

«Применение нейропсихологических игр и упражнений для развития дошкольников»

Уже давно известно, что успешность обучения ребенка зависит от своевременного развития межполушарных связей, ведь не только тело нуждается в упражнениях, но и мозг. Для тренировки мозга очень продуктивным является применение нейропсихологических игр и упражнений (у детей улучшается память, самоконтроль поведения, повышается концентрация внимания и т.д.).

Известно о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания, общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Дошкольный возраст - это период наиболее интенсивного развития мозга человека, поэтому особенно важно именно в этом возрасте обеспечить полноценные условия для этого развития – соответствующую стимуляцию со стороны окружающей среды..

Нейропсихологический подход является здоровьесберегающей и игровой технологией, которая позволяет не только развивать психические процессы (внимание, память, мышление, речь и т.д.), но и позволяет исправлять проблемы развития ребенка. Головной мозг человека выполняет множество функций и обладает большими возможностями, но человек использует его ресурсы лишь частично. Наш мозг состоит из 2 полушарий: правого и левого. Гармонично развитыми считаются люди, у которых развиты оба полушария.

Учеными доказано, что мозг, как мышцы поддается тренировке. и если задействовать в играх с ребенком разные типы восприятия- зрение, обоняние, осязание, слух и вкус, то будет развиваться максимальное количество элементов нервной системы. Использование в работе с детьми специально подобранных заданий, игр и упражнений позволит расширить границы межполушарного воздействия.

Нейропсихологические игры могут использовать не только специалисты на занятиях, но и родители в домашних условиях. Нейропсихологические упражнения представляет собой комплекс упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. В результате ребенок быстрее усваивает

информацию через гимнастику и игры. Начинать всегда необходимо с простых игр, чтобы ребенок понял, что он может с ними справиться.

Вашему вниманию предлагаются упражнения для активизации работы левого и правого полушария мозга. Практически все упражнения можно проводить с детьми с 3 лет.

1) Пальчиковые игры и упражнения: сюжетные пальчиковые упражнения; пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук; выполнение заданий со счетными палочками; игры – шнуровки; игры с конструктором.

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга.

2) Упражнения, направленные на улучшение саморегуляции (развития произвольных движений и самоконтроля, произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сферы, способствующие успокоению и снятию напряжения).

Например, можно выполнить вместе с ребенком такие упражнения:

1. «Фонарики» - правая ладонь раскрыта, левая- закрыта в кулак. Поочерёдно меняем положение рук. Выполняем сначала медленно, а затем быстро.
2. «Молоток» - правая рука ладонью вниз лежит на столе, левый кулак стучит по правой руке, затем кладем левую руку ладонью вверх и стучим правым кулаком.
3. «Кулачок-ладошка» - так крадется кошка – правая рука сжата в кулак, левая ладонь лежит. Поочерёдно меняем положение рук.
4. «Змейка» - соединяем ладони и вращаем кисти рук, как змейка.
5. «Жучок» - кладем правую ладонь на левую и выполняем круговые вращения вперед – назад только большими пальцами. Хлопком меняем руки.
6. «Кулак-ребро-ладонь». Три положения руки последовательно сменяют друг друга: а) сжатая в кулак ладонь; б) положение ладони ребром на плоскости стола; в) распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками вместе. Повторять 8-10 раз.
7. «Кулачки танцуют» - похлопываем внутренней стороной кулака и внешней.
8. «Блины» - вытянули обе руки вперед: правая – ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Поочерёдно меняем руки.

9. «Колечко» - соединяем с большим пальцем поочерёдно все пальцы до мизинца и обратно.

10. «Перекрёстные шаги». Ребёнку необходимо встать прямо, поднять согнутую в колени правую ногу таким образом, как будто он планирует выполнить широкий шаг. Согнутую в локте левую руку следует потянуть к правому колену. Такие движения требуется повторять в течении 1-2 минут, меняя руку и ногу.

11. «Ухо-нос». Левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение.

12. «Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо руки лежат на коленях). Левой рукой как бы пилим пилой, правой в то же время «забиваем молотком гвозди».

13. «Воздушные восьмёрки» - рисовать в воздухе перед собой восьмёрки – от центра по часовой стрелке, а потом - против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову. Это упражнение активизирует мыслительные процессы, снимает лишнее напряжение.

14. «Зайчик - ножницы» - взрослый предлагает изобразить правой рукой зайчика (сжать пальчики в кулачок, кроме указательного и среднего), а левая рука – показывает ножницы. Хлопком меняем движения рук.

15. «Рисуем в воздухе» Предлагаем ребёнку нарисовать предметы и фигуры в воздухе (сначала поочередно правой и левой рукой, затем обеими руками одновременно).

16.»Рисуем на ладони».Предлагаем ребёнку закрыть глаза и поочередно рисовать правой рукой на левой ладони и наоборот. Упражнение можно выполнять на расслабление и для снятия мышечных зажимов.

3) Упражнения на развитие межполушарных связей и графических навыков.

- 1) **«Нарисуй поочередно».** Лист бумаги делится на 2 половины и ребёнку предлагается сначала нарисовать предмет правой рукой на правой стороне листа, затем левой рукой на левой стороне листа.
- 2) **«Ставим точки».** Ребёнку также предлагается сначала ставить точки правой рукой на правой стороне листа, затем левой рукой на левой стороне листа. Для усложнения предлагается поставить точки одновременно левой и правой рукой. С 5 лет данное упражнение можно выполнять на скорость «Кто больше поставит точек».

- 3) **«Зеркальное рисование».** Ребенку предлагается взять в левую и правую руку по карандашу или фломастеру и на листе бумаги выполнять несложные рисунки одновременно обеими руками (геометрическую фигуру, несложный предмет). Упражнение можно выполнять на доске, планшете, на песке и т.д.
- 4) **«По контуру».** Ребенку предлагается одновременно левой и правой рукой обвести контур предметов, «нарисовать» дорожки или предметы и т.д.. Упражнение можно выполнять на доске, на ватмане, на планшете и т.д.,

Необходимо отметить, что выполнение упражнений левой рукой для детей затруднено и непривычно. При выполнении данных упражнений мы выводим детей из зоны комфорта. Но только при преодолении трудностей начинается развитие.