**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Каргасокский детский сад №3»**

**Консультация**

**«Что такое нейропсихологические игры»**

****

 **Воспитатель: Серякова Наталия Александровна**

 **с. Каргасок -2020**

Трудности в обучении, странное поведение, возбудимость, ранимость ребенка — часто эти и другие особенности связаны с механизмами работы мозга и нервной системы. Справиться с ними детям помогают нейропсихологические методы. Что это такое и как встроить нейропсихологию в повседневные дела ребенка :

Нейропсихология изучает, например, как мозг и нервная система влияют на поведение человека — и наоборот: как ощущения в теле влияют на те же мозг и нервную систему. Это значит, что если намеренно вызывать определенные ощущения в теле, можно сознательно и в комфортной обстановке управлять состоянием ребенка.

Применение методов нейропсихологии особенно важно в дошкольном возрасте, когда мозг ребенка активно развивается и создается фундамент работы нервной системы. Если не заниматься подготовкой как следует, незаметные пока особенности поведения повлияют на жизнь ребенка в среднем и старшем школьном возрасте, когда корректировать восприятие будет гораздо сложнее. Психологическая подготовка к первому классу предполагает развитие внимания, восприятия, эмоциональной сферы, памяти, мышления, речи и функций самоконтроля, повышение усидчивости, выносливости и работоспособности. Нейропсихологические игры и упражнения не только помогут подготовить ребенка к школе, но и легко встроятся в повседневную жизнь, занятия или обычные игры.

**Фитбол и балансировочные доски**

Существует связь между работой вестибулярного аппарата и навыками речи, эмоциональной стабильностью и учебными успехами. За работу вестибулярного аппарата отвечает мозжечок, а его стимулируют упражнения на фитболе и балансировочных досках. Чтобы встроить такие упражнения в обычные занятия, замените в начале урока привычный стул на фитбол на 5–7 минут — это вызовет интерес у ребенка и поможет дополнительно сконцентрироваться на необходимости удерживать тело. Проделайте то же самое во второй половине занятия, если заметили усталость дошкольника. Предложите ребенку попружинить на фитболе и с помощью взрослого выполнить на большом мяче разные двигательные упражнения на спине, на животе.

**Разминки-физкультминутки**

Удачно встраиваются в обычные занятия ребенка небольшие разминки-физкультминутки. Есть целая группа упражнений на удержание равновесия, которые вовлекают в игру и также стимулируют работу мозжечка.

Разложите на полу веревочку и предложите детям пройти от одного конца к другому, наступая только на веревочку.

Попросите ребенка попрыгать или постоять на одной ноге. Чередуйте левую и правую ногу и одновременно закрепляйте понятия «лево-право».

Предложите ребенку постоять на одной ноге, не качаясь, с закрытыми глазами под разнообразную музыку, постепенно увеличивая длительность упражнения от занятия к занятию.

На детской площадке попросите детей походить по бревнышкам, узким дорожкам, обязательно помогите им.

**Качели и карусели**

Качели и карусели — больше чем просто развлечение. Когда ребенок катается, у него работают разные зоны головного мозга, в том числе мозжечок. Используйте это: улыбайтесь, закрепляйте позитив, просите во время катания рассказать трудно запоминаемое стихотворение, проговорить четко проблемные звуки, посчитать прохожих, деревья. Так вы укрепляете положительные нейронные связи между образовательной деятельностью и интересным занятием, формируете мотивацию к изучению цифр, букв, проговариванию разных звуков.

**Упражнения на взаимодействие между полушариями мозга**

Чтобы успешно развивать интеллект, важно активизировать оба полушария головного мозга. В этом помогают одновременные или последовательные движения разными частями тела. Выполнять активности можно стоя, сидя или даже лежа.

Попросите ребенка совершить одновременно одинаковые движения двумя руками, например, сжимать кулаки и разжимать.

Научите совершать разные движения — указательным пальцем правой руки пишем на столе букву В, а указательным пальцем левой руки – букву С.

Предложите ребенку выполнять задания, чередуя правую и левую руки.

Как сочетать нейропсихологические игры с обычными занятиями

В нейропсихологии важен комплексный подход. Старайтесь задействовать разные типы восприятия — зрение, обоняние, осязание, слух и вкус. Это позволяет развивать максимальное количество элементов нервной системы.

Вот пример такого подхода при изучении цифры 4:

покажите яркий рисунок цифры — это развивает зрительный анализатор и зрительную память;
попросите ребенка нарисовать четыре предмета — это также задействует зрительный анализатор, правое полушарие у левшей;

предложите написать цифру прописью — это развитие моторики пальцев;

попросите ребенка поприседать 4 раза, хлопнуть в ладоши 4 раза, подпрыгнуть 4 раза — это поможет снять физическую усталость, повысить мышечный тонус, развить уровень осознания частей тела и вестибулярного аппарата;

предложите ребенку с закрытыми глазами угадать, какие цифры вы нарисовали пальцем на руке, на спине, на ладошке — это развивает тактильную чувствительность, осознание разных частей тела, передает нервные импульсы от кожных покровов в головной мозг, создает эмоциональную привлекательность нового знания;

слепите вместе с ребенком цифру 4 из пластилина — так развивается зрительное восприятие, тактильное восприятие пальцами рук, которое напрямую связано с мозговой активностью;

спойте вместе песню про цифру 4 или произнесите нараспев слово «четыре» — работает слуховая память, фонематическое восприятие, ритмика;

нарисуйте пальцами цифру 4 на песке, в манке, в воздухе — опять же тактильные ощущения и зрительная память;

на ощупь с закрытыми глазами в мешочке ищем именно фигуру 4 среди других цифр — тактильные ощущения и успокоение нервной системы.

Выполняя такие упражнения, ребенок не утомляется, проводит время весело и интересно, а главное — качественно усваивает каждую тему благодаря образованию крепких многочисленных нейронных связей. Развивайте мозг ребенка с помощью несложных нейропсихологических игр, это поможет комплексно подготовить нервную систему к новому жизненному этапу — школе.

 **Цели и задачи игр**

**Цель:**стабилизация и активация энергетического потенциала организма, повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов.

**Задачи:**

- компенсация когнитивных и поведенческих нарушений за счет функциональной активации подкорковых образований мозга;

-    развитие высших психических функций;

- развитие тонкой моторики (возможность точного выполнения изолированных движений, дифференцированных положений пальцев рук, развитие мелкой мускулатуры пальцев рук);

-   оптимизация и стабилизация общего тонуса тела (развитие плавности, переключаемости и точности движений);

-    развитие произвольной регуляции движений;

-    стабилизация межполушарного взаимодействия (развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, в результате происходит синхронизация работы полушарий);

- обеспечение приемов и тонкого анализа модально-специфической информации (развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации - тактильной, двигательной, кинестетической, динамической, зрительной, слуховой);

-  формирование смыслообразующих функций психических процессов и произвольной саморегуляции (от механического принятия и выполнения ребенком строго заданной, развернутой инструкции психолога к постепенному переходу к совместному, а затем и самостоятельному созданию им программы деятельности, ее реализации и контролю за результатами);

-    умения адекватно выражать эмоциональные состояния;

-    развитие навыков ведения коллективной (совместной) деятельности.

**Примерный конспект занятий**

**Занятие 1**

**1.  Растяжка "Половинка". Цель:**   оптимизация тонуса мышц.
И.п. - сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

**2.  Дыхательное упражнение. Цель:** развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. И.п. - сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**  И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

**4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Цель:**  развитие межполушарного взаимодействия.

 "Колечко". Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

 "Кулак-ребро-ладонь". Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

**5.  Функциональное упражнение "Послушать тишину". Цель:**   формирование произвольной регуляция собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И.п. - сидя на полу. Закрыть глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

**6.  Функциональное упражнение с правилами "Костер". Цель:**   формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) "жарко" дети должны отодвинуться от "костра",  по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру",  по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками, по команде "искры полетели" - хлопать владоши,
по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра". Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

**7.   Функциональное упражнение "Море волнуется..." Цель:**   развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Считалка: Море волнуется - раз!
Море волнуется – два.

Море волнуется – три.

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора "Отомри!" упражнение продолжается.

**8.   Релаксация "Поза покоя". Цель:**   освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами:

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют,

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье.

И становится понятно - Расслабление приятно!