Базовый комплекс нейропсихологических упражнений для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

НЕЙРОИГРЫ

Нейрокоррекция — это комплекс специальных психологических методик, которые направлены на переструктурирование нарушенных функций мозга и создание компенсирующих средств. Это необходимо для того, чтобы ребёнок мог в дальнейшем самостоятельно обучаться и контролировать своё поведение.





Занятия проводятся 2 раза в неделю (ежедневные истощают ребенка и снижают продуктивность).
Перерывы больше недели не желательны, так как «стирается след».
Занятия 1 раз в неделю возможны при втором качественном занятии дома с родителями.
Качественно отработанные упражнения можно пропускать, не нарушая последовательности оставшихся.
Время занятия с детьми младшего дошкольного возраста – 30-45 минут, с 7 лет – 45 – 1 — 1 час 20 минут.

СОСТАВИТЕЛЬ @n.pudik

Базовый блок упражнений для детей дошкольного возраста

1. Глазодвигательные упражнения (1-й год жизни в онтогенезе)

Ребенок лежит на спине. На расстоянии 30 – 50 сантиметров над ним располагается яркий предмет (игрушка). Он перемещается вверх – вниз, вправо – влево, к носу, по диагонали, горизонтальной восьмеркой.

Задача – не поворачивая головы следить глазами за перемещающимся предметом. Важно, чтобы голова не поворачивалась, зрачок доходил до края глаза без потери предмета. Движения плавные, прослеживающие перемещение предмета до конца. Если есть зона потери предмета, эта зона прорабатывается длительнее. Сначала предмет перемещается взрослым,потом эта функция делегируется ребенку.

При ношении ребенком очков, упражнение выполняется без них.
Время проведения упражнения около 1 минуты.
Данное упражнение отрабатывает зрительное внимание, слежение.
Упражнение достаточно энергоемкое.
С осторожностью применять при ЭПИ готовности.

2. «Язык на звук» — включение слухового внимания.

И.П. лежа на спине.
Инструкция: «Ты закроешь глаза и будешь слышать такой звук ...
Когда ты услышишь его, тебе надо будет показать в эту сторону кончиком языка пальцем, рукой, объяснить, откуда доносится звук)»
Более сложный вариант с использованием двух звуков шума.
После задания ребенок должен получить обратную связь – оценку своих действий.
Время выполнения примерно 1 минута.

3. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом) усиливает газообмен, происходит интенсивный массаж внутренних органов.

И.П. лежа на спине. Сначала ребенка нужно научить делать вдох животом надуйся, как шарик, сдуйся). Для наглядности можно посадить на живот игрушку.
Вдох производится через нос, выдох через рот.
Позже отрабатывается дыхание под счет, например, вдох на 3, выдох на 5 и т.д.
Возможность регуляции дыхания дает возможность саморегуляции в более сложных действиях.
Противопоказание – ЭПИ статус.

4. Подъем рук и ног на счет

И.П. лежа на спине. Одновременно под счет поднимается рука и нога (одноименные и/или разноименные).
Инструкция: «Я буду считать до 5, а ты медленно и плавно поднимать руку и ногу. На счет «5» рука и нога должны «смотреть» в потолок».
Важно, чтобы движения были синхронны, равномерны, движения должны выполняться без покачивания, плавными, без фиксирующих точек.
Счет в пределах 10 любой.

5. Релаксация – сначала предложить ребенку довести напряжние до максимума, а потом максимально расслабиться.

6. «Качалка на спине» (в онтогенезе – научение держать голову)

И.П. сидя сгруппировавшись, подбородок опущен к груди, ноги прижаты к животу, перекаты на «круглой» спине. При выполнении упражнения голова не должна касаться пола (сначала под голову подводится рука взрослого), подбородок должен быть прижат к груди (во время обучения им можно держать игрушку). Упражнение выполняется 5 – 10 раз.

7. «Качалка на животе» – выстраивание вертикали

И.П. лежа на животе. Руки захватывают голеностоп.
Основная задача – при раскачивании вперед и назад, сохранять равновесие.
Упражнение выполняется 5 – 10 раз.

8. «Бревнышко» — выстраивание горизонтальной линии

И.П. лежа на спине.
Задача ребенка – докатиться от одной игрушки до другой,поставленной по прямой линии, удержав линию. Сначала это линия может быть лентой.
Руки могут быть вытянуты вверх или прижаты к телу. В процессе выполнения упражнения необходимо добиться плавности движений.

9. «Ползание на животе» – начальная стадия ползания.

И.П. – лежа на животе, согнутые руки и ноги прижаты к полу.
Важно добиться координированной работы рук и ног.

10. «Ползание на спине»

И.П. лежа на спине, руки согнуты в локтях, держатся за плечи, ноги согнуты в коленях.
Не касаясь головой пола и делая круговые движения руками «плыть на спине».
Упражнение энергонасыщающее.
Важна работа плечевого пояса, координация рука – нога.

11. «Большая гусеница» — стадия сидения.

И.П. Сидя, руки упираются в пол сзади туловища.
Складывая колени перемещаться вперед (назад) с максимальной амплитудой и координированной работой рук и ног.

12. «Маленькая гусеница».
И.П. Сидя на полу, ноги вместе, прямые, руки лежат на коленях.
Колени не сгибаются, «ползание на ягодицах».

13. «Паучок»

И.П. стойка на согнутых руках и ногах животом вверх.
Сначала проводится обучение перемещению вперед – назад, потом движение односторонней – разносторонней рукой – ногой (каждый способ передвижения отрабатывается отдельно).

14. «Крабик»

И.П. как в предыдущем упражнении, но движение выполняется боком. Отрабатываются шаги одноименными и разноименными конечностями. Необходимо следить, чтобы руки и ноги не обгоняли друг друга.

15. «Кошка», «кошка на локтях» (базовая) – координация 4-х точек.

И.П. стоя на коленях и на предплечьях или на локтях взгляд направлен вперед. Сначала отрабатывается передвижение с удерживанием равновесия, потом одностороннее, разностороннее. Обращать внимание, что бы ладони и мыски лежали на полу.

16. «Мостик» — вектор меняется на боковой.
И.П. опора на ладони и колени животом вниз, движение боком приставным шагом, по заданной траектории.

17. «Лева»
И.П. стойка на ладонях и коленях.
При передвижении рук делают скрестные шаги на уровне локтей, ноги идут прямо, голова поднята вверх.

18. «Носочки – ладошки» — разведение синкенезий.
И.П. сидя на полу, ноги прямые, спина опирается на стену, руки согнуты в локтях, раскрытые ладони на уровне плеч перпендикулярно полу.
Движения кисть – носочек одноименные и разноименные.

19. «Скалолаз»
Стоя на ногах ребенок должен пройти вдоль стены, как будто это скала. Ладони прижаты к стене, при передвижении можно «отрывать» только одну конечность.

20. «Марш»
Одноименные и разноименные шаги. На каждый шаг рука касается противоположного плеча.

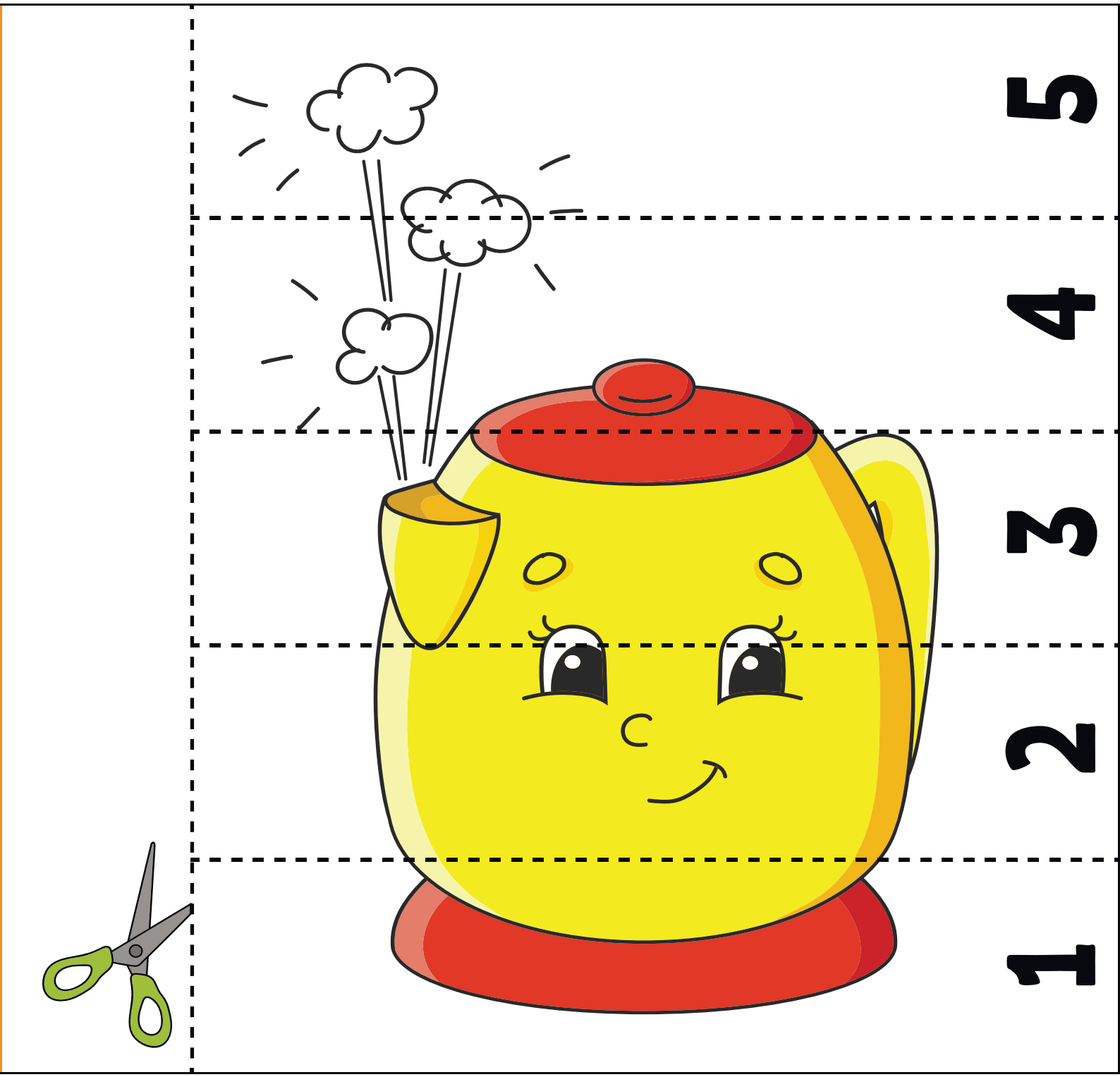
Эти упражнения являются основными (базовыми) в двигательной программе.
Базовые упражнения применяются в начале работы.
Их последовательность неизменна, кроме этапа релаксации.
К ним могут добавляться другие упражнения.





АВТОР: Курочкина Галина Валентиновна

Задание 1
Если ребенок владеет ножницами, то под вашем присмотром необходимо разрезать картинку по пунктиру. Два варианта сбора. По цифрам и с помощью воображения.
Если малыш не умеет вырезать, то необхомо вырезать по пунктирным линиям. Затем собрать вместе.

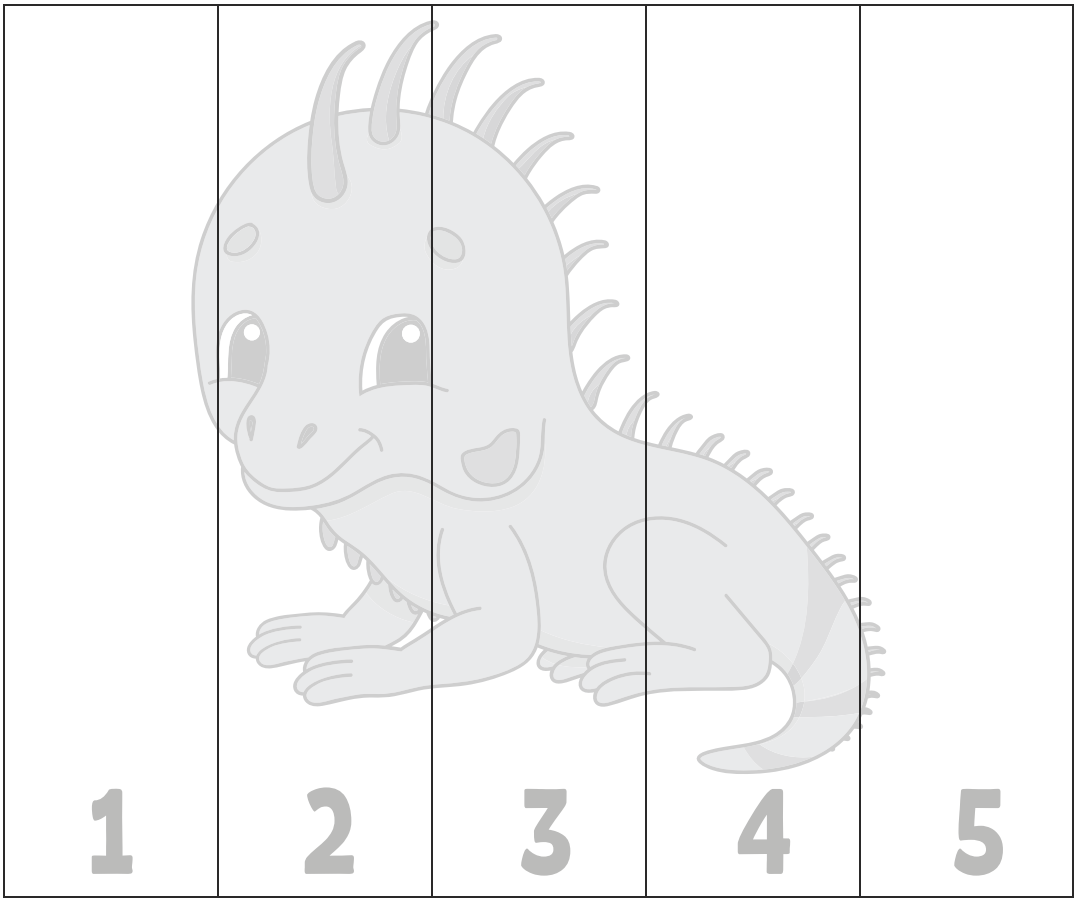


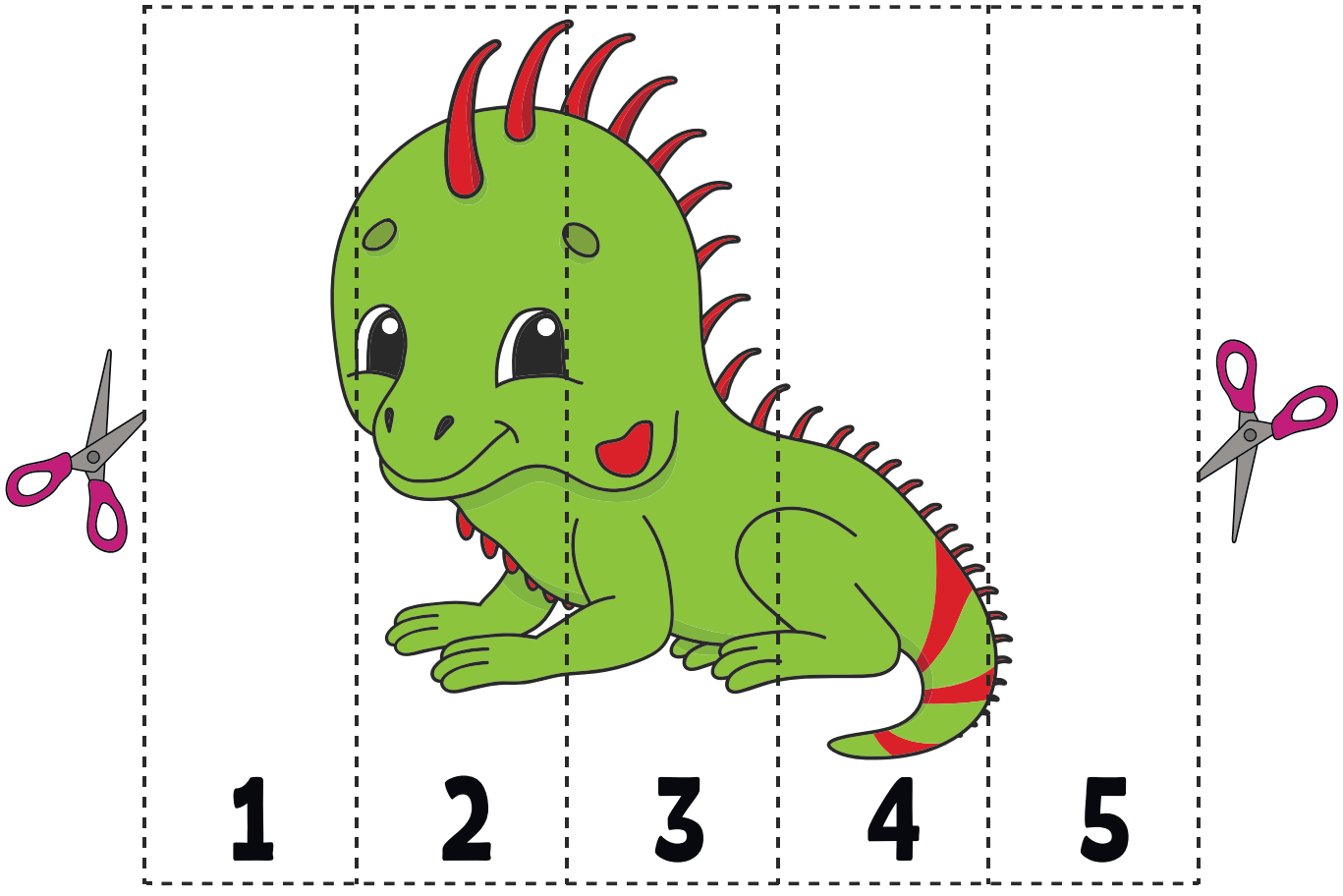
Задание 2

Если ребенок владеет ножницами, то под вашем присмотром необходимо разрезать картинку по пунктиру. Два варианта сбора. По цифрам и с помощью воображения.

Если малыш не умеет вырезать, то необхомо вырезать по пунктирным линиям. Затем собрать вместе.

Данный рисунок-образец для ребенка.
Не разрезаем на части.



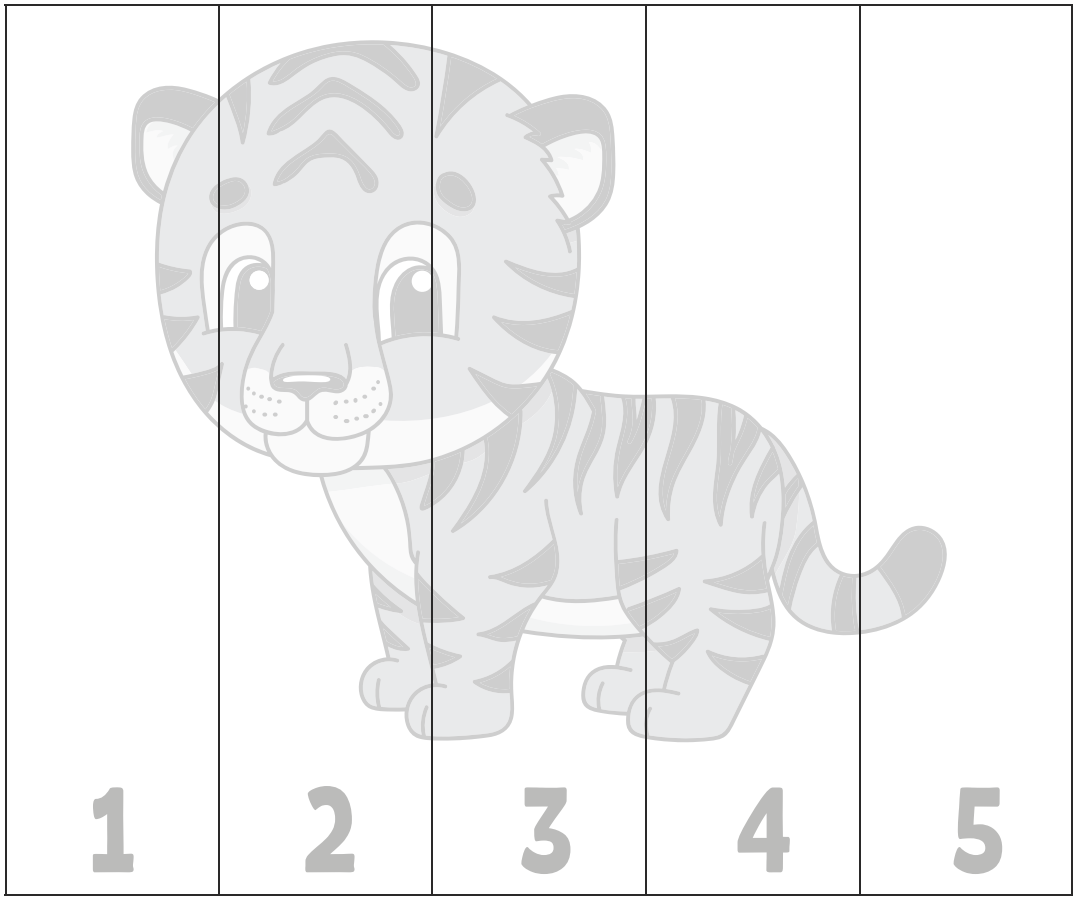


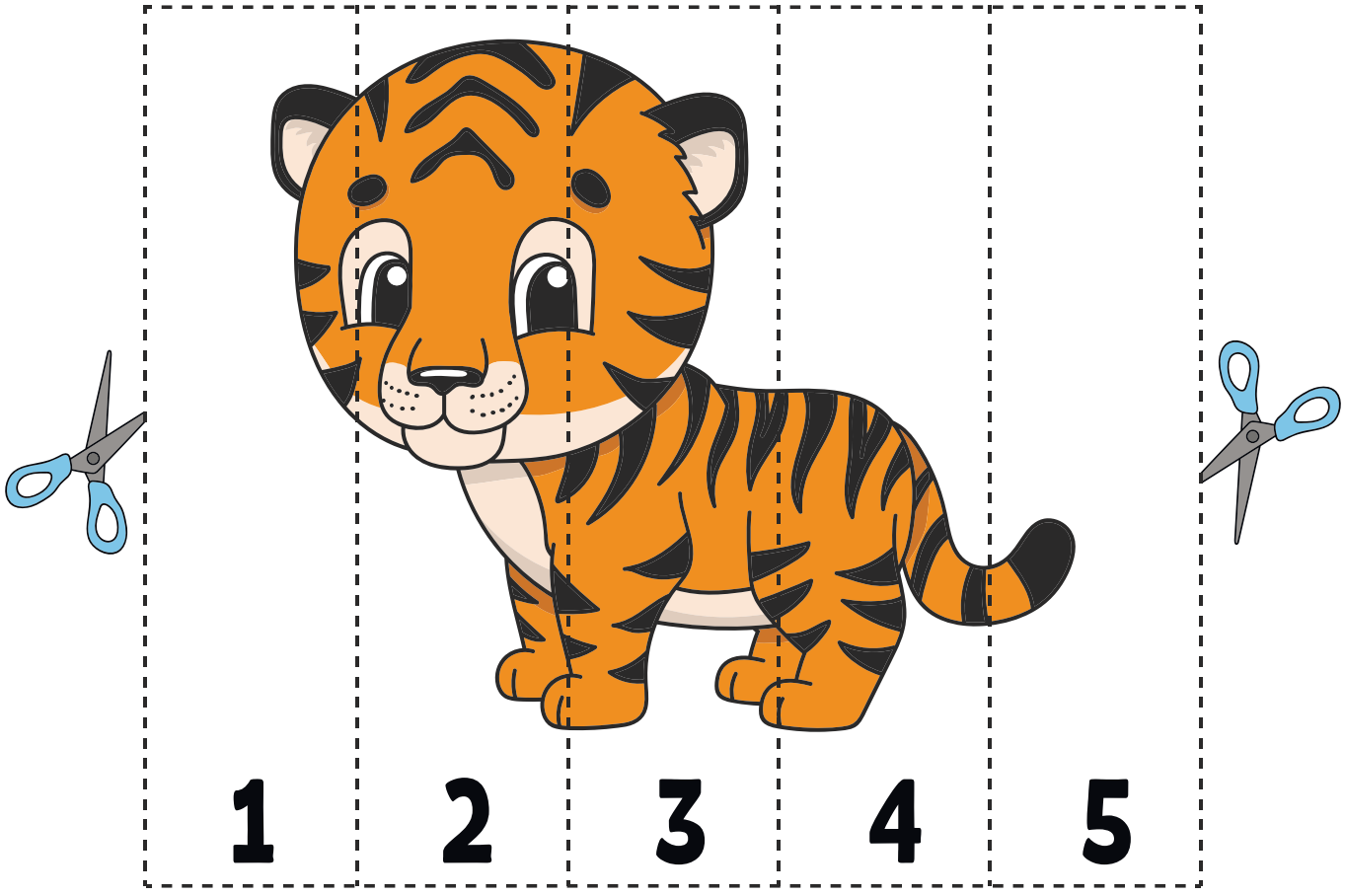
Задание 1

Если ребенок владеет ножницами, то под вашем присмотром необходимо разрезать картинку по пунктиру. Два варианта сбора. По цифрам и с помощью воображения.

Если малыш не умеет вырезать, то необхомо вырезать по пунктирным линиям. Затем собрать вместе.

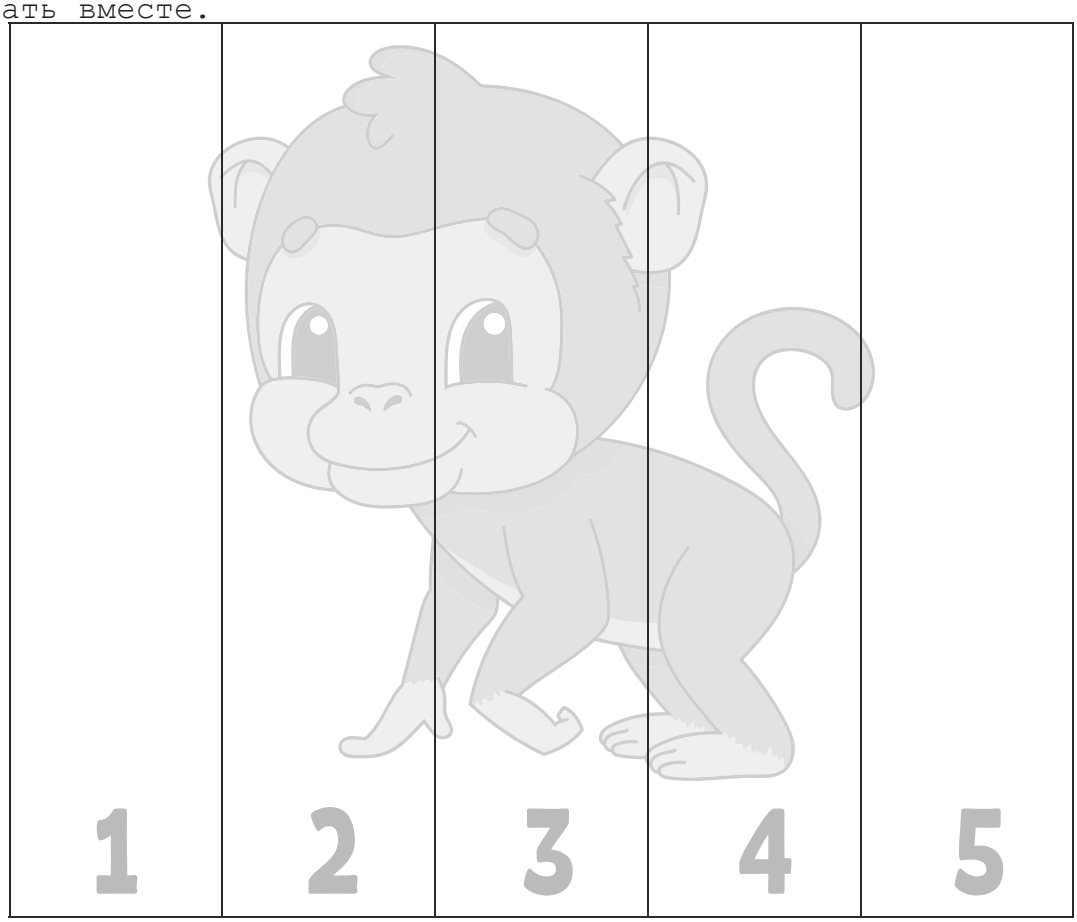
Данный рисунок-образец для ребенка.
Не разрезаем на части.

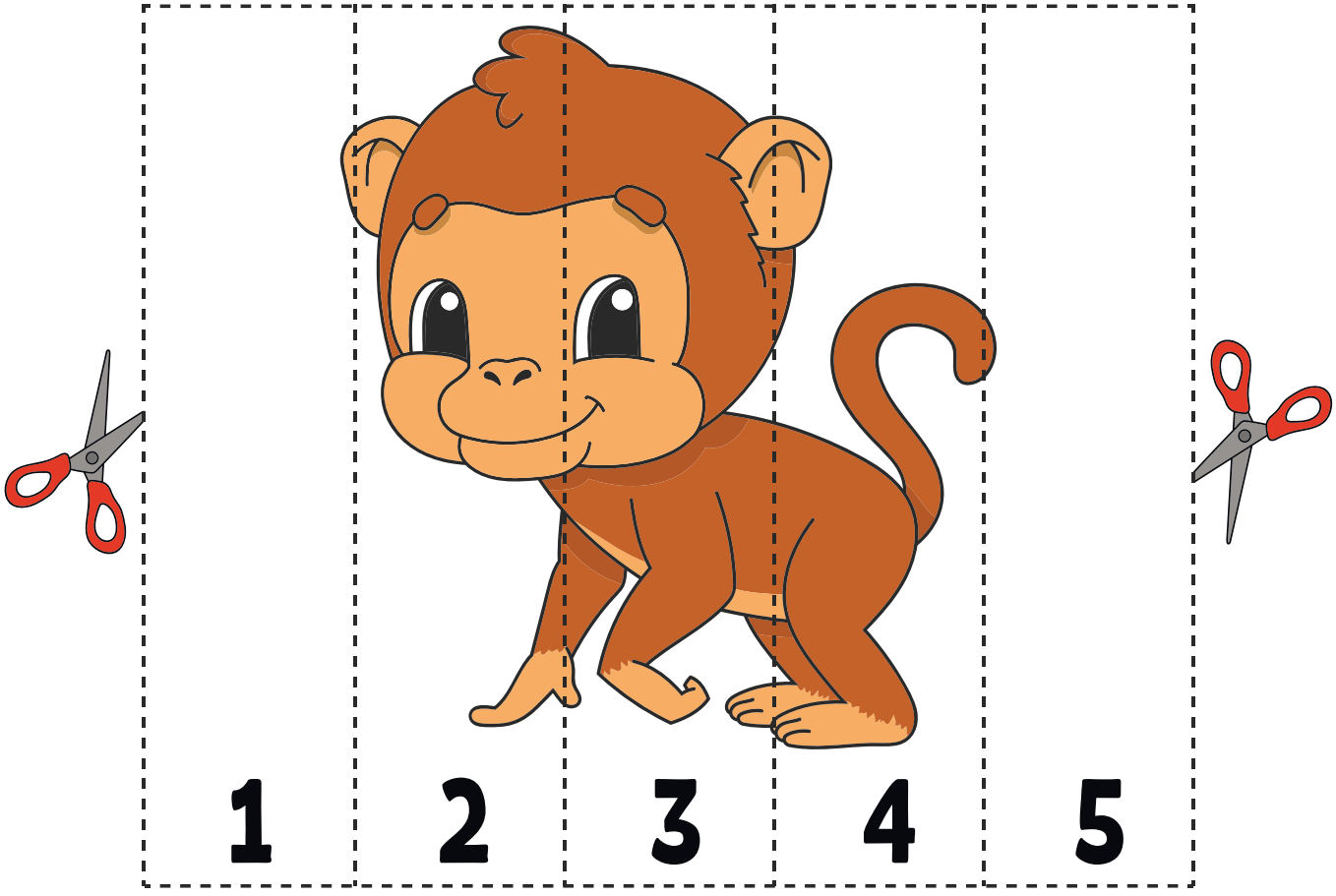




Задание 1
Если ребенок владеет ножницами, то под вашем присмотром необходимо разрезать картинку по пунктиру. Два варианта сбора. По цифрам и с помощью воображения.
Если малыш не умеет вырезать, то необхомо вырезать по пунктирным линиям. Затем собрать вместе.

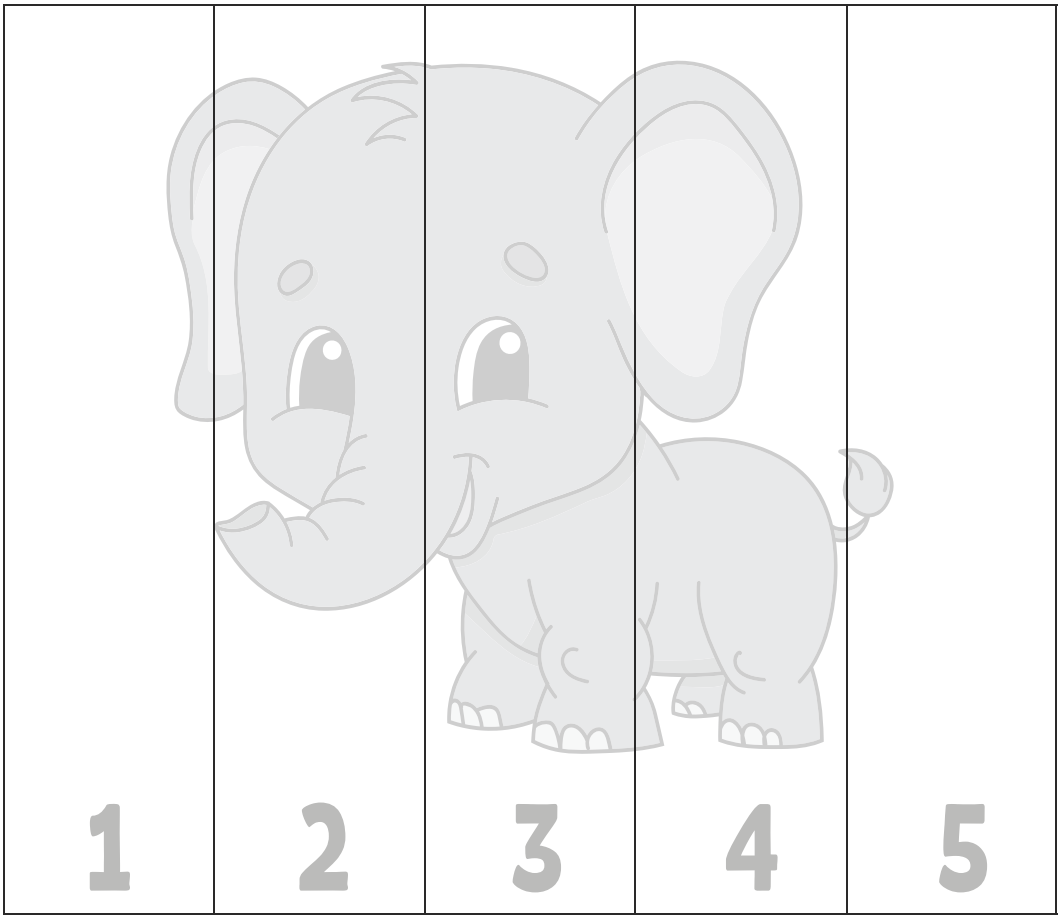
Данный рисунок-образец для ребенка.
Не разрезаем на части.

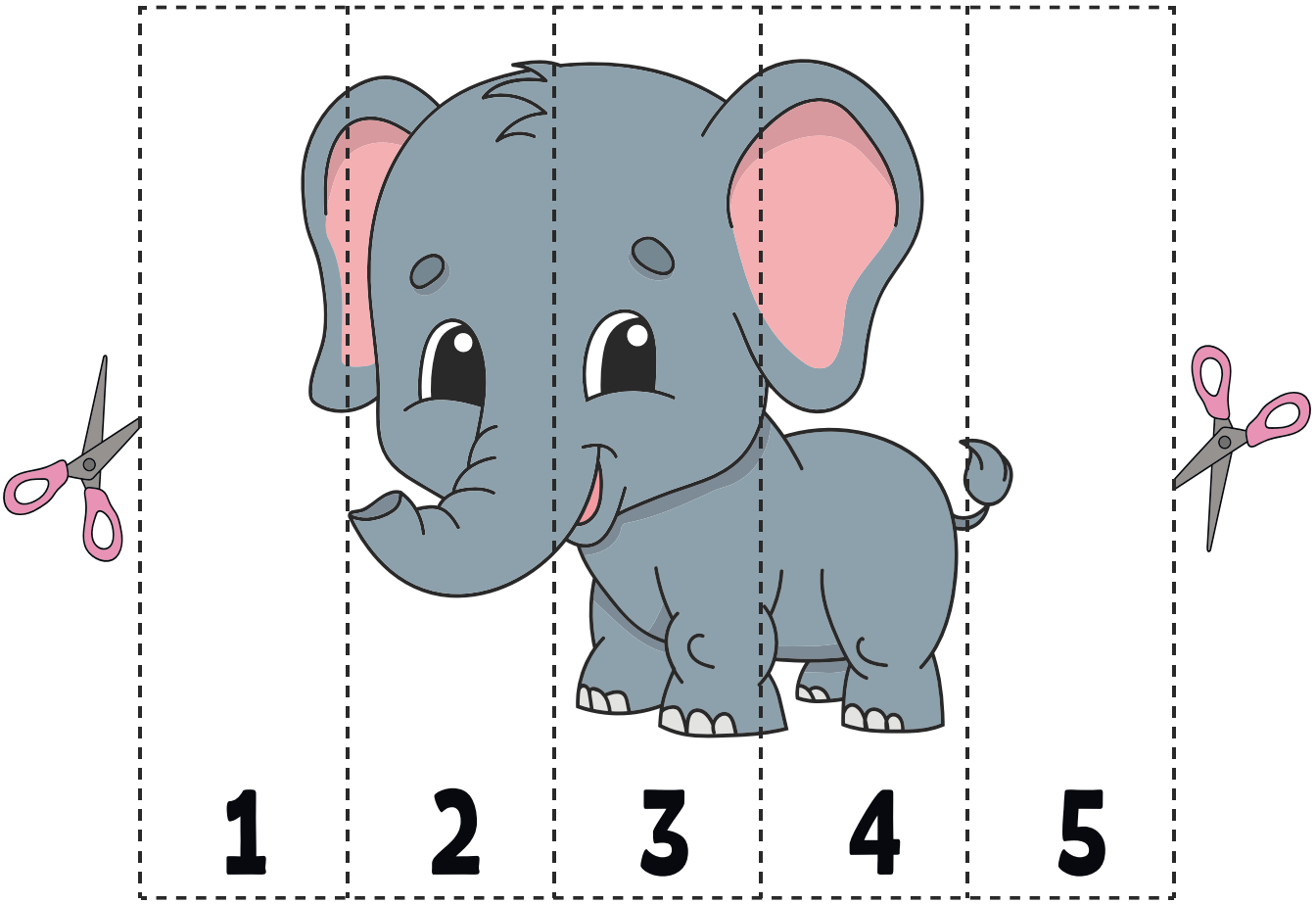




Задание 1
Если ребенок владеет ножницами, то под вашем присмотром необходимо разрезать картинку по пунктиру. Два варианта сбора. По цифрам и с помощью воображения.
Если малыш не умеет вырезать, то необхомо вырезать по пунктирным линиям. Затем собрать вместе.

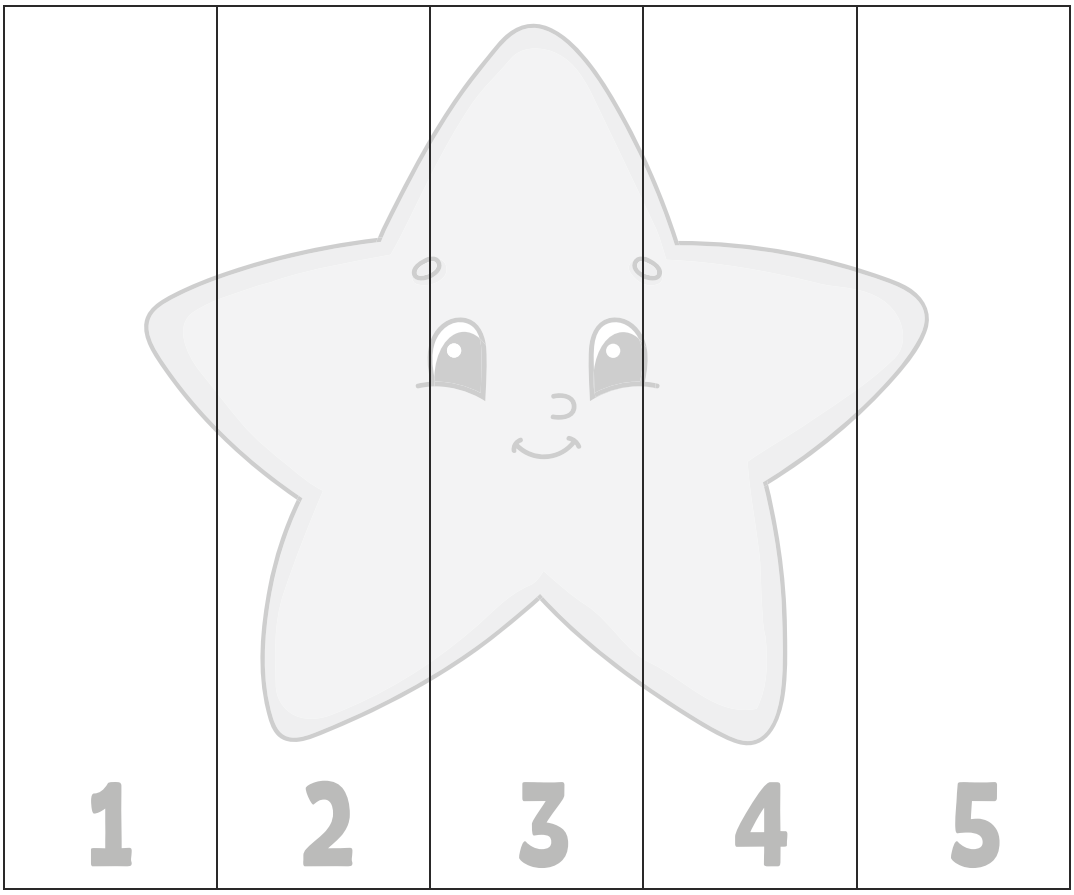
Данный рисунок-образец для ребенка.
Не разрезаем на части.

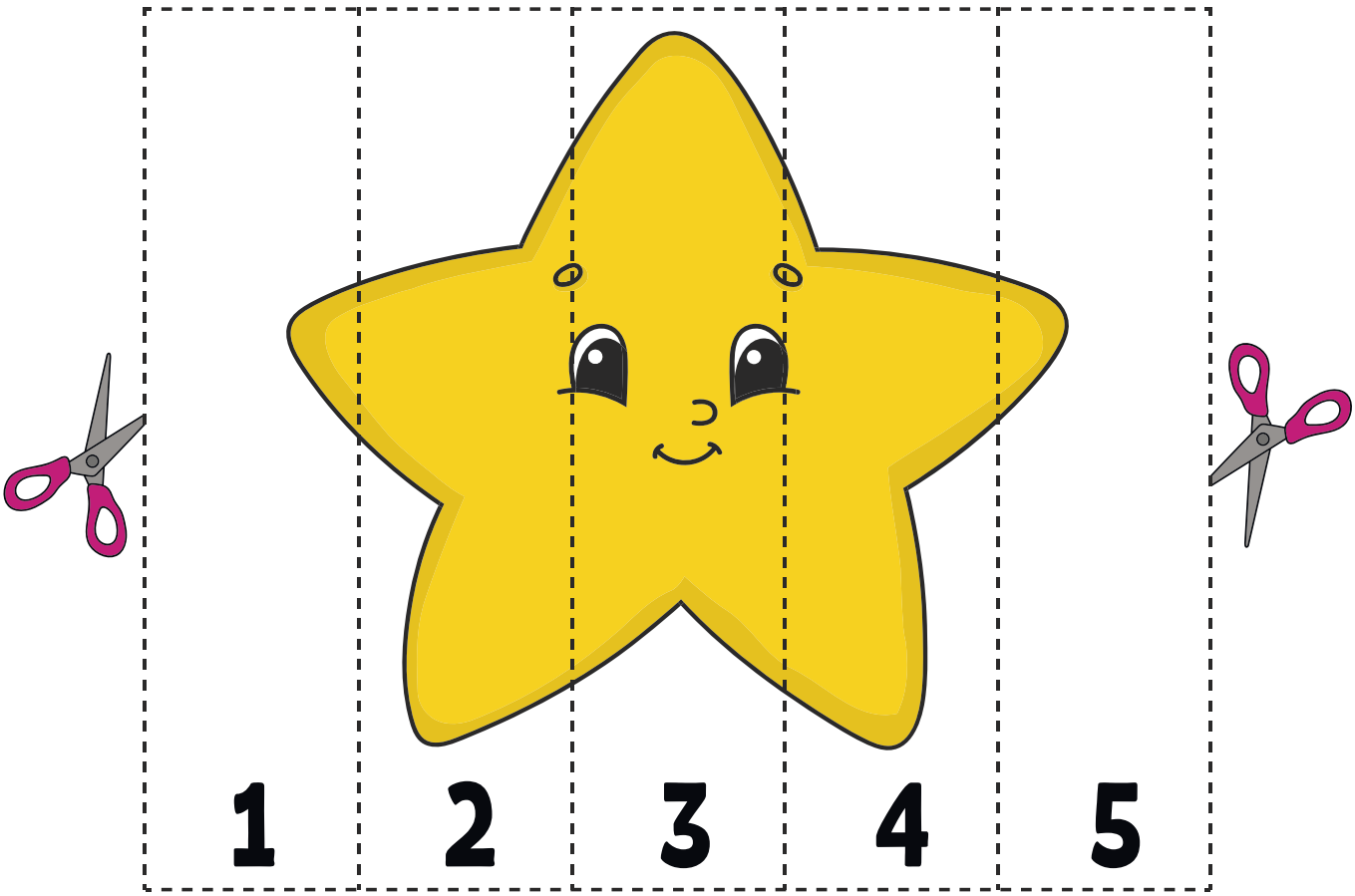




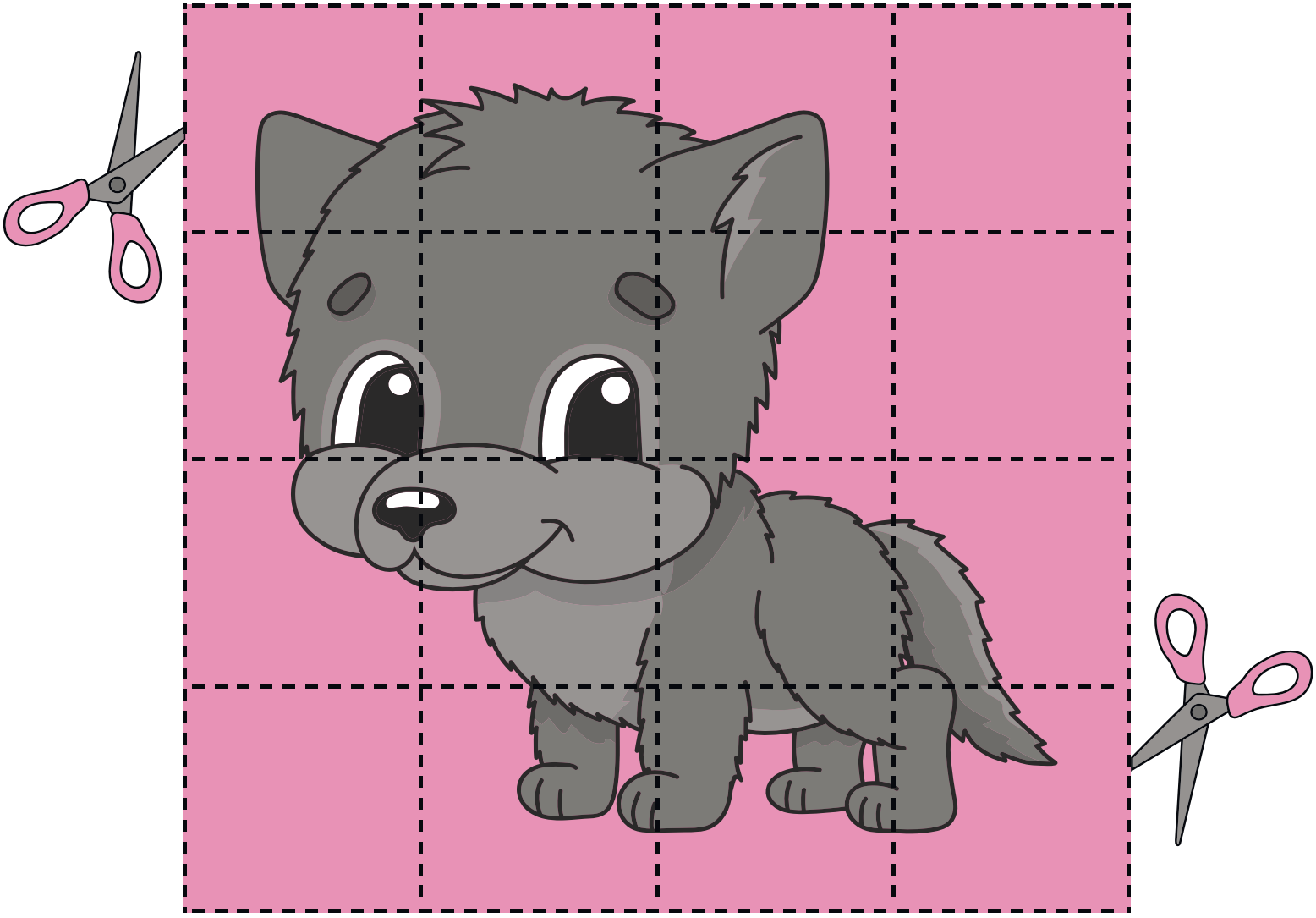
Задание 1
Если ребенок владеет ножницами, то под вашем присмотром необходимо разрезать картинку по пунктиру. Два варианта сбора. По цифрам и с помощью воображения.
Если малыш не умеет вырезать, то необхомо вырезать по пунктирным линиям. Затем собрать вместе.

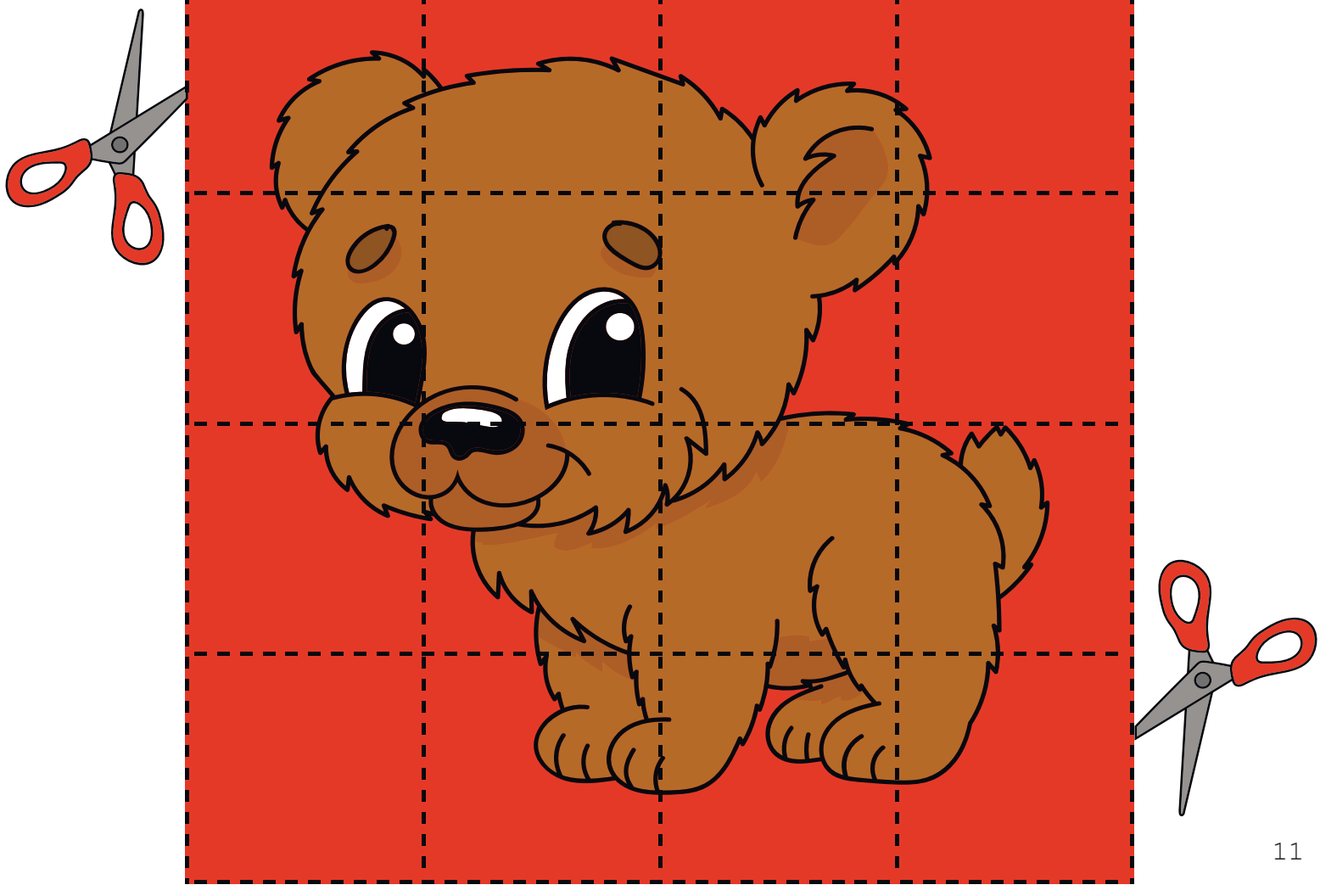
Данный рисунок-образец для ребенка.
Не разрезаем на части.





Пазлы. Данные рисунки можно разрезать на мелкие части или части крупнее.





Игры для дошкольников (~2+)

Пальчики-мышки

Снятие импульсивности, повышение самоконтроля

Играть можно как за столом, так и на полу.
Взрослый и ребёнок договариваются между собой, кто будет «мышкой», а кто — «кошкой». Руки «мышки» гуляют по столу, а «кошка» должна своими ладошками быстро поймать их. «Мышка» старается вовремя отдёрнуть руки. Затем участники меняются ролями.

Лишние буквы

Развитие зрительного внимания отработка образа слова

Приготовьте распечатки стихов, в которые вставлены лишние буквы. Степень искажения может быть разной.Ребёнок должен найти лишние напечатанные буквы в стихотворениях,вычеркнуть их, а затем прочитать текст.

Зеркальное рисование

Развитие пространственных представлений и снятие импульсивности

Ребёнку даётся рисунок в перевёрнутом виде. Рисунок может быть любой, разного уровня сложности, в зависимости от возраста ребёнка. Желательно, чтобы присутствовало много мелких деталей.Ребёнку нужно внимательно посмотреть на рисунок и нарисовать такой же, но не перевёрнутый.

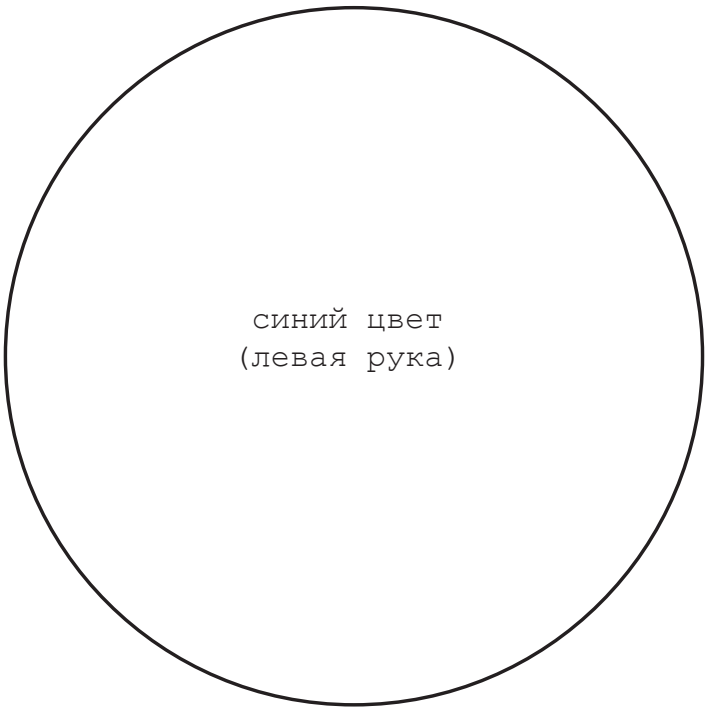
Рисунок-диктант

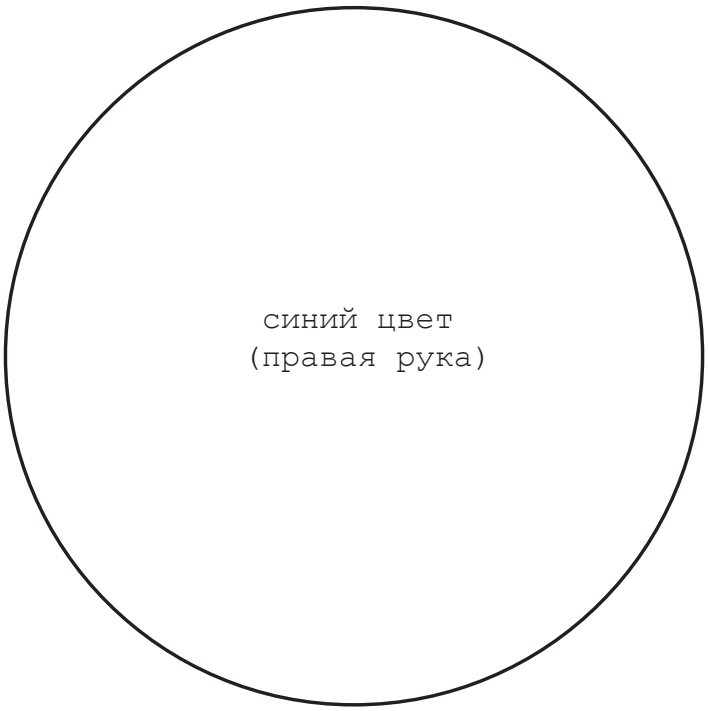
Развитие слухового внимания, понимание пространственных координат

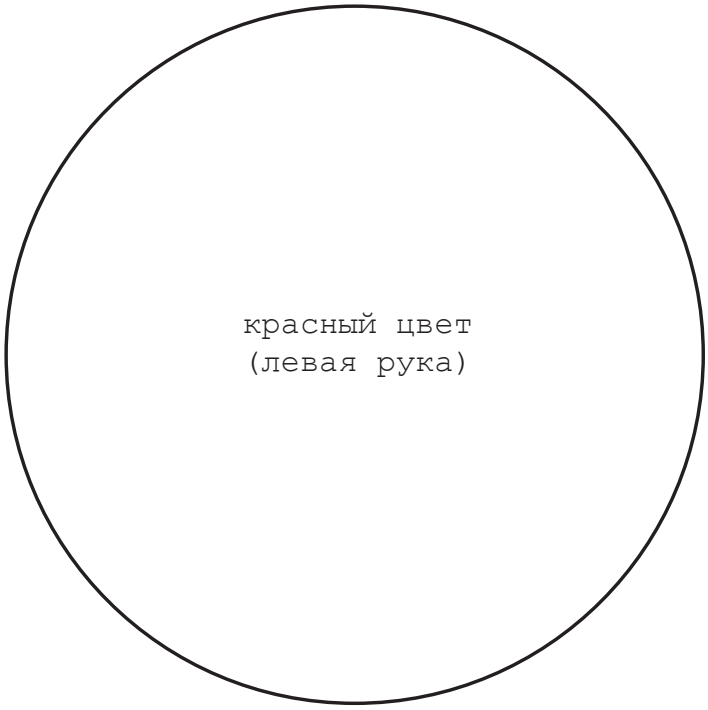
Ребёнок рисует по инструкции взрослого. Пример: «Нарисуй круг. Слева от него нарисуй треугольник, а справа квадрат. Слева от треугольника нарисуй ещё три фигуры — два маленьких ромба, а между ними маленький круг. Над квадратом нарисуй трапецию,а под квадратом ещё один квадрат, но меньшего размера.



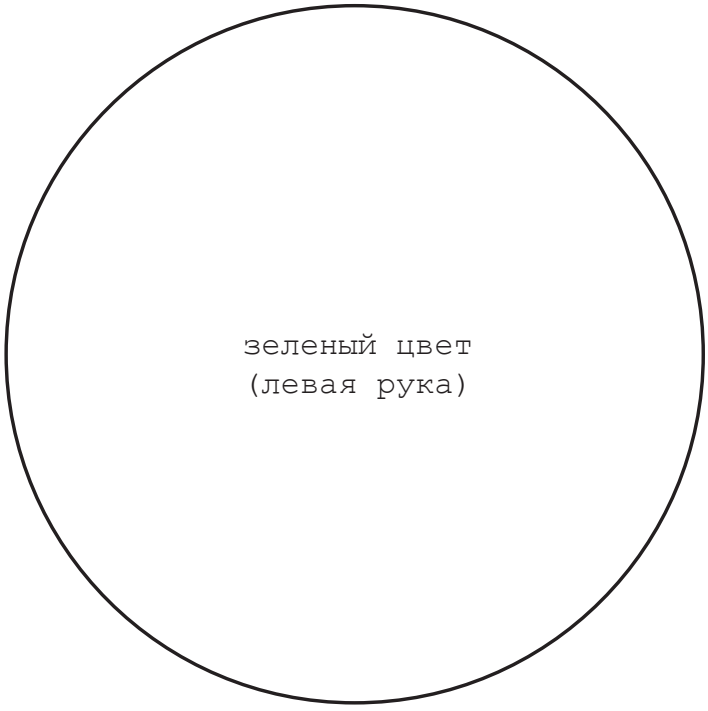
Рисуем двумя руками

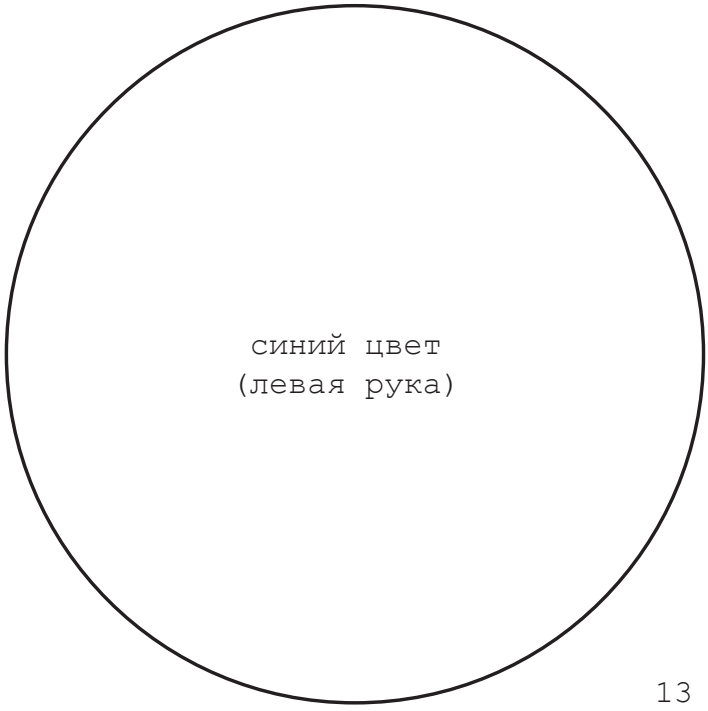














левая рука



правая рука



левая рука



правая рука







левая рука



правая рука



левая рука



правая рука





Нейропсихологические игры с мячом

1. Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч обратно.

2. Ребенок и взрослый кидают друг другу большой мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

3. Ребенок кидает большой мяч об стену двумя способами:

кидает его и сразу ловит;
кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

4. Взрослый и ребенок садятся на пол на расстоянии 2-3 метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и начинают перекатывать мяч по полу. Сначала отталкивают его от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

5. Ребенок и взрослый выполняют все предыдущие упражнения с мячом средних размеров.

6. Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят двумя руками теннисный мяч.

7. Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу, одновременно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннисный мячи.

8. Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул – хлопнул в ладоши – поймал).

9. Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку теннисный мяч.

10. Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.

11. Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.

12. Взрослый и ребенок кидают другу и ловят теннисный мяч одной рукой.

13. Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.

14. Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его одной рукой.

15. Ребенок кидает мяч об стену и, когда мяч отлетает от стены, прыгает через него.

16. Взрослый помещает перед ребенком мишень, которую надо сбить. Например, на табуретку ставятся два предмета, еще несколько предметов расставляются рядом на полу. Ребенок отходит от табуретки на 8-10 шагов и пытается сбить их мячиком (большим, средним, теннисным).

17. Взрослый ставит перед ребенком горизонтальную мишень (корзину, ведро, таз). Задача ребенка – попасть в эту мишень мячом (большим, средним, теннисным).

18. Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку – вправо, влево).

19. Ребенок бросает о стену теннисный мяч и ловит его поочередно правой и левой руками.

20. На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч об пол то справа от линии, то слева от нее.



ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ (1+)

Выполняет много функций (развивает координацию, улучшает равновесие, улучшает переключаемость, стимулирует биологически активные точки на стопах, укрепляет связочный аппарат голеностопных суставов). Тут уж нет предела вашей фантазии. Использовать всё, что угодно. Вот краткий список средств для создания полосы препятствий: канат, ортоковрики, канатная верёвка, скрученные полотенца, утяжелённое одеяло, швабра, кочки, балансир, воздушная подушка, обычные подушки разных размеров, морские камушки, фасоль и разные крупы, песок, мягкие и пластиковые игрушки, стулья большие и малые, скамейка узкая, мешок-капля, утяжелённые мешочки, туннели, мягкие модули, пластиковые бутылки с водой и крупой, дощечка, мотки пряжи...).

Это упражнение можно сопровождать весёлой музыкой для физ минутки.
А если использовать одну и ту же мелодию, то скоро у ребёнка выработается схема "стимул-реакция" и уже при первых звуках мелодии малыш будет бежать к старту. Это особенно актуально у детей с нарушением понимания речи и грубой несформированностью произвольности, когда нужно сформировать хоть какие-то произвольные действия.

«Лесенка» (6+)

Упражнение помогает перейти от скандированного (отрывистого) чтения к чтению слов целиком, а затем к чтению целых предложений, «как взрослые», то есть перейти к холистическому чтению.

Правила выполнения упражнения:

Ведущий предлагает игрокам спеть «Лесенку» под определенную мелодию;
Ведущий говорит игрокам, что нужно прочитать «Лесенку», как это делают актеры в театре:

-прочитайте все предложения ласково;

-прочитайте громко;

-прочитайте шепотом и медленно;

-прочитайте будто все предложения – вопросительные;

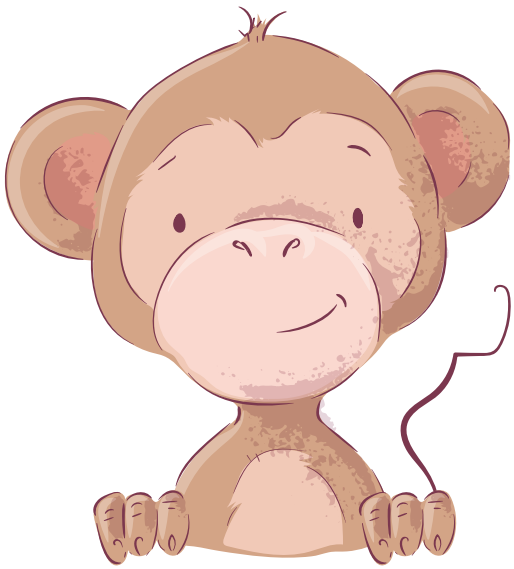
-прочитайте, громко выделяя только первое (второе… последнее) слово в каждом предложении;

-прочитайте каждое выделенное слово в предложении сердито.

Вдохните как можно глубже и прочитайте предложения «на одном выдохе »:

Маша
Маша лепила
Маша лепила бабу
Маша лепила снежную бабу
Маша лепила вчера снежную бабу





Игра «Я не волшебник, я только учусь. Наверное, писателем я становлюсь…»

Цель игры: Развитие речи, зрительной и слуховой памяти, образного мышления, расширение словарного запаса.

Материалы: Одинаковые тексты стихотворений – по количеству игроков.
Количество игроков: от 2 человек.
Возраст : от 7 лет
Правила игры: Ведущий раздает игрокам листы с текстом рассказа или стихотворения так, чтобы изменилось настроение. Выигрывает тот, кто сумел сохранить рифму и действительно изменил настроение.

Исходный текст.

И небо сердито, и ветер сердит,
Сердитый старик на скамейке сидит.
А с тротуара
И важен, и строг
Смотрит сердито
Сердитый бульдог.
Тащится мальчик
С портфелем в руке.
Видно, он двойки
Несет в дневнике…
Все рассердились,
И сам я сержусь,
Наверное, в писатели
Я не гожусь.
Но вот авторучку
Схватила рука,
И за строкой
Побежала строка.

(Э.Успенский)

Возможный вариант
И небо смеется, и ветер свистит,
Веселый старик на скамейке сидит.
А с тротуара
Важен и строг
Смотрит шутливо
Веселый бульдог.
Прыгает мальчик
С портфелем в руке.
Видно, пятерку
Несет в дневнике.
Все рассмеялись,
И сам я смеюсь,
Уж точно писателем я становлюсь!

(Кирилл К.)