Использование нейро-игр и упражнений дома и в детском саду.

Способность управлять своим телом тесно связана с умственной деятельностью. Особенно сильна взаимосвязь в детском возрасте. От того насколько сформированы крупно-моторные и мелко-моторные навыки напрямую зависят интеллектуальные способности ребенка и его способности к обучению. Физические упражнения на базе нейропсихологии призваны решать эти задачи, помогая ребенку полноценно развиваться.

Нейропсихология – наука, работающая на стыке психологии, медицины и физиологии, изучающая мозговую организацию психических процессов: внимания, памяти, восприятия, речи, мышления, моторики и эмоционального реагирования.

Базовый комплекс нейропсихологических упражнений включает в себя двигательную коррекцию, которая позволяет наверстать упущенное в двигательном развитии ребенка, если таковое имеется, убрать неправильно сложившиеся двигательные стереотипы, сформировать недостающие связи.

Нейропсихологический подход в работе предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение, а также поддержание работы Нервной Системы в норме у здоровых детей.

В последние годы на свет появляется все меньше детей с первой группой здоровья. Наблюдается рост заболеваемости различными нервно-психическими расстройствами, что сказывается на физическом развитии ребенка в том числе.

Цель нейропсихологических упражнений:

1) разбить неправильно сложившиеся двигательные стереотипы;

2) сформировать недостающие нейронные связи;

3) воздействовать на те функции, которые так или иначе связаны с движением и в условиях его недостаточности не имели возможности правильно сформироваться;

4) развивать работу обоих полушарий мозга;

5) снимать мышечные зажимы;

6) способствовать обогащению сенсорной информации от самого тела;

7) развивать координацию движений, крупную и мелкую моторику и самоконтроль.

С использованием в игре с ребенком нейропсихологических упражнений, решаются следующие задачи:

1. Ребенок учится чувствовать в пространстве свое тело;

2. Развивается зрительно-моторная координация (глаз-рука, способность точно направлять свое движение);

3. Формируется правильное взаимодействие рук и ног;

4. Развивается слуховое и зрительное внимание;

5. Ребенок учится последовательно выполнять действия.

Нейропсихологические упражнения помогают осуществлению этих процессов на естественном уровне, не перегружая ребенка. Позволяют проводить качественную тренировку обоих полушарий головного мозга, а также способствуют развитию когнитивных способностей

При этом организм начинает вырабатывать нейротропин — вещество, способствующее росту новых нервных клеток и связей между ними.

Нейроупражнения одновременно активируют центральную и периферическую нервную систему. Правое полушарие головного мозга отвечает за работу центров, принимающих участие в координации движений тела, правильное восприятие окружающего пространства, реализацию способностей к творчеству и познанию гуманитарных наук.

Левое полушарие головного мозга состоит из отдельных центров, которые отвечают за работу речевого аппарата, логическое мышление и освоение точных наук. Единым центром, который координирует функции сразу двух полушарий является мозолистое тело. Стабильная работа данного органа обеспечивает ребенку отличные когнитивные способности мозга, быструю реакцию на внешние раздражители окружающего мира, хорошую успеваемость в учебе и оптимальный уровень физической активности.

Главный принцип — постоянно изменять простые шаблонные действия, т. е. давать мозгу возможность решать привычные задачи непривычным образом. Что позволяет мозгу и телу активно развиваться без перенапряжения и избежать утомления от рутинных действий, у ребенка вырабатывается навык самостоятельности и развивается воображение.

«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга» - И. П. Павлов.

Любые игры на равновесие, координацию, и взаимодействие полушарий стимулируют подкорковые структуры, которые служат «батарейкой» для работы коры головного мозга, отвечающей за высшую мозговую деятельность. Вот пять простых упражнений на каждый день. Начните выполнять их с ребенком, пусть это войдет в привычку – и радуйтесь его успехам вместе.

Примеры игр:

1) Нейротренажёр: «Нейроскакалка».

Развивает межполушарные связи, скорость реакции, способность к быстрому переключению внимания и создают новые нейронные связи в головном мозге. Тренажер развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

Нейроскакалка – это настоящий кардиотренажер, благодаря которому мышцы быстро разогреваются, укрепляется сердце, тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие, а также развивается координация, ловкость, концентрация, выносливость и внимание. Развивает крупную моторику. Оттачивает ловкость, ритм и точность движений.

Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает вращательные движения, а другая должна совершать прыжки.

Психические и физические свойства будут развиваться в процессе игры, незаметно для ребенка. Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

Можно использовать детьми как дома, так и на улице.

2) Упражнение «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец с остальными: указательный, средний, безымянный, мизинец. Упражнение выполняется как в прямом, так и в обратном порядке. Пальцы мизинец и указательные прожимаются по два раза. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

3) Игра «Попробуй повтори».

Суть игры – ребёнок должен воспроизвести положение рук или позу, которую показывает взрослый. Можно использовать музыкальное сопровождение.

Используется для стимуляции развития нервной системы, способствует образованию новых нейронных связей.

4) Игра «Ладушки».

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов.

Аналогично — ногами.

5) Нейроигры с мячом.

Задача состоит в том, чтобы довести каждый из этапов до автоматизма. Каждое движение выполняется четко.

1. Поднять мяч вверх, над головой. Ноги соединены вместе.

2. Опустить мяч вниз и одновременно прыгнуть, приземляясь на пол ноги в стороны.

3. Прыгнуть, приставляя ноги вместе и одновременно поднять мяч вверх над головой.

Далее движения можно изменять. Например, при поднимании рук с мячом на верх, ноги в прыжке разводить в сторону, руки вниз – ноги соединить вместе.

Упражнение «Котенок играет лапками»: ребенок поочередно опускает и поднимает то правую, то левую ноги, при этом он должен удержать мяч руками.

6) Игры с мячом в паре.

Нужно кидать мяч друг другу и ловить его при этом называть слово, связанное по смыслу (например, один игрок говорит: «небо», а второй игрок отвечает: «облако»- и кидает мяч обратно).