

«Нейропсихологические упражнения или увлекательная гимнастика для мозга»

Нейропсихология — это междисциплинарное направление науки, которое образовалось на стыке психологии и физиологии. Нейропсихология изучает связь между процессами, протекающими в головном мозге и психическими процессами и поведением.

Зачем нужны нейропсихологические упражнения?

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

В мозге нет одной какой-то структуры, которая отвечает за память, речь, внимание и так далее. Эти процессы являются основными, определяющими успешность развития и обучаемости ребенка. Если они не сформированы, то обучение дается тяжело, появляется нелюбовь к учебе, возможно развитие психосоматических заболеваний. 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.

Какие проблемы можно решить с помощью нейропсихологических упражнений:

- 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.

Нет детей, которые хотели бы учиться плохо. Но есть дети, у которых не получается учиться хорошо. В начальной школе простые упражнения на уроке или на дополнительных занятиях в форме зарядки или игрового задания помогают справиться с некоторыми проблемами. Главное понимать, что все в организме человека взаимосвязано и успех ребенка зависит от того, насколько хорошо он умеет собой управлять.

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

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.

2. 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. Это важно не только для выработки красивого почерка, надо также помнить, что фаланги пальцев являются основными инструментами в работе для представителей многих профессий. Развитию мелкой моторики рук у детей 6 - 7 лет способствует рисование, игра на музыкальных инструментах, работа с пластилином и мелким конструктором. Но наибольший эффект получается в результате проведения специальных занятий.

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:

- графические задания;
- пальчиковые игры.

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