**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №158»**



**ПАМЯТКА**

 **для любознательных родителей**

**«Нейропсихологические упражнения или увлекательная гимнастика для мозга»**

Подготовила: учитель - дефектолог

Липина Ю.Е.

**Ярославль**

Нейропсихология изучает связь между процессами, протекающими в головном мозге и психическими процессами и поведением.

В мозге нет одной какой-то структуры, которая отвечает за память, речь, внимание и так далее. За любую ВПФ, из-за того, что она так сложна, отвечает целый оркестр структур, которые между собой взаимосвязаны.

Особенность детской нейропсихологии состоит в том, что мозг очень пластичен до 11 лет. На раннем этапе проще решить проблемы, а если их оставить «как есть», то они будут только укореняться и наслаиваться одна на другую.

**Признаки нейропсихологических проблем**

* плохо запоминает информацию,
* не может сосредоточиться,
* плохо себя контролирует,
* медленно читает,
* неловок в движениях,
* истощен (нет энергии),
* плохо спит,
* пишет буквы зеркально,
* имеет навязчивые движения,
* имеет несформированность межполушарного взаимодействия.

**Зачем нужны нейропсихологические упражнения?**

Нейропсихологические упражнения − это эффективнейшая методика, позволяющая без использования медикаментов, помочь детям при различных видах нарушений. К таковым относится: гиперактивность, синдром дефицита внимания задержка психического развития и другие.

*Для детей подобная методика полностью безопасна, не вызывает никаких нежелательных проявлений. При правильном и квалифицированном подходе удается достичь высоких результатов.*

В этих упражнениях главный элемент это сенсомоторный (двигательный) плюс дыхательные упражнения- это то, чего в настоящее время так не хватает современным детям. Дыхание — самый простой, самый привычный процесс, которым легко руководить. Существует множество дыхательных упражнений, через которые дети учатся концентрироваться и управлять своими органами.

**Примеры простых упражнений для развития мозга.**

1. Необходимо взять тетрадный лист и порвать его пополам. Ребенок берет по половинке в каждую руку (важно чтобы локти ничего не касались) и одновременно сминает их, чтобы весь листок спрятался в кулаке. Затем ему нужно спокойно, медленно и одновременно эти листочки выпрямлять. Каждая рука должна работать независимо и не помогая одна другой.

(чем полезно: когда работают пальцы обеих рук-активизируются различные участки головного мозга. Лист каждый раз сминается по-разному, соответственно пальцам рук необходимо работать каждый раз по-разному.)

Доказано, что существует взаимосвязь между координацией движений человека и работой головного мозга! Так как головной мозг через нервные импульсы управляет работой всех органов и конечностей человека. Более того, головной мозг осуществляет тонкую координацию деятельности человека, связанную с равновесием. Специалисты также заметили, что когда человек после регулярных тренировок осваивает танцы, ходьбу по канату, длительно стоять на одной ноге, то у него чудесным образом улучшается работа головного мозга.

1. Четыре простых упражнения с мячиком, которые не только понравятся детям разного возраста, но и будут тренировать координацию движений и соответственно развивать мозг.

Потребуется мячик или любой круглый предмет. Можно даже использовать скомканную в шарик бумагу, это не принципиально.

1) Имитация действий жонглера – одной рукой подбрасывать мячик, а другой его ловить. После серии тренировок можно усложнить упражнение и ловить мячик с закрытыми глазами.

2) Нужно подбрасывать мячик снизу одной рукой, а сверху хватать другой. Руки чередовать между собой.

3) Мячик перебрасывать из одной руки в другую перед собой и за спиной.

4) Передавать мячик за лопатками с разных сторон. Постепенно увеличивать темп движений.

3. Мелкой моторикой называют умение воспроизводить кистью руки и пальцами точные движения. Упражнения, которые предлагаются детям, способствуют развитию точности и быстроты движения. В результате их выполнения кисти рук и пальцы станут более сильными гибкими и подвижными.

**Различают три вида таких заданий:**

* упражнения с мелкими предметами;
* графические задания;
* пальчиковые игры.

Вот простое упражнение, которое требует минимальной подготовки, но также является очень полезным для развития мелкой моторики, а соответственно и мозга.

Необходимо взять лист А4, простой рис и зубочистки. На листе бумаги необходимо нанести небольшие линии(2-3см) и точки в хаотичном порядке. Затем необходимо выкладывать на эти линии зубочистки, а на точки рис. Брать их необходимо по очереди сначала большим и указательным пальцем, затем большим и средним, затем большим и безымянным, и большим и мизинцем правой руки. Потом также левой рукой повторить упражнение и затем двумя руками одновременно.

На сегодняшний день, доказана польза нейропсихологических упражнений для детей разного возраста. Они способствуют активации мозга, а именно высших психических функций: восприятия, внимания, памяти, мышления. Таким образом, ребенок учится преодолевать неадаптивные особенности своего развития, у него пропадают детские поведенческие проблемы и трудности в саморегуляции.