



## **«Польза нейропсихологических упражнений для дошкольников»**

Нейропсихология - это наука, изучающая психические процессы, происходящие в головном мозге.

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.

Нейропсихологическая коррекция – один из эффективных методов помощи детям, помогающий преодолеть:

Снижение общей работоспособности, повышенную утомляемость, рассеянность;

Нарушение мыслительной деятельности;

Недостатки в речевом развитии;

Снижение функции внимания и памяти;

Несформированность пространственных представлений;

Недостаточность саморегуляции и контроля в процессе учебной деятельности

и т.д.





В детском возрасте применяют две методики коррекции: двигательную, когнитивную.

Первый метод способствует стимуляции отдельных зон коры головного мозга, которые отвечают за регуляцию движений, улучшение межполушарного взаимодействия, развитие ассоциативных связей. Когнитивная коррекция направлена на развитие познавательных навыков и преодоление трудностей в образовательной деятельности.

#### Полезные рекомендации

Чтобы упражнения принесли максимальную пользу, нужно следовать нескольким правилам:

1. Не стоит сразу ожидать результатов.

Начинать тренировки следует с концентрации внимания на одной из функций. Нужно быть терпеливым, ведь у ребенка не сразу может получаться, он будет отвлекаться. Не стоит одергивать малыша, ему после того сложнее концентрироваться. Только терпение и усилия приведут к положительному результату.

2. Нельзя переутомлять и перевозбуждать малыша.

Нужно периодически переключать внимание ребенка, меняя виды игр, но делать это не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить полноценный сон, спокойную обстановку.

3. Установить внешние рамки.

Ребенку нужно точно объяснить, что можно, а что нельзя. Стоит учитывать, что ребенок долго ждать не может, поэтому поощрения и наказания должны проявляться вовремя. Это может быть доброе слово, небольшой сувенир, но все должно быть предоставлено вовремя.

4. Во время работы лучше использовать сразу несколько игр:

- для развития внимания,
- для снятия напряжения,
- для регуляции воли,
- для закрепления результатов.