**НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ**

ЧТО ЭТО ЗА УПРАЖНЕНИЯ?

Нейропсихология – это сравнительно молодое направление, сочетающее в себе знания психологии, нейронауки и психофизиологии. Предмет нейропсихологии – исследование связей между работой мозга и происходящими психическими процессами. Исследуются в основном процессы, протекающие с нарушениями по причине заболеваний или травм.

Нейропсихологические **игры** – **это** специальные игровые комплексы, способствующие развитию и активизации психических процессов: памяти, внимания, мышления, развитию зрительно-моторной пространственной координации, активизации речи, развитию межполушарного взаимодействия.

Соответственно, нейропсихологическая гимнастика – это специальные комплексы упражнений, помогающие корректировать те или иные психофизиологические нарушения.

**Такие комплексы показаны детям при следующих проблемах:**

* родовые травмы;
* сниженный или повышенный мышечный тонус;
* частые заболевания;
* ребенок до года не ползал;
* ходил с опорой на пальчики;
* поздно начал говорить;
* имеет в анамнезе ЗПР, ЗПРР, СДВГ или подобные диагнозы;
* раздражителен, вспыльчив, конфликтен;
* гиперактивен (или очень медлителен);
* быстро устает, плохо засыпает;
* плохо понимает речь взрослых, обращенную к нему;
* неразборчиво пишет;
* на письме пропускает или заменяет одни буквы другими, либо пишет их в зеркальном отражении;
* с трудом усваивает школьный материал;
* при чтении «глотает» окончания, додумывает слова;
* с трудом сравнивает, обобщает, запоминает;
* имеет проблемы с мелкой моторикой;
* во время письма или рисования постоянно двигает языком или ногами;
* не может высидеть на месте 15 минут;
* рассеян, невнимателен;
* не доводит начатое дело до конца;
* отвлекается, не может надолго сосредоточиться;
* не может переключиться с неверного способа выполнения поставленной задачи на верный;
* подолгу просиживает за домашним заданием;
* неловок и неуклюж.

КАК ОНИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

В общем смысле нейропсихологические занятия с детьми помогают развивать у них способность к произвольному планированию своих действий, а также их регулировке и контролю. Позволяют повысить концентрацию внимания, продуктивно его распределять, научиться управлять своими психическими процессами.

**Существует несколько видов упражнений, направленных на решение разных задач по развитию психомоторных координаций, например:**

**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.

Такие упражнения эффективны как для дошкольников, так и для детей школьного возраста. При этом подбирают их с учетом конкретных проблем.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Нейропсихологические упражнения для детей можно применять уже с 3 – 4-летнего возраста, когда ребенок научился слушать и выполнять команды.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ 3–4 ЛЕТ

* **Хлопки.** На хлопок взрослого ребенок начинает двигаться (ходить, бегать, прыгать). На следующий хлопок – должен замереть. Услышав хлопок снова – возобновить движение и т. д. Закончится игра, когда взрослый начнет считать до 10. На счет 10 малышу нужно успокоиться, тихонько пройти и сесть на место.
* **Змейка.** Взрослый расставляет несколько стульев в виде тоннеля. Ребенку необходимо проползти под стульями (на животе или на спине).
* **Замри-отомри.** Под веселую музыку малыш двигается, пока не услышит команду «замри». Он должен выполнить ее. По команде «отомри» движение возобновляется.
* **Тропинка.** Ребенку необходимо двигаться по шнуру, лежащему на полу, плотно ставя ступни друг к другу (пяткой к носку), стараясь удерживать равновесие.

**Дыхательные упражнения:**

* **Как пахнет цветок.** Взрослый кладет перед сидящим на стуле малышом изображение или игрушку в виде цветка, предлагая его понюхать: сделать медленный глубокий вдох через нос (с закрытым ртом) и шумно выдохнуть открытым ртом. Повторить до 5 раз.
* **Свечка.** Ребенок медленно вдыхает через нос и плавно выдыхает через слегка разомкнутые губы, направляя струю воздуха на пламя свечи, чтобы оно отклонилось. По мере освоения упражнения свечку отодвигают дальше, объясняя малышу, что его животик при этом будет напрягаться сильнее.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ 4 – 5 ЛЕТ

* **Река и берег.**

Упражнение полезно деткам с трудностями переключения между действиями. Понадобится граница на полу (веревка или линия). С одной стороны от границы – река, с другой – берег. По команде «речка» малышу необходимо прыгнуть в «реку», по команде «берег» — на «берег». Через какое-то время, когда ребенок привыкнет автоматически прыгать туда и обратно, команды становятся непоследовательными (например, несколько раз «речка» и один – «берег», и наоборот). Если малыш постоянно сбивается, ему предлагают сначала проговорить, что нужно сделать, а только потом выполнять нужное действие. Это помогает справиться с излишней импульсивностью и переключиться.

Более сложный вариант игры – когда ведущий произносит одну команду, а сам иногда «ошибается» и выполняет другую. Либо, наоборот: прыгает в нужную сторону, а команду дает неверную. Ребенку же ошибаться нельзя. Он дожжен верить не глазам, а своим ушам (или наоборот). Это сложно. Здесь также поможет проговаривание действий. Играть можно около 5 минут.

Если ребенку со временем надоели однообразные движения, их можно заменить. Например, садиться и вставать, изображая травку и сосны.

* **Дути-болл.**

Двое игроков становятся по краям стола. На стол кладут шарик для пинг-понга. Задача играющих – «задуть» шарик в ворота соперника. При этом дуть нужно одновременно.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ 5–7 ЛЕТ

* **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).

Вариант с рисованием: ребенок рисует на чистом листе некое изображение, состоящее из простых геометрических форм. Затем ему нужно таким образом описать этот рисунок, чтобы мама смогла его повторить, следуя этому описанию, не видя оригинал.

Вариант с графическим диктантом: на листе в клеточку малыш рисует какую-либо фигуру, обводя клетки по контурам (без диагоналей). Затем ему нужно «продиктовать» маме рисунок так, чтобы она могла повторить его в точности (сколько клеток вниз, сколько влево или вправо нужно отступить или соединить).

* **Ветерок.**

Ребенок делает медленный выдох. При этом пальцем он должен прерывать струю воздуха, чтобы получить шум ветра, свист птицы, воинственный клич индейца.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ 6 – 9 ЛЕТ

Упражнения для детей младшего школьного возраста более сложны, что обусловлено психическими возможностями и учебными требованиями.

* **Угадай-ка.**

Позволяет ребенку научиться выделять существенные признаки предметов для их обобщения, исключения или логического вывода.

Ребенку предлагают набор из 30–40 карточек. Взрослый загадывает один из предметов и предлагает игроку отгадать его за 20 попыток (или менее), задавая наводящие вопросы. Они должны быть такими, чтобы можно было ответить только «да» или «нет». Пытаться угадать, перебирая по очереди все изображения карточек, – нельзя.

Если ребенку поначалу слишком трудно, можно предложить ему откладывать в сторону карточки, которые не соответствуют загаданному слову (например, на вопрос «это красное?» при ответе «нет» можно убрать все красное в сторону). Но со временем нужно прийти к изначальному варианту – не трогать карточки.

Наиболее сложные варианты такой игры – без опоры на карточки, то есть на зрительный образ. Например, ребенок загадывает любой предмет из определенного класса (мебель, продукты, транспорт, одежда). Затем он должен описать этот предмет так, чтобы другой игрок смог понять, о чем идет речь. Либо загадывает взрослый, а ребенок отгадывает, задавая вопросы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

* **Отследи.**

Помогает отработать зрительное внимание. Малыш лежит на спине, голова неподвижна. Перед его глазами взрослый водит яркий предмет (в стороны, вверх, вниз, по диагонали, приближая и отдаляя от лица). Задача — проводить предмет глазами, не теряя фокуса на нем. Проводится в течение минуты. Если ребенок носит очки, их предварительно нужно снять. Если у него эпи-готовность, упражнение выполняют с осторожностью.

* **Знак на звук.**

Отрабатывает слуховое внимание. Выполняется около минуты. Ребенок закрывает глаза. Как только он слышит обозначенный звук, должен подать установленный знак (показать в эту сторону языком, пальцем, рукой). Главное не открывать глаза.

* **Шарик.**

Отрабатывается дыхание животом, что усиливает в организме газообмен, создает эффект массажа внутренних органов. Учит ребенка саморегуляции. Малыш лежит на спине. Ему показывают, как делать вдох-выдох животом (вдох – носом, выдох – ртом). Затем ему предлагают делать вдох и выдох до определенного счета (сначала на равный счет, например, 3 и 3, затем вдох может быть, к примеру, на 3, выдох на 5). Упражнение противопоказано при эпи-статусе.

Нейропсихологических занятий существует множество: комплексы для детей разного возраста, комплексы, направленные на коррекцию тех или иных проблем, способствующие адаптации к обучению. Говорить, что такие упражнения – чудодейственная таблетка, нельзя. Чаще всего они используются в комплексных программах коррекции, включающих работу с психологом, логопедом, наблюдение невролога или психиатра, прием тех или иных препаратов. Но если комплекс подобран правильно и занятия проходят регулярно, эффект может быть довольно ощутимым.