**Консультация для родителей**

**«Что такое нейропсихология или как она может помочь моему ребенку? »**

Подготовила: педагог - психолог

 Уляшкина Е.Н.

 Нейропсихология - наука, которая изучает психические процессы в мозге: восприятие, внимание, пространственную ориентацию, речь, память, эмоциональное реагирование, моторику и др. 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.

Нейропсихологическая коррекция представляет собой наиболее эффективный на сегодняшний день метод безмедикаментозной помощи при отдельных видах нарушений (гиперактивности, синдроме дефицита внимания, задержке развития и т. д.). Он не имеет побочных действий. Если подход грамотный, то и результативность окажется высокой.

 Замечено, что при выполнении определённых физических действий образуется огромное количество нейронных   связей и как следствие, повышается способность к обучению. Помочь в этом могут нейропсихологические упражнения и игры. Нейропсихологические игры развивают и корректируют механизмы мозговой деятельности ребенка. При этом воздействие нейропсихологических упражнений и игр имеет как немедленный, так и накапливающий эффект, способствующий повышению умственной работоспособности, оптимизации интеллектуальных процессов, активизации его энергетического потенциала.

**Каким детям необходима нейрогимнастика:**

* если ребёнок гиперактивный, «не слышит» взрослых, на замечания не реагирует или, наоборот, чересчур медлительный и пассивный;
* заметна эмоциональная нестабильность, резкие перепады настроения;
* постоянно путает «лево» и «право», сезоны, жалуется на память;
* плохо ориентируется в пространстве, не может скоординировать движения;
* присутствуют навязчивые движения (почёсывания, рисует/пишет с высунутым языком, грызёт ногти и т. д.);
* быстро утомляется, не может сосредоточиться на задании, тяжело осваивает чтение, грамоту и счёт;
* есть проблемы с речью разной сложности;
* наблюдается слабая познавательная деятельность;
* плохо развита мелкая и общая моторика и т. д.

**На что направлены нейропсихологические игры и упражнения**:

* развитие концентрации и внимания, координации, умения чувствовать своё тело;
* развитие памяти, мелкой и общей моторики, умения ориентироваться в пространстве;
* работа над гармоничным взаимодействием полушарий;
* активизация речи;
* работа над эмоциональной устойчивостью, повышением внимания и т. д.

 **Противопоказания к применению нейроупражнений**

Нейропсихологичекие упражнения для детей противопоказаны при таких заболеваниях:

 Эпилепсия;

 Генетические симптомы;

 Психические расстройства.

**Полезные рекомендации!**

**Чтобы упражнения принесли максимальную пользу, нужно следовать нескольким правилам:**

 1.**Не стоит сразу ожидать результатов.**

Начинать тренировки следует с концентрации внимания на одной из функций. Нужно быть терпеливым, ведь у ребенка не сразу может получаться, он будет отвлекаться. Не стоит одергивать малыша, ему после того сложнее концентрироваться. Только терпение и усилия приведут к положительному результату.

**2. Нельзя переутомлять и перевозбуждать малыша.**

Нужно периодически переключать внимание ребенка, меняя виды игр, но делать это не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить полноценный сон, спокойную обстановку.

**3.Установить внешние рамки.**

Ребенку нужно точно объяснить, что можно, а что нельзя. Стоит учитывать, что ребенок долго ждать не может, поэтому поощрения и наказания должны проявляться вовремя. Это может быть доброе слово, небольшой сувенир, но все должно быть предоставлено вовремя.

**4. Во время работы лучше использовать сразу несколько игр:**

* для развития внимания,
* для снятия напряжения,
* для регуляции воли,
* для закрепления результатов.

Существует несколько видов упражнений, направленных на решение разных задач по развитию психомоторных координаций. Основные из них следующие:

**Дыхательные упражнения.** Помогают восстановить нормальное дыхание, как в состоянии покоя, так и в комплексе с разнообразными движениями. Это способствует правильному снабжению кислородом органов и тканей, выравниванию мышечного тонуса, снижению уровня возбудимости.

**Глазодвигательные упражнения**. Позволяют расширить зрительное восприятие, способствуют снижению синкинезий (рефлекторных движений, сопутствующих движению другой части тела или конечности).

**Двигательные упражнения и растяжки**. Стабилизируют тонус, способствуют нормализации двигательной координации, помогают регулировать вегетативные нарушения, осваивать пространство своего тела и окружающего пространства.

**Упражнения на развитие познавательных навыков**. Совершенствуют познавательную активность ребенка (внимание, память, логику, концентрацию).

**Артикуляционные упражнения**. Способствуют решению проблем с произношением.

**Межполушарное рисование**

Если полушария работают не слажено, то дети часто испытывают трудности в обучении, так как не происходит полноценного обмена информацией между мозговитыми *«соседями»*. Межполушарное рисование позволяет улучшить эти связи. Предложите ребёнку нарисовать одновременно двумя руками какую-либо фигуру. А помогут в этом пособия Т. П. Трясоруковой «Развитие межполушарного взаимодействия у детей».

**Кинезиологические упражнения**

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические  упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

**Требования к проведению** **кинезеологичеких упражнений.**

- Проводить ежедневно по 3 - 5 минут, в доброжелательной обстановке.

-Желательно под музыкальное сопровождение.

- Упражнения можно проводить стоя и сидя.

- Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

**«Колечки»**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д. проба выполняется в прямом и обратном порядке.

**«Кулак - ребро-ладонь»**

Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе.

Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

**«Ухо-нос»**

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

**«Лезгинка»**

Любим ручками играть,

И лезгинку танцевать*.*

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

**«Змейка»**

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий.

Эти несложные игры помогут скорректировать в домашних условиях работу двух полушарий и снизить риск развития проблем.

Эффект от занятий обязательно будет, если выполнять все регулярно и правильно. Только нужно запастись терпением и, чтобы ребенок не делал, реагировать спокойно.

**Литература:**

1. Семнович А. В. С 302 Нейропсихологическая диагностика и коррекция в  детском возрасте: Учеб. пособие для высш.учеб.заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 232 с: ил.
2. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис-пресс, 2015.
3. Сиротюк А.Л. Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения. – М.: ТЦ «Сфера», 2017.
4. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика». – Ростов н/Д.: Феникс, 2019.