

Рекомендации для родителей «Волшебные кнопки МОЗГА»»

Подготовила учитель-дефектолог Якушева Надежда Владимировна

Нейрогимнастика — это популярное название двигательной **нейропсихологической коррекции** (*или сенсомоторной коррекции*). Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, ТНР и другие.

Такая **гимнастика полезна и обычным** детям для общего психофизического **развития** с целью улучшения у него нормального функционирования мозга.

Как понять, что у ребёнка есть проблемы:

- ☐ Ребёнок активный, «не слышит» взрослых, на замечания не реагирует или, наоборот, чересчур медлительный и пассивный.
- ☐ Испытывает трудности в усвоении программы. Долго выполняет задания, на занятиях невнимателен.
- ☐ Заметна эмоциональная нестабильность, резкие перепады настроения.
- ☐ Постоянно путает «лево» и «право», сезоны, плохо запоминает стихи и сказки.
- ☐ Тяжело переключается с одного действия на другое.
- ☐ Присутствуют навязчивые движения (*почёсывания, рисует, пишет с высунутым языком, грызёт ногти и т. д.*).
- ☐ Быстро утомляется, не может сосредоточиться на задании, тяжело осваивает чтение, грамоту и счёт.
- ☐ Есть **проблемы** с речью разной сложности.
- ☐ Наблюдается слабая познавательная деятельность.
- ☐ Плохо **развита** мелкая и общая моторика и т. д.

Порой, причина неусидчивости и неуспеваемости кроется именно в нарушении работы полушарий. Здесь нужно обращаться к **нейропсихологу**. Он проведёт диагностику и расскажет подробно о программе коррекции.

На что направлены **нейропсихологические упражнения и игры**:

- ☐ **развитие** концентрации и внимания, координации, умения чувствовать своё тело;
- ☐ **развитие памяти**, мелкой и общей моторики, умения ориентироваться в пространстве;
- ☐ работа над гармоничным взаимодействием полушарий;
- ☐ активизация речи;
- ☐ работа над эмоциональной устойчивостью, повышением внимания и т. д.

К сожалению, далеко не везде можно найти такого узкого специалиста, как **нейропсихолог**. И чтобы снизить риск возникновения **проблем**, родителям следует уделять большое внимание физическому **развитию детей**. У нас есть маленький секрет, это нейроупражнения. Дело в том, что при выполнении определённых физических действий, и образуются эти связи, соответственно, повышается способность к обучению. Помочь в этом могут как раз **нейропсихологические упражнения и игры**. Некоторые из них довольно просты и под силу любой маме.

Нейропсихологические игры:

1. Весёлый мяч

Игры могут быть самыми разными: кидать мяч, подбрасывать вверх, ловить, перекидывать друг другу, сбивать мишень, катать по полу, играть в футбол, забрасывать мяч в игрушечное кольцо и т. д. Пособие «Мяч и речь» (авторы О. И. Крупенчук, Т. А. Воробьёва) в этом поможет.

2. Полоса препятствий

Чем сложнее, тем лучше. Тут уже простор для фантазии родителей. Полосу можно сделать из стульев, подушек, использовать ортопедические коврики, обручи, кубики и т. д. Ребёнок должен проанализировать полосу и выбрать ту траекторию движения, по которой он успешно справится с заданием.

3. Пальчиковая гимнастика

Для **детей с патологиями речи** (например, задержка речевого **развития**, общее **недоразвитие речи и т. д.**) пальчиковые игры необходимы. Как правило, у таких ребят мелкая моторика плохо развита, им сложно показать даже самые простые фигуры («коза», «заяц» и т. д.). Благодаря различным техникам пальчиковой гимнастики удаётся сделать кисть руки более гибкой. Сопровождать такие игры желательно потешками и стихами, к примеру, использовать пособие *«Пальчиковые шаги»*, авторы Е. И. Чернова и Е. Ю. Тимофеева.

4. Межполушарное рисование

Если полушария работают не слажено, то дети часто испытывают трудности в обучении, так как не происходит полноценного обмена информацией между мозговитыми «соседями». Межполушарное рисование позволяет улучшить эти связи. Предложите ребёнку нарисовать одновременно двумя руками какую-либо фигуру. А помогут в этом пособия Т. П. Трясоруковой «Развитие межполушарного взаимодействия у детей».

5. Нейрогимнастика

❑ Упражнение «Кулак – ладонь»

Положить на стол ладони. Одну – сжать в кулак, вторая – лежит на столе. Одновременно менять положение рук. Постепенно наращивать скорость выполнения упражнения.

❑ Упражнение «Ухо – нос»

Левой рукой взять себя за кончик носа, правой – за левое ухо. Одновременно поменять руки: правой взяться за кончик носа, левой – за правое ухо. Повторить несколько раз.

❑ Упражнение «Класс – заяц»

Левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.