

# Нейропсихологические упражнения

## для дошкольников

## и их родителей



Гимнастика по утрам – это обязательный атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека. Мало кто будет спорить с тем, что регулярное проведение гимнастических упражнений благоприятно сказывается на общем состоянии человеческого организма.

Но важно понимать, что в таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому тоже необходима тренировка. Именно с этой целью проводится нейрогимнастика – это определенный комплекс упражнений, направленный на активацию полноценной работы левого и правого полушария, помогая управлять физической, умственной и эмоциональной жизнью.

### Как работает наш мозг

Перед тем как перейти к описанию комплекса упражнений, рассмотрим, как работает человеческий мозг. Его составляют 2 полушария, каждое из которых отвечает за определенные виды деятельности:



- Правое. Оно отвечает за действие левой половины тела, т.е. когда мы шевелим левой рукой, то активизируется правое полушарие, и наоборот. Правое полушарие регулирует координацию движений, восприятие пространства и креативное развитие.
- Левое. Это полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, за развитие логики, математических способностей и речи.

Соответственно, когда мы фантазируем, рисуем и занимаемся любой другой творческой деятельностью, то активизируется именно правое полушарие, а когда мы считаем, анализируем и что-либо говорим, то активно левое полушарие.

Происходит постоянное распределение активности между полушариями. При этом наибольшая эффективность работы мозга достигается только в том случае, когда активны оба полушария.

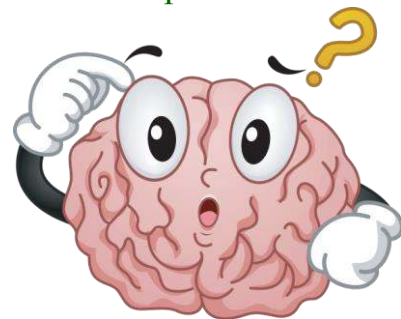
Но при возникновении проблем с мозолистым телом (отвечает за координацию деятельности полушарий) происходит нарушение взаимосвязи между левым и правым полушарием, в результате чего одно из них берет на себя основную нагрузку. Второе полушарие оказывается заблокированным, и оно перестает развиваться, что ведет, в частности, к нарушению пространственной ориентации.

В связи с этим основными задачами для настройки мозга к работе будут восстановление связи и баланса активности между полушариями, а также восстановление связи между передней и задней частью мозга.

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

**Основные из них следующие:**

- **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.



### **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 должен 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.

*Когда-то считалось, что мозг взрослого не пластичен, но оказалось, что это не так. Отдельные нейроны и целые структуры могут менять связи и формировать их, адаптируясь к изменениям. Термин «нейропластичность» был введен польским нейрофизиологом Ежи Конорским еще в середине прошлого века, но исследовать нейропластичность начали сравнительно недавно. Нейропластичность — свойство мозга, благодаря которому свойства нейронов и нейронные сети могут изменяться под воздействием нового опыта, в том числе — восстанавливать или формировать новые связи, утраченные в результате повреждения.*

### **От чего зависит нейропластичность**

- От состояния сосудов. Чем активнее кровоснабжение мозга, тем лучше работают нейроны.
- От возраста. Все-таки нейропластичность выше у молодых, чем у пожилых людей.
- От тренировки. Чем чаще мы повторяем определенное действие, чем интенсивнее и методичнее мы стремимся обучиться, тем выше вероятность, что нейроны будут кооперироваться для выполнения этого действия.
- От времени начала тренировок. После травмы или инсульта лучше начинать тренироваться как можно раньше, так как иначе мозг успевает адаптироваться к происходящему (перестает учитывать поврежденные функции), и активизировать их со временем становится труднее.
- От разнообразия практики. Чем чаще мы применяем нейропластичность, тем она выше. При обучении конкретному навыку растет обучаемость нашего мозга вообще.

## Упражнения, для родителей дошкольников

### направленные на повышение нейропластичности

Все эти упражнения связаны с тем, чтобы предложить своему мозгу выполнять привычные для него вещи непривычным образом и собирать для этого «другие команды» нейронов. Тренируя мозг на непривычные действия, мы держим его в тонусе и улучшаем обучаемость.

- Действовать не ведущей рукой

Для начала можно попробовать чистить зубы или есть другой рукой. По мере того как вам будет проще делать это, перейдите обратно на ведущую руку.

- Выключать зрение

Попробуйте есть, принимать душ, делать другие привычные вещи с закрытыми глазами (только осторожно).

- Менять мелкие привычки

Найдите десять новых способов добраться до работы. Пообедайте не в том месте квартиры, где вы это делаете обычно.

- Смотреть на мир перевернутым

Можно делать это, заглядывая «под коленки», как это делают дети, или переворачивать привычные предметы и разглядывать их в другом ракурсе.

