

# **Использование нейропсихологических упражнений в коррекционно-развивающей работе педагога-психолога детского сада**

Одним из наиважнейших направлений федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования (ФГОС ДО) является реализация развивающего потенциала обучения и воспитания. К сожалению, традиционные психолого-педагогическое методы коррекции во многих случаях не приносят желаемых результатов. Возможно, это связано с тем, что в последние годы педагоги, работающие в сфере дошкольного образования, отмечают значительное увеличение количества детей с отклонениями в психическом развитии, а также детей, имеющих какие-либо трудности при освоении программ обучения и воспитания, в т.ч. воспитанников с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью.

Одной из приоритетных задач психолого-педагогического сопровождения таких детей является повышение эффективности коррекционно-развивающей работы. Использование нейропсихологического подхода, нейропсихологических упражнений помогает эту задачу решить.

Нейропсихологический подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи, эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение и дыхательные упражнения.

Нейропсихологические упражнения – это комплекс различных игровых и двигательных техник. Глобальная задача данных упражнений – это «вернуть» ребенка на тот этап онтогенеза, где данное нарушение возникло, и привести нарушенную функцию к норме. Педагог-психолог в коррекционно-развивающей работе, в основном, использует следующие типы нейропсихологических упражнений: дыхательные, двигательные, глазодвигательные, а также упражнения, направленные на развитие познавательных навыков.

**Дыхательные упражнения.** А.В. Семенович отмечала, одной из основных задач организации правильного дыхания является формирование базовых составляющих произвольной саморегуляции. В работе можно использовать следующие дыхательные упражнения:

- «Зевок»: закрыть глаза, открыть рот как можно шире, как бы произнося низкое «у-у-у-у». Данное упражнение выполняется с потягиванием всего тела.

- «Шарик»: предложить детям представить, то у них в животе находится воздушный шарик. Шарик надувается и сдувается в ритме дыхания ребенка. Также можно предложить вокализировать выдох, например пропевая звуки (ш, х, а, у и др.).

- «Ветерок»: на медленном выдохе через рот пальцем или ладонью прерывать воздушную струю, чтобы получился звук.

- «Вдох-выдох» (упражнение выполняется стоя): прямые руки вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вверх, другая – вниз. При вдохе ладони переворачиваются («меняются местами»), при задержке дыхания – поза удерживается. Упражнение выполняется 4-7 раз.

**Двигательные упражнения** (способствуют нормализации гипо- и гипертонуса мышц тела):

- «Равновесие»: нужно встать на одну ногу и простоять 10 секунд, затем нога меняется. Чтобы усложнить упражнение можно водить каким-либо ярким предметом перед глазами детей (вниз, вверх, вправо, влево и т.д.), при этом дети должны следить за предметом глазами и не упасть.

- «Рисуем в воздухе»: дети должны рисовать в воздухе сначала всей рукой, затем предплечьем и только потом кистью руки (цифры, фигуры и др.).

**Глазодвигательные упражнения** (способствуют улучшению восприятия и расширяют поля зрения):

- «Восьмерка»: правая рука вытягивается перед собой на уровне глаз, при этом пальцы сжимаются в кулак, а средний и указательный пальцы остаются вытянутыми. Дети в воздухе рисуют горизонтальную восьмерку как можно большего размера (сначала восьмерка рисуется маленькой, а затем увеличивается).

- «Геометрические фигуры» (упражнение выполняется стоя): дети смотрят на противоположную сторону и «рисуют глазами» геометрическую фигуру (круг, треугольник, квадрат и др.).

- «Моргание»: детям предлагается быстро сжимать и разжимать веки в течении 20-40 секунд. После этого глаза расслабляются.

## **Упражнения, направленные на развитие познавательных процессов:**

- «Рисование двумя руками»: детям предлагается в течении минуты рисовать как можно больше красивых треугольников и кругов. Сложный вариант выполнения – одна рука рисует треугольники, другая – круги.
- «Графические диктанты»: педагог диктует рисунок по клеточкам, задача ребенка внимательно следовать инструкции.
- «Нейротаблицы»: нужно одновременно обеими руками находить одинаковые объекты справа и слева (животные, фигуры, посуда, растения и др.).
- «Что пропало?»: перед детьми выкладываются в ряд предметные картинки, нужно запомнить в каком порядке они находятся. Затем дети закрывают глаза, а в это время педагог что-то меняет (переставляет, убирает). Детям нужно заметить ошибку.

Данные упражнения можно дополнять, усложнять, комбинировать. Все вышеперечисленные задания подходят как для индивидуальной работы, так и для групповой/подгрупповой. Также стоит отметить, что при выполнении данных заданий не требуется большого помещения, а это особенно важно, т.к. многие педагоги-психологи проводят свою коррекционно-развивающую работу в небольших по площади кабинетах.

Как показывает практика, нейропсихологические упражнения воспринимаются дошкольниками, как игра. Они с удовольствием выполняют и дыхательные и двигательные упражнения, которые можно использовать на начальном этапе занятия или же на заключительном. Нейропсихологические упражнения можно «включать» практически в любую коррекционно-развивающую программу, или же использовать как полноценный подход в коррекции тех или иных нарушений. В этом случае, для работы потребуется большое помещение (например, музыкальные зал или зал для физической культуры).

Регулярное использование нейропсихологических упражнений активизирует познавательный потенциал детей, развивает высшие психические функции. Важно отметить, что данные упражнения являются прекрасной профилактикой нарушений в школьном возрасте.