

Использование приёмов нейропсихологического подхода как одно из условий развития детей с ОВЗ

Педагог-психолог Леденёва О.Ю.

Одним из наиболее действенных подходов к решению задач преодоления отставаний в психическом развитии, профилактики и преодолении возникающих трудностей в обучении детей младшего школьного возраста является нейропсихологический подход, базирующийся на теории развития высших психических функций (ВПФ) Л.С. Выготского, теории системной динамической локализации высших психических функций А.Р. Лурии и теории нейропсихологической реабилитации Цветковой Л.С.

Технология нейропсихологической коррекции связана с мозговой организацией психических процессов. Значительная часть упражнений посвящена развитию взаимодействия полушарий. Подбирая специализированные упражнения можно воздействовать на восстановление поврежденной системы.

Нейропсихологическая коррекция предполагает включение различных видов упражнений: упражнения - растяжки; дыхательные упражнения; глазодвигательные упражнения; перекрестные реципрокные телесные упражнения; упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения релаксационные; упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы и т.д.

Есть ограничения. Дети с эпилептической готовностью, дети с психиатрическими проблемами, генетическими синдромами, сердечной недостаточностью, астмой нуждаются в сопровождении врача.

В своей работе использую ряд упражнений, которые нравятся обучающимся и являются действенными.

1. «ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ»

Упражнение:

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. 1.

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Движение идёт от плеча.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

Перекрестные шаги - осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов мозолистого тела.

Если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле образуется большее количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрированно.

Перекрестные шаги должны выполняться очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

2. «КНОПКИ МОЗГА»





Для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо положить одну руку на пупок, а другой рукой стимулировать точки под ключицами между ребрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Здесь расположены мышцы, играющие важную роль в поддержании равновесия тела. Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат, который активизирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации.

Другая рука легко массирует углубления между первыми и вторыми ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу. Сонные артерии -

одни из первых артерий, отходящие от сердца. Их задача - нести свежую, обогащенную кислородом кровь в мозг. Кнопки Мозга находятся как раз над местом, где разветвляются две сонные артерии. **Упражнение:**

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.

После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.

5. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Упражнение помогает обеспечить приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.

3. «КРЮКИ»

Для выполнения упражнения «Крюки» вначале скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и возьмите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и Перекрестные шаги.

Оно приводит к сознательной" и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладонки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

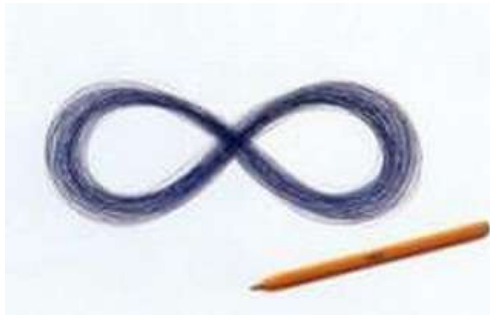


3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

4. «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ» ДЛЯ ПИСЬМА

Ленивые восьмерки для письма это письменное упражнение, специально разработанное для улучшения письменной коммуникации.



«Ленивые восьмерки» для письма прекрасно **помогают установить необходимый ритм для улучшения координации «руки-глаза».**

Чтобы сделать это упражнение, надо нарисовать символ «бесконечности» (восьмерка «на боку») на доске или бумаге непрерывающимся движением. Начинайте от центра, затем двигайтесь против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно

через низ к центральной точке. Каждой рукой рисуется пять или более «восьмерок», а затем пять или более - обеими руками вместе. **Лучше всего рисовать восьмерки крупно (но в пределах поля зрения), чтобы стимулировать крупные мышцы, и на какой-либо поверхности, чтобы стимулировать тактильную чувствительность. Это действие способствует расслаблению мышц кистей, предплечий и плеч, а также облегчает процесс слежения глазами.**

5. «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ» ДЛЯ ГЛАЗ

«Ленивые восьмерки для глаз» похожи на «Ленивые восьмерки для письма», за исключением того, что при их выполнении внимание фокусируется на движениях глаз и системе координации «руки-глаза», и «глаза-руки». Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке - вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте «Ленивую Восьмерку», теперь уже двумя сцепленными руками.

Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение. Оно также устанавливает схемы координации «глаза -руки» и «руки-глаза».

Начиная от центра зрительного поля, двигайте руку (большой палец направлен вверх) вперед от тела, очерчивая «дальнее» кольцо «Восьмерки», а затем - от ее центра к глазам, очерчивая «ближнее» кольцо восьмерки. Это движение, как и предыдущее, должно быть плавным и непрерывным: двигаться должны только глаза и рука. Вначале упражнение выполняет одна рука, потом другая и, наконец, обе вместе в позиции «замка».

Люди, которые носят очки, могут, если хотят, снять их, чтобы поле зрения не было ограничено оправой. При правильном выполнении упражнения вы должны чувствовать максимальное

движение мышц обоих глаз. Если у вас мышцы глаз слабые, то вы должны испытать ощущения, словно после гимнастики для глаз.

Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения машины, поэтому родителям полезны не меньше, чем детям.

6. ДВОЙНЫЕ РИСУНКИ

1. Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

2. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз.

7. «СЛОН»

При его выполнении левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы между ними можно было держать лист бумаги, затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, а рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля и идя вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за

движениями кончиков пальцев. Для большего эффекта упражнение надо выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«Слон» активизирует и балансирует всю целостную системы «интеллект-тело». Движение осуществляется, в основном, центральными мышцами корпуса, что возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «руки-глаза». Оно активизирует работу базального ганглия лимбической системы, мозжечка, сенсорных и моторных зон коры и, особенно, лобных долей мозга. Зрительная информация, поступающая в мозг, активизирует затылочную долю. А если к этому упражнению добавить

"слоновьи звуки", то возбуждаются слуховые механизмы височных долей мозга.

Слон очень рекомендуется с нарушением концентрации внимания, так как упражнение способствует полноценной активизации ретикулярной формации и улучшает внимание.

Упражнение:

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

2. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.

3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.

4. Повторяем эти же движения другой рукой.

8. «СОВА» Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается память. Выполняя движения, важно добиться, чтобы работало все тело.



Упражнение:

1. Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.
2. Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прделайте упражнение не менее 3 раз.
3. Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу. Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления. Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной.

9. «Брюшное дыхание»



Умение правильно дышать отлично помогает справляться со стрессовыми ситуациями, повышает уровень энергии организма и функционирования мозга, обогащая кровь кислородом, делает выразительной речь. **Упражнение:**

1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.
2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.
3. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.
4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.
5. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться. Оно улучшает навыки чтения – кодирование и декодирование, а также способствует связной эмоционально окрашенной речи. Его хорошо выполнять перед контрольными работами.

Использование нейропсихологической коррекции имеет положительные результаты у детей с ОВЗ.

- ✓ Коррекционная работа с использованием нейропсихологических методов приводит к оптимизации ВПФ.
- ✓ В ходе коррекции обеспечивается повышение общей психической активности, работоспособности.
- ✓ Нейропсихологические упражнения позволяют формировать внимание как целенаправленную избирательную активность, и как навык самоконтроля, улучшается регуляция деятельности.
- ✓ В результате коррекции значительные изменения происходят в сенсомоторной сфере, что приводит к положительной динамике в развитии познавательных функций;
- ✓ Под влиянием коррекционного воздействия происходят улучшения аффективной организации психической деятельности, за счёт чего развиваются эмоционально-личностные качества детей.



1. «ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ»

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Движение идёт от плеча.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. 3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Перекрестные шаги - осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов мозолистого тела.

Если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле образуется большее количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрированно.



2. «КНОПКИ МОЗГА»

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.

После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.

5. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Упражнение помогает обеспечить приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Сонные артерии - одни из первых артерий, отходящие от сердца. Кнопки Мозга находятся как раз над местом, где разветвляются две сонные артерии.

Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.

3. «КРЮКИ»



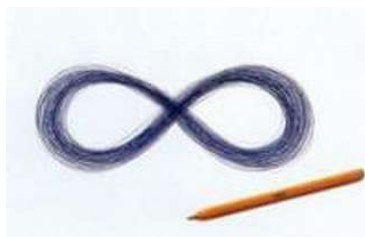
1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки перед собой параллельно полутыльным сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и переплетите пальцы в замок.
3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело

расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма.

Оно приводит к сознательной и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную.

4. «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ» ДЛЯ ПИСЬМА



«Ленивые восьмерки» для письма прекрасно помогают установить необходимый ритм для улучшения координации «руки-глаза».

Чтобы сделать это упражнение, надо нарисовать символ «бесконечности» (восьмерка «на боку») на доске или бумаге непрерывающимся движением. Начинайте от центра, затем двигайтесь против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по

часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центральной точке. Каждой рукой рисуется пять или более «восьмерок», а затем пять или более - обеими руками вместе. **Лучше всего рисовать восьмерки крупно (но в пределах поля зрения), чтобы стимулировать крупные мышцы, и на какой-либо поверхности, чтобы стимулировать тактильную чувствительность. Это действие способствует расслаблению мышц кистей, предплечий и плеч, а также облегчает процесс слежения глазами.**

5. «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ» ДЛЯ ГЛАЗ

«Ленивые восьмерки для глаз» похожи на «Ленивые восьмерки для письма». Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке - вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте «Ленивую Восьмерку», теперь уже двумя сцепленными руками.

Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение. Оно также устанавливает схемы координации «глаза -руки» и «руки-глаза».

6. ДВОЙНЫЕ РИСУНКИ



1. Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.
2. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз.

7. «СЛОН»



1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Рука вытягивается, как хобот. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.
2. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у».

Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.

3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.
4. Повторяем эти же движения другой рукой.

Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля и идя вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движениями кончиков пальцев. Для большего эффекта упражнение надо выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«Слон» активизирует и балансирует всю целостную системы «интеллект-тело». возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха, **активизирует работу мозжечка, сенсорных и моторных зон коры и, особенно, лобных долей мозга. Зрительная информация, поступающая в мозг, активизирует затылочную долю.** А если к этому упражнению добавить "слоновьи звуки", то возбуждаются слуховые механизмы височных долей мозга.

Слон очень рекомендуется с нарушением концентрации внимания, так как упражнение способствует полноценной **активизации ретикулярной формации и улучшает внимание.**

8. «СОВА»

Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается память. Выполняя движения, важно добиться, чтобы работало все тело.



Упражнение:

1. Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.
2. Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза

при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.

3. Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу. Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления.

Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной.

8. «Брюшное дыхание»

Умение правильно дышать отлично помогает справляться со стрессовыми ситуациями, повышает уровень энергии организма и функционирования мозга, обогащая кровь кислородом, делает выразительной речь. Упражнение:



1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.
2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.
3. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.

4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

5. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться. Оно улучшает навыки чтения – кодирование и декодирование, а также способствует связной эмоционально окрашенной речи. Его хорошо выполнять перед контрольными работами.

Одним из наиболее действенных подходов к решению задач преодоления отставаний в психическом развитии, профилактики и преодолении возникающих трудностей в обучении детей младшего школьного возраста является нейропсихологический подход, базирующийся на теории развития высших психических функций (ВПФ) Л.С. Выготского, теории системной динамической локализации высших психических функций А.Р. Лурии и теории нейропсихологической реабилитации Цветковой Л.С.

Технология нейропсихологической коррекции связана с мозговой организацией психических процессов. Значительная часть упражнений посвящена развитию взаимодействия полушарий. Подбирая специализированные упражнения можно воздействовать на восстановление поврежденной системы.

Нейропсихологическая коррекция предполагает включение различных видов упражнений: упражнения - растяжки; дыхательные упражнения; глазодвигательные упражнения; перекрестные реципрокные телесные упражнения; упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения релаксационные; упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы и т.д.

Есть ограничения. Дети с эпилептической готовностью, дети с психиатрическими проблемами, генетическими синдромами, сердечной недостаточностью, астмой нуждаются в сопровождении врача.

В своей работе использую ряд упражнений, которые нравятся обучающимся и являются действенными.

Использование нейропсихологической коррекции имеет положительные результаты у детей с ОВЗ.

- ✓ Коррекционная работа с использованием нейропсихологических методов приводит к оптимизации ВПФ.
- ✓ В ходе коррекции обеспечивается повышение общей психической активности, работоспособности.
- ✓ Нейропсихологические упражнения позволяют формировать внимание как целенаправленную избирательную активность, и как навык самоконтроля, улучшается регуляция деятельности.
- ✓ В результате коррекции значительные изменения происходят в сенсомоторной сфере, что приводит к положительной динамике в развитии познавательных функций;
- ✓ Под влиянием коррекционного воздействия происходят улучшения аффективной организации психической деятельности, за счёт чего развиваются эмоционально-личностные качества детей.

