий выполняет по 1 разу элемент каждого упражнения и при этом не должен разговаривать или смеяться.

Этим заканчивается первый кон.

Второй кон начинается с "девятки", третий - с "восьмерки" и так далее. Победителем становится тот, кто первым закончит десятый кон. В конце каждого упражнения игрок должен поймать мяч в руки, не давая ему упасть на землю.

Если во время игры играющий уронит мяч или ошибётся, то он уступает мяч следующему игроку и доигрывает этот кон, когда снова придет его очередь.

ПРЫГАЛКИ

Сначала следует хорошо освоить самые элементарные прыжки на двух ногах. И только потом можно начать усложнять движения: прыгать попеременно и поочередно на каждой ноге, подпрыгивать выше (с двойным и тройным прокручиванием скакалки за один прыжок), высоко поднимать колени, перекрещивать руки при прыжке, делать круговые движения руками и т. д. Важно прыгать

правильно: прижав локти к телу, вращая лишь кисти рук, спина должна оставаться прямой. Прыжки на скакалке удивительно полезны. Они развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровообращение и кислородный обмен, обмен веществ, а еще тонизируют.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

1. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к истощению, снижению самоконтроля. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора и у компьютера. Избегайте по возможности большого скопления людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на детей возбуждающее действие.
2. Очень важно соблюдать режим дня для ребенка, также нужны ежедневные прогулки на свежем воздухе, закаливание.
3. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Задача родителей – найти те занятия, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Но не следует перегружать его занятиями в разных кружках.
4. Проводите с детьми больше времени: играйте вместе, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах и другим социальным навыкам.
5. Избегайте завышенных или наоборот заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его возрасту и способностям. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.
6. Будьте вежливы с ребенком, даже когда наказываете его. Ваше

спокойствие – лучший пример для него. И помните! Ребенок никому и ничего не должен. Он должен быть счастливым, здоровым и успешным.



КУРС НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Но, конечно, все эти упражнения по-настоящему работают под наблюдением специалиста и в четко выстроенной системе, которая подбирается для каждого ребенка индивидуально. В начале необходимой является диагностика, которая выявляет причины трудностей ребенка и позволяет выстроить индивидуальную модель коррекции.

Мы предлагаем системный подход к коррекции психического развития ребёнка, в котором применяются двигательные и когнитивные методы с учётом их взаимодополняющего влияния.

В ретроспективе, включая внутриутробный период, определяется «время и место сбоя» в развитии, эти «кризисные точки» восстанавливаются, вследствие чего происходит наращивание психического потенциала, необходимого для жизнедеятельности во всех проявлениях.

Ребёнок проходит все этапы своего психо-моторного развития заново, в определённой последовательности, исходя из общих закономерностей онтогенеза, что вызывает активизацию в развитии всех высших психических функций. Предпочтение отдаётся именно двигательным методам, не только создающим потенциал для будущей работы, но и активизирующим,

восстанавливающим и простираивающим взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте: метод замещающего онтогенеза. М., 2007.
2. Семенович А. В. Эти невероятные левши. М., 2009.
3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М., 2005.
4. Семенович А.В. В лабиринтах развивающегося мозга. М., 2009.
5. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект. М., 1995.
6. Цветкова Л.С. Нейропсихология счета, письма и чтения: нарушение и восстановление. М., 1997.
7. Цветкова Л.С. Введение в нейропсихологию и восстановительное обучение. М.- В. 2005.
8. Еремеева В.Д., Хризман Т.П. Мальчики и девочки два разных мира. М., 1998.
9. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. М.-К., 2004.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВАС

Наши контакты:

<http://algus-neuro.ru/>

Руководитель центра «Нейропсихология для вас»

Морозова Галина Юрьевна

+7 (916) 606-30-13,

e-mail: morozova_neuro@bk.ru

Специалист центра

Куделина Варвара Владимировна

+7 (915) 059-46-00,

e-mail: kud-varvara@ya.ru