**Мастер-класс**

**Использование нейропсихологических методов и приемов в развитии детей дошкольного возраста**

**Цель:** Повышение уровня знаний педагогов по использованию нейропсихологических технологий, применение которых возможно в образовательном процессе ДОУ, пропаганда и распространение нетрадиционных методов и форм работы с дошкольниками.

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса с использованием нейропсихологических технологий, способствующих умственному и физическому развитию дошкольников.

2. Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками развития дошкольников, их широкому применению в совместной деятельности с воспитанниками.

**Оборудование:** по 2 карандаша на каждого участника, чистые листы бумаги, «ленивая восьмерка», аудиозаписьЛуиджи Боккерини «Менуэт».

**Ход мероприятия**

– Давно не секрет, что в современном обществе сложно найти абсолютно здорового ребенка, не имеющего отклонений в психическом и психосоматическом развитии. Общество стремительно развивается, технический прогресс развивается еще быстрее, а здоровье детей – нашего будущего, ухудшается с каждым годом. Снижается интеллектуальный уровень, падают возможности обучения. При этом объем знаний, который должны усвоить дети увеличивается. Трудности при освоении программного материала возникают не из-за детской лени, а вследствие особенностей развития головного мозга современных детей. Очень часто врачи-неврологи стали ставить детям диагнозы ММД, СДВГ. Такие дети имеют проблемы в речевом развитии, у них в той или иной степени нарушены внимание, память, восприятие, имеются проблемы с координацией, общей и мелкой моторикой. Чтобы помочь детям скорректировать имеющиеся нарушения, оправдано применение нейропсихологических методик.

Нейропсихологические методики представляют собой совокупность специальных методов и приемов, направленных на компенсацию поврежденных функций головного мозга.

Всем нам хорошо известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий. По исследованиям физиологов ***правое полушарие головного мозга***– гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

***Левое полушарие головного мозга*** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ действий для достижения цели.

***Равнополушарный тип*** – отсутствие ярко выраженного доминирования одного из полушарий. Кроме того, существует гипотеза эффективного взаимодействия правого и левого полушария как физиологической основы общей одаренности.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон ***(мозолистое тело).***
***Мозолистое тело***(межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами. У детей с нарушением межполушарного взаимодействия главный признак – нарушение речи.

Современная психолого-педагогическая практика предлагает множество игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия у детей.

Одним из направлений работы по развитию интегрированного межполушарного взаимодействия у детей 4-7 лет **является нейродинамическая гимнастика.** Комплексы нейродинамической гимнастики представлены двумя блоками: ***мануальным и психомоторным.***

**Мануальный блок (ручной)** – это специальные игры и упражнения, позволяющие повысить способность мозга ребенка в интегрированной работе. Выполняя эти упражнения, ребенок задействует правую руку, левую руку или выполняет задание двумя руками одновременно. Тем самым создаются условия для улучшения взаимодействия работы правого и левого полушария, каждое из которых постигает внешний мир по-своему.

Уважаемые коллеги, сейчас мы будем выполнять комплекс нейродинамической гимнастики, который можно выполнять, как детям, так и взрослым. Этот комплекс повышает интеллектуальные возможности человека, снимает эмоциональное напряжение и развивает мозг.

**Упражнение 1.**

– Постучите по столу расслабленной кистью левой руки, а затем – правой в течении 10 секунд. Сжимайте и разжимайте кисти рук в течение 30 секунд, постепенно ускоряя темп. Затем расслабьте руки.

При этом можно проговаривать чистоговорку или небольшое стихотворение, например, из сборника А.Л. Барто «Игрушки».

**Упражнение 2.**

 Поверните левую кисть на ребро, согните пальцы в кулак, затем выпрямите. Сделайте тоже правой рукой. Движения выполнять поочередно по 5-6 раз каждой рукой.

Упражнение тоже можно сопровождать стихотворениями.

**Упражнение 3. *«Фонарики»***

Ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно:

*– Фонарики зажглись!*

*Фонарики погасли!*

Или:

*Мы фонарики зажжем,*

*А потом гулять пойдем!*

*Вот фонарики сияют,*

*Нам дорогу освещают!*

**Упражнение** **4.** ***«Солнышко и тучка»***

Смена разнородных позиций рук. Позиция «солнышко» – правая рука вытянута вперед; ладонь широко раскрыта. Позиция «тучка» – левая рука вытянута вперед; ладонь сжата в кулак. После команды меняются позиции рук.

**Упражнение 5.** ***«Зеркальце и полочка»***

Позиция «зеркальце» – ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально; большой палец отставлен в сторону; взгляд направлен в центр ладони. Позиция «полочка» – ладонь правой руки горизонтальна; большой палец руки плотно прижат к ладони; средний палец приставлен к ребру левой ладони у основания мизинца. По команде «полочка», приставленная к «зеркальцу», превращается в «зеркальце» и наоборот.

**Упражнение 6. *«Моторчик»***

Пальцы сжимаем в кулак. Начинаем вращение кулаком и кистью:

а) правой руки;

б) левой руки;

в) обеими руками одновременно.

Сначала вправо, затем влево, при этом можно менять темп выполнения.

**Упражнение 7**. **«*Колечко»***

Поднимаем вверх ладошки обеих рук и начинаем перебирать пальцы на обеих руках, соединяя в кольцо с большим пальцем поочередно указательный, средний, безымянный и др. Выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем обеими.

**Упражнение 8.** ***«Кулак – ребро – ладонь»***

Нужно показать ребенку три положения ладони на столе, последовательно сменяющих друг друга: раскрытая ладонь на столе, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе. Сначала упражнение выполняется вместе с ребенком.

а) ладонью правой руки;

б) ладонью левой руки;

в) обеими ладонями одновременно.

При этом можно менять темп выполнения, то убыстряя, то замедляя его.

Потом ребенок выполняет упражнение самостоятельно.

**Упражнение 9.** ***«Пальчики шалят»***

Ладошки плотно лежат на столе. Начиная с мизинца, поднимаем по одному пальцу:

а) на правой руке;

б) на левой руке;

в) на обеих одновременно.

**Упражнение 10. *«Ухо – нос»***

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

**Упражнение 11. *«Сухой листик» (расслабление)***

Исходное положение – стоя; ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела; глаза смотрят прямо перед собой. По команде медленно опускается вниз вначале взгляд, затем голова, плечи и округляется спина. В завершающей фазе упражнения происходит полное расслабление мышц спины, плеч и рук – «листик засох и оторвался от ветки».

В комплексы нейродинамической гимнастики можно также включать:

• **Растяжки.** Нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

• **Дыхательные упражнения.** Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

• **Глазодвигательные упражнения.** Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.

• **Телесные движения.** Развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы *(Памятки для воспитателей).*

Основными требованиями к использованию нейропсихологических методов и приемов являются:

– точное выполнение движений вместе с педагогом;

– систематическое применение игр и упражнений в работе с детьми;

– постепенное усложнение упражнений;

– увеличение времени на проведение упражнений.

При индивидуальной работе можно применять следующие игры и упражнения:

***«Ленивые восьмерки»***

«Обкатка» контура знака бесконечности («ленивая восьмерка улеглась спать»). Для этого необходимо:

– положить лист с заранее нарисованной большой (в пределах поля зрения ребенка, что индивидуально для каждого) «ленивой восьмеркой» на пол перед ребенком или же нарисовать ее мелом на доске на уровне его глаз;

– предложить ребенку проехаться по контуру восьмерки маленькой машинкой, начиная от центра, вначале влево и вверх, а после пересечения центра – вправо и вверх. Упражнение выполнять вначале левой, а затем и правой рукой, соблюдая всякий раз первоначальное направление движения – влево и вверх.

Для детей старше 5 лет упражнение можно усложнить:

– заменить машинку на маленький резиновый мячик с шипами, который следует катить по «дорожке» – контуру восьмерки вначале левой, а затем и правой рукой, усиленно работая пальцами;

– укрепить лист с заранее нарисованной восьмеркой на стене на уровне глаз ребенка и предложить ребенку «обкатать» восьмерку фишкой от любой детской игры, машинкой или же мячиком.

Упражнение повторить несколько раз (по желанию ребенка) для каждой руки в отдельности. Необходимо помнить, что в упражнениях этой серии контроль за движением рук осуществляется за счет движения именно глаз, а не головы, которая должна оставаться неподвижной на всем пути следования машинки, фишки, мячика или же руки.

***«Слепые шаги»***

Ребенок с завязанными глазами стоит спиной к педагогу. Инструкция: «Если я дотронусь до головы, сделай шаг вперед, если дотронусь до правого плеча – шаг вправо, если до левого плеча – шаг влево, если дотронусь до спины – сделай шаг назад». Данное упражнение отлично развивает быстроту реакции, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, опираясь на слух.

 ***«Зеркальное рисование»***

 Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу. Рисовать одновременно двумя руками зеркально-симметрические рисунки. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки.

В работе с детьми дошкольного возраста для развития межполушарного взаимодействия эффективно применять карандаши.

1. Положите карандаш на ладонь, прикройте его другой ладонью и прокатывайте карандаш между ладонями. Сначала медленно, а потом быстрее от кончиков пальцев к запястью:

*Мы, как древние индейцы*

*Добываем огонек.*

*Дружно палочку покрутим*

*И огонь себе добудем.*

2. Перебираем пальцами обеих рук карандаш, Удерживая карандаш вертикально, перебираем его пальцами обеих рук: большой – указательный; большой – средний; большой – безымянный, большой – мизинец.

3. «Лягушка». Карандаш расположен между пальцев рук. С силой сжимаем и разжимаем кулак.

**4**. «Качели».Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Поместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный – под ним. Попеременно нажимать то указательным пальцем, то мизинцем на концы карандаша. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.

*На качели мы поднялись.*

*Очень сильно раскачались!*

*Подлетаем выше, выше!*

*Достаём до самой крыши.*

*А потом всё ниже, ниже.*

*И качаться стали тише.*

5. «Веселые карандаши». На стол выкладывается 5–10 карандашей.

Собираем карандаши в кулак:

а) правой рукой;

б) левой рукой;

в) обеими одновременно.

Затем по одному выкладываем карандаши на стол:

а) правой рукой;

б) левой рукой;

в) обеими руками одновременно.

При выполнении упражнения группой детей можно провести соревнование на самого быстрого и ловкого или на самого аккуратного.

Уважаемые коллеги, надеюсь, вы пополнили свою рабочую копилку новыми упражнениями, которые так же станут для вас любимыми и полезными в работе с детьми дошкольного возраста. Мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание, и за работу. Творческих всем успехов!

Памятка для воспитателей

**Растяжки**

***«Снеговик»***

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

***«Дерево»***

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

***«Тряпичная кукла и солдат»***

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы - очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

***«Сорви яблоки»***

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**Дыхательные упражнения**

***«Задуть свечу»***

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

***«Качание головой»***

Исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем ребенок начинает покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только может, дышать.

***«Дыхание носом»***

Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая – мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

***«Пловец»***

Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

***«Надуй шарик»***

Исходное положение – лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза – задержка дыхания. Выдох – втянуть живот как можно сильнее. Пауза – вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

**Глазодвигательные упражнения**

***«Глаза и язык»***

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениям, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

***«Восьмерка»***

Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.

***«Горизонтальная восьмерка»***

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

***«Взгляд влево вверх»***

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 сек. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой» (7 сек). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

***«Слон»***

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

***«Глаз – путешественник»***

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем.

**Телесные движения**

***«Перекрестное марширование»***

*Любим мы маршировать,*

*Руки, ноги поднимать.*

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

***«Мельница»***

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1–2 минуты. Дыхание произвольное.

 ***«Робот»***

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

***«Колено – локоть»***

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

 ***«Велосипед»***

Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

***«Кошечка»***

Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6–8 раз.