**Комплекс нейропсихологических упражнений для активизации функционирования различных структур головного мозга**

Нейропсихологические упражнения помогают активизировать различные зоны коры головного мозга.

Они могут быть полезны для:

* развития памяти, мышления, речи;
* коррекции психомоторного развития, аппетита, сна;
* снижения уровня умственных, эмоциональных и поведенческих нарушений.

Для детей подобные занятия полностью безопасны и не вызывают никаких нежелательных проявлений.

Важно: при выборе того или иного упражнения следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

1. Перекрестная и односторонняя маршировка

Вначале, медленно шагая, нужно попеременно касаться то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения) – 12 раз. Далее, также шагая, касаться одноименного колена 12 раз (односторонние движения). Третий подход - перекрестные движения. Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение необходимо перекрестными движениями.

2. Кулак-ребро-ладонь

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром; распрямленная ладонь. Дети выполняют движения - сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками - вместе с взрослым, затем по памяти (8-10 повторений). В затруднительных случаях советует ребенку произносить команду вслух: «Кулак- ребро-ладонь».

3. Лягушка

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая - на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

4. Ухо-нос

Левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

5. Рисующий слон

Наклониться головой к правому плечу, вытянуть вперед правую руку (правый хобот) и рисовать ею горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же левой рукой (левым хоботом) и двумя руками (хоботами) одновременно.

6. Прыжки

На месте, одновременно двигая руками и ногами. Повторить несколько раз: ноги вместе - руки врозь; ноги врозь - руки вместе; ноги вместе - руки вместе; ноги врозь - руки врозь.

Вариант 1. Ноги вправо - руки влево; ноги влево - руки вправо; ноги вправо - руки вправо; ноги влево - руки влево.

Вариант 2. Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад; левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед; левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад; левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Вариант 3. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге; левая рука вверх + прыжок на правой ноге; правая рука вверх + прыжок на правой ноге; левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Примечание: если ребенок путает понятия «право» и «лево», то попробуйте надеть ему на левую руку браслет или часы. Так ему будет проще ориентироваться в собственном теле. Как только ребенок усвоит эти понятия, внешний ориентир можно будет убрать.

7. Упражнение «Робот».

Многие дети с удовольствием играют в эту игру, становясь на время роботом и выполняя заданные ему команды. Взрослый подает команду: левая рука вверх, правая вперед, два шага вперед, один шаг вправо и так далее». Все команды должны задаваться постепенно, чтобы ребенок не запутался и не стал нервничать, очень важно, чтобы ребенок усвоил успех выполнения команд.

Подобные упражнения лучше выполнять перед зеркалом, чтобы ребенок наблюдал, как он выполняет упражнения и двигается, как робот. Выполнять упражнения нужно не более получаса, чтобы ребенок не устал и у него не исчез интерес. Через 3-4 занятия можно добавить движений: выполнять их над головой, под носом, за ухом, перед глазами. После добавлять элементы выше и ниже. Движения можно уже выполнять без зеркала, закрыв глаза. Когда робот четко отработает упражнения можно добавить еще одну игру.

**Для развития и активизации теменных зон мозга подойдут следующие игры и упражнения**:

1. Чудесный мешочек

Положите в непрозрачный мешочек несколько знакомых ребенку фигур и попросите его на ощупь определить, что за предмет он взял в руки.

1. Тактильное домино

Подберите около 7 мелких предметов, которые межу собой отличаются по фактуре. Например, это может быть кусок меха, флакон из стекла, бусы и другие. Предложите ребенку оголить руку до локтя, чтобы по ней своими ласковыми лапками походил предполагаемый зверек. С закрытыми глазами на ощупь ребенок должен угадать предмет. Прикосновения при этом должны быть приятны для малыша.

1. Разрезные картинки (пазлы)

Количество частей из которых необходимо собрать целое изображение зависит от возраста и уровня развития ребенка. Например, для ребенка 2-3 лет начинайте с картинки, разрезанной на 2 части. Увеличивать количество деталей необходимо постепенно.

1. Что перепутал художник

Предложите ребенку найти несоответствия между изображением и реальностью. Например, дождь из клубники или летающая собака

1. Что где стоит

Предложите ребёнку определить, что находится перед ним, сзади него, справа, слева, под, над. Помимо ориентации в пространстве относительно собственного тела, данное упражнение позволяет усвоить ребенку пространственные предлоги

**Для развития и активизации височных зон мозга подойдут следующие игры и упражнения**:

1. «Определи, что звучит»
2. «Послушай, как звучит» (темп, тембр, динамика)
3. «Угадай, кто позвал»
4. «Шумящие коробочки»
5. Воспроизведение ритмических рисунков
6. «Громко - тихо»
7. «Найди спрятанный звук»
8. «Сколько звуков в слове»

Примечание: Все звуки, которые вы просите определить ребенка, должны быть ему знакомы.

**Для развития и активизации лобных зон мозга подойдут следующие игры и упражнения**:

1. Использование и строгое соблюдение правил и инструкций в игре
2. Формирование плавности движений
3. Инсценировка при помощи мимики и жестов различных эмоциональных состояний (например, покажи злого медвежонка, добрую лисичку)
4. Запрещенное движение

Предложите детям повторять за вами движения. Заранее обговорите какие движения им повторять запрещено. На данное движение может выполняться противоположное по смыслу.

1. Назови причину.

Объясните детям, что у всего, что происходит, есть причина, т.е. есть ответ на вопрос: «Почему так бывает?». Затем проговорите событие или покажите картинку с изображением какого-либо явления, а ребенок должен объяснить. Например, «Почему на улице появился лед?», «Почему мама взяла зонт?», «Почему листья на деревьях пожелтели?».

1. «Расставь события по порядку». Например, детям предлагаются картинки с изображением режимных процессов: я ложусь спать, я обедаю, я смотрю телевизор, я чищу зубы, я иду в детский сад.
2. «Тень» Первый участник двигается определенным образом, а стоящий за ним ребенок, изображает его тень, повторяет его движения. Особое внимание уделяется тому, чтобы «тень» двигалась в том же ритме и постаралась догадаться о чувствах, мыслях и целях партнера, уловить нюансы его настроения.