

2. **«Кулак-ребро-ладонь»** (варьировать), выполнение в течение 1 мин.

3. **«Кольцо-заяц-коза»** (показываем пальцами правой руки: большим и указательным кольцо, указательным и средним – зайца, указательным и мизинцем – козу, затем руку меняем; затем повторяем упражнение двумя руками) в течение 1 мин.

4. **«Гриб»** (кладем ладонь правой руки на кулак левой, затем меняем положение рук, чередуя их), выполняем в течение 1 мин.

5. **«Зонтик»** (кладем ладонь правой руки на указательный палец левой, затем меняем положение рук, чередуя их), в течение 1 мин. Можно чередовать упражнения «Гриб» и «Зонтик».

6. **«Подушка-кровать»** (кисть правой руки согнута в кулак, большой палец вверх, пальцы не подогнуты внутрь; кисть левой руки (прямая, тыльной стороной вверх) подставляется к кулаку правой, затем меняем положение рук, чередуя их).

«Крутим пальцы» (локоть ставим на стол, кисть в кулаке; из кулака поднимаем поочередно пальцы и вращаем их поочередно в разные стороны по 8 раз).

Упражнения лежа на животе (с дыханием):

1. **«Лодочка 1»** (лежа на животе, голова на руках, вдох – поднимаем голову вместе с руками, выдох – опускаем).

2. **«Лодочка 2»** (лежа на животе поднимаем ноги на вдох и опускаем после выдоха).

3. **«Лодочка 3»** (одновременно на вдох поднимаются голова и ноги, на выдох – опускаются).

4. **«Кобра»** (лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова опущена вниз, на вдох – поднимаем голову, встаем на локти, выдох – исходное положение).

5. **Ползем на животе** (сначала ползем, используя в помощь только руки, туловище, ноги при этом скрещиваются; затем без помощи рук).

Пальчиковая гимнастика:

«Лестница» (работают большой и указательный пальцы обеих рук, сначала «поднимаемся» по лесенке, затем «спускаемся»).

«Руки крестиком» (хлопки ладонями по коленям, руки расположены перекрестно; сначала хлопает левая, потом правая рука; затем подключаются глаза: хлопок левой рукой, глаза влево и наоборот. Затем подключается язык. Руки надо менять).

Составители: Л.В. Купсольцева, психолог ; Г.Д. Петрунина, психолог

Материал составлен на основании издания:

Нейропсихологические занятия с детьми : В 2ч. Ч.1/ В.Колганова, Е.. Пивоварова.– М.: АЙРИС-пресс, 2015.-416с.: (Культура здоровья с детства).

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа—Югры «Реабилитационный
центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»
«Солнышко

Рекомендовано к реализации
Методическим советом
Протокол № 3 от 22.04.2016 года

**НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ, КАК
ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД
ПОМОЩИ ДЕТЯМ**

Памятка для родителей

2016

1. Нейропсихологическая коррекция – один из эффективных методов помощи детям, помогающий преодолеть: снижение общей работоспособности, повышенную утомляемость, рассеянность; нарушение мыслительной деятельности; снижение функции внимания и памяти; несформированность пространственных представлений; недостаточность саморегуляции и контроля в процессе учебной деятельности.

Обязательно необходима помощь нейропсихолога, если ребенок:

-пишет, рисует левой рукой; имеет проблемы с памятью; медлителен или излишне активен; плохо усваивает учебный материал; не может описать картинку, скопировать рисунок; получил родовую травму; имел травмы головы; получал общий наркоз; мало ползал или не ползал совсем; с трудом выживает 15 минут на одном месте; двигает ногами, языком, когда пишет и рисует; невнимателен, часто отвлекается, быстро устает; пропускает, заменяет буквы, пишет их зеркально; не сразу понимает, обращенную к нему речь, откликается не сразу; Занятия с нейропсихологом эффективны при:

- задержке речевого развития (ЗРР);
- общем недоразвитии речи (ОНР);
- задержке психического развития (ЗПР);
- задержка психо-речевого развития

- запинки в речи, логоневрозе (заикание), отказе от речевого общения;
- любых нарушений речевого развития на невротической основе;
- гиперактивности, гиперактивности, дефицит внимания (СДВГ)
- минимальных мозговых дисфункциях (ММД)
- пренатальной энцефалопатии (ПЭП)
- синдроме раннего детского аутизма (РДА)

Каждое занятие включает в себя 4 основных блока упражнений:

1. Дыхательные упражнения
2. Глазодвигательные упражнения
3. Растяжки
4. Упражнения двигательного репертуара

I. Дыхательные упражнения.

Цель: целенаправленно воздействовать на дыхательную систему, увеличивая ее функциональные резервы.

1. «Воздушный шарик»

Ребёнок находится в положении лёжа, взрослый говорит: «Представьте, что у тебя в животике сейчас воздушный шарик, и ты сейчас будешь его надувать и сдувать, какого он у тебя цвета?».

Инструкция к упражнению: Затем вместе делают ряд глубоких вдохов носом и выдыхают, утрированных вдохов ртом.

2. «Робот» (на вдохе поднимаем правую руку и правую ногу, на выдох –

опускаем, затем наоборот; при выполнении данного упражнения можно использовать разные вариации: отводить руку, ногу в сторону, сгибать и т.д.).

3. «Бабочка» (лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях; на вдох – поднимаем правый локоть и правое колено, соединяем, выдох – исходное положение; упражнение можно также варьировать по разному: скрещивать (правый локоть, левое колено), одновременно оба локтя поднимать и оба колена.

II. Глазодвигательные упражнения

Ребенок лежит на спине (вдох делает носом – живот надуваем, выдох ртом, живот сдувается; затем на дыхание накладываются глаза: вдох – глаза вправо, выдох – глаза влево, движения глаз можно варьировать (вверх-вниз, круговые вращения глаз). Затем к дыханию и глазам присоединяется язык (глаза и язык работают в противоположных направлениях).

III. Упражнения двигательного репертуара

1. «Лягушка» (упражнение выполняется сидя; руки на коленях, левая рука в кулаке, правая – ладонью вниз). Выполнение упражнения: поочередно меняем положение рук (кулак-ладонь) в течение 1 мин.