

*Данилова Екатерина Николаевна
Воспитатель
МБДОУ детский сад «Капелька»
с.Криводановка НСО*

Консультация для педагогов – дошкольников «Нейропсихологические методы и приемы в развитии детей дошкольного возраста»

Форма консультация- групповая.

Форма организации: очная.

Временной ресурс: 30 минут.

Пространственный ресурс: групповая комната

Цель: расширение знаний педагогов о методах и приемах нейропсихологического развития детей дошкольного возраста.

Давно не секрет, что в современном обществе сложно найти абсолютно здорового ребенка, не имеющего отклонений в психическом и психосоматическом развитии. Общество стремительно развивается, технический прогресс развивается еще быстрее, а здоровье детей - нашего будущего, ухудшается с каждым годом. Снижается интеллектуальный уровень, падают возможности обучения. При этом объем знаний, который должны усвоить дети увеличивается.

Трудности при освоении программного материала возникают не из-за детской лени, а вследствие особенностей развития головного мозга современных детей.

Очень часто врачи-неврологи стали ставить детям диагнозы ММД, СДВГ. Такие дети имеют проблемы не только в речевом развитии: у них в той или иной степени нарушены внимание, память, восприятие, имеются проблемы с координацией, общей и мелкой моторикой. Чтобы помочь детям скорректировать имеющиеся нарушения, оправдано применение нейропсихологических методик.

Нейропсихологические методики представляют собой совокупность специальных методов, направленных на компенсацию поврежденных функций головного мозга.

Эффективность нейропсихологического (психомоторного) подхода доказана наукой и практикой. Он является здоровьесберегающей и игровой технологией. Нейропсихологический подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.) и эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение. Многие исследователи указывают на взаимосвязь психического и моторного развития ребенка. Александр Романович Лурия отмечал, что высшие психические функции возникают на основе относительно элементарных моторных и сенсорных процессов. Например, развивая телесную моторику в подвижных играх, танцах, на занятиях ритмики, при игре на музыкальных инструментах, создаются предпосылки для становления таких процессов как речь и мышление.

Успешность обучения детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей, а сензитивный период для развития приходится на дошкольный возраст, когда кора больших полушарий головного мозга еще окончательно не сформирована.

Всем известно о пользе утренней гимнастики для организма человека, однако не только тело человека нуждается в упражнениях, но и мозг. Комплексы нейродинамической гимнастики, помогут подготовить мозг ребенка к эффективной работе, способствующей лучшему восприятию и переработке информации.

Прежде чем приступить к упражнениям, рассмотрим, как работает наш мозг. Для этого условно разделим его на две части: левую и правую.

Левое полушарие мозга отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие мозга – левой, то есть, когда мы действуем правой рукой – активизируется левое полушарие, а когда действуем левой рукой, то активизируем правое полушарие. То же самое касается глаз, ног и т.д. левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, а правое – пространственно-образное мышление. Когда мы анализируем, считаем и говорим, то более активно работает левое полушарие, а когда рисуем, фантазируем, танцуем и молчим – активно работает правое полушарие.

Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, максимальная же эффективность мозга достигается в момент одновременной активности обоих полушарий.

Подводя итог вышесказанному, главной задачей для настройки и подготовки мозга к работе будет восстановление связи и баланса активности между левым и правым полушариями.

Современная психолого-педагогическая практика предлагает множество игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия у детей. Благодаря проведению нейропсихологической гимнастики у ребенка повышается работоспособность коры головного мозга, активизируются обширные зоны обоих полушарий, а мозг переключается в интегрированный режим работы.

А чтобы все развивалось гармонично, нужно всего лишь научиться работать обеими руками, левой так же хорошо, как и правой.

Также для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие).

Межполушарное воздействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина трудностей в обучении детей дошкольного возраста, так как при наличии несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между левым и правым полушарием, каждое из которых постигает внешний мир по-своему. Использование в работе с детьми специально подобранных заданий, игр и упражнений позволяет расширить границы межполушарного воздействия.

Специалисты предлагают проводить комплекс занятий для нейропсихологического развития детей, которые включают такие компоненты как:

- Растяжки
- Дыхательные упражнения
- Глазодвигательные упражнения
- Телесные упражнения
- Упражнения для развития мелкой моторики рук
- Упражнения для релаксации

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость)

“Снеговик”

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

“Дерево”

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

“Тряпичная кукла и солдат”

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы - очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнушегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

“Сорви яблоки”

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

“Струночка”

Исходное положение – лежа на спине. Ребенку предлагается почувствовать под головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным, теплым, гладким, шершавым, ровным, бугристым и т.д. Затем инструктор берет одну руку ребенка и немного растягивает ее (другая рука лежит расслаблено), затем другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги.

“Кобра”

Исходное положение – лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч; представить себя в виде кобры: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и открывая рот; приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину (ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены); вернуться в и.п. и расслабиться, не задерживая дыхание.

“Звезда”

Исходное положение – лежа на спине, затем – на животе. Это упражнение выполняется в позе “звезды”; изобразить своим телом “звезду”, слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки, аналогично предыдущей. Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а затем левая рука и правая нога.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность

"Задуть свечу"

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

"Качание головой"

Исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем ребенок начинает покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только может, дышать.

«Дыхание носом».

Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая - мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

«Пловец»

Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

“Надуй шарик”

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Вдох: расслабить мышцы живота; начать вдох, “надувая” в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять); пауза (задержка дыхания). Выдох: втянуть живот как можно сильнее; пауза. Вдох: губы вытянуть трубочкой и с шумом “пить” воздух.

Вдох – пауза; выдох – пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки (А, О, У и др.) и их сочетания.

Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки – остальные пальцы смотрят вверх; для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки) Дыхание медленное, глубокое.

Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди; задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть; руки опустить вдоль тела.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.

«Глаза и язык»

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха прodelывается языком и глазами по всем направлениям, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

«Восьмерка»

Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.

«Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«Слон»

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем.

При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы

«Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Велосипед»

Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

«Кошечка»

Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

Упражнение «Слепые шаги»

Ребенок с завязанными глазами стоит спиной к логопеду. Инструкция: «Если я дотронуся до головы, сделай шаг вперед, если дотронуся до правого плеча – шаг вправо, если до левого плеча – шаг влево, если дотронуся до спины – сделай шаг назад». Данное упражнение отлично развивает быстроту реакции, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, опираясь на слух.

Игра «Ходилки»

Предлагается вставать на бочонки сверху, руками держать веревочки, прижимая к ступням – делать шаг. Удерживать равновесие, стоя на бочонках, не так просто. Тренируется работа мозжечка, что в сочетании с другими решаемыми задачами дает хороший эффект, а главное, бурю эмоций. Использую для отработки дикции, слоговой структуры слов, координации, тренировки вестибулярного аппарата и положения тела в пространстве. Варианты игр: Перешагивать через препятствие; Наступать на карточки с изображением предметов одной категории (одежда, мебель и т.д.); Автоматизировать звуки – наступать на карточки с картинками на определенный звук и называть их.

Игры с тарелками – ловушками

Играют двое участников. Игроки бросают друг другу мяч, выполняя определенную словесную инструкцию. Для выполнения действий с этими тарелками нужна разнонаправленная работа рук. Одной рукой игрок бросает мяч, другой – ловит. Играя, автоматизируем звуки, обогащаем словарь по лексической теме, развиваем грамматический строй речи и т.д. Развивает реакцию, координацию движений и межполушарное взаимодействие.

Нейропсихологическая игра «Попробуй, повтори»

Суть игры – участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение. Трудность заключается не в том, что движения требуют определенных физических способностей, а в их непривычности, непохожести на те, что люди осуществляют в быту. В колоде есть карты с изображением движений, воспроизвести которые невозможно. В этом случае, необходимо поднять руки вверх. Несмотря на простоту и увлекательность, является эффективным инструментом работы. Используется для стимуляции развития нервной системы, способствует образованию новых нейронных связей между корой и подкорковыми структурами головного мозга, развивает внимание, пространственные представления, улучшает реакцию.

«Паровоз»

Дети разбиваются на команды, выстраиваются «паровозиком» в затылок друг друга. Все закрывают глаза, кроме первых – вагоновожатых, которые медленно начинают движение. Их задача – аккуратно, молча вести «паровоз», оглядая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных – максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, наиболее точно повторять изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади.

«Запретное движение»

Педагог показывает различные движения, дети должны их повторять, если к показу будет добавлено слово «пожалуйста» или, если показанное движение (например, шаг вперед или руки вниз) не является запретным. Вместо запретного движения, например, предлагается не двигаться или делать движение в противоположную сторону - шаг назад или руки вверх.

«Зеваки»

Дети идут по кругу. По сигналу педагога (звонок, хлопок, свисток, колокольчик и т. п.) все останавливаются, делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают движение.

«Слоник»

Голова кладется на вытянутую вперед руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых коленях и наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело), а также смотря на кончики пальцев, ребенок «рисует хоботом» в воздухе большой знак бесконечности, можно «прописывать» буквы и цифры. Сначала ребенок выполняет задание одной рукой, затем другой.

«Движение по кругу»

Дети стоят или сидят в кругу. Ведущий показывает движение. Следующий по кругу, повторяет движение ведущего и добавляет свое. Последующие участники игры по очереди повторяют движение предыдущего и добавляют свои. И так, пока все дети не примут участие.

Упражнения для развития мелкой моторики

«Кулак – ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движение вместе с взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками.

«Лезгинка»

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении, прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (6-8 раз). Необходимо добивать высокой скорости смены положения рук.

«Лягушка»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и однонаправленно менять положение рук.

«Ухо – нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с «точностью до наоборот».

«Зеркальное рисование»

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу. Рисовать одновременно двумя руками зеркально – симметрические рисунки. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Кулачки — умельцы»

В данном упражнении необходимо поочередно и как можно быстрее менять положение рук, выполняя словесную инструкцию. Пробы выполняются в прямом и обратном порядке, сначала каждой рукой отдельно, затем вместе. Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает мыслительную деятельность, способствует запоминанию, повышает устойчивость внимания.

Также рекомендовано включать *пальчиковые упражнения*

“Пароход” Пароход плывет по речке, и пыхтит он, словно печка.

Обе ладони поставить на ребро; мизинцы прижать; большие пальчики поднять вверх.

“Очки” Бабушка очки надела и внучонка разглядела.

Большие пальчики правой и левой руки вместе с остальными образуют колечки, которые ребенок подносит к глазам.

“Цепочка” Пальчики перебираем и цепочку получаем.

Большой и указательный пальчики левой руки сложить в колечко. Через него попеременно пропускать колечки из пальчиков правой руки: большой-указательный, большой-средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.

“Шарик” Надуваем быстро шарик – он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел – стал он тонкий и худой. Все пальчики обеих рук – в “щепотке” и соприкасаются кончиками. В этом положении дуть на них – при этом пальчики принимают форму шара. Воздух “выходит”, и пальчики принимают исходное положение.

Заключительным этапом будет *релаксация*

“Огонь и лед” Попеременное напряжение и расслабление всего тела. Исходное положение – лежа. По команде “Огонь!” дети начинают интенсивные движения всем телом. По команде “Лед!” дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

“Пляж” Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: Закройте глаза и представьте, что вы лежите на теплом песке. Ласково светит и прогревает солнышко. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу, почувствуйте позу, в которой лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы было максимально удобно, чтобы вы максимально расслабились. Представьте себя целиком и запомните возникший образ. Затем потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Таким образом, использование нейропсихологических методов и приемов способствует преодолению и коррекции имеющихся у детей нарушений: интеллектуальных, речевых, двигательных, поведенческих расстройств и способствует созданию базы для успешного преодоления психоречевых нарушений, даёт возможность педагогам более качественно вести свою работу.

Список литературы:

1. Ганичева И. В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). – Москва: Национальный книжный центр, 2014.
2. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – Москва: Академия, 2002.
3. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Деннисон Пол Е., Деннисон Гейл Е. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей. – Санкт-Петербург: ИГ «Весь», 2017. – 320 с