**Работа с детьми дошкольного возраста по повышению нейродинамических показателей**

Подготовила: воспитатель 1 кат. Сухова Е.В.

**Актуальность работы**

Успешное освоение детьми дошкольного возраста основной образовательной программы возможно только при достаточно высоком уровне функционирования всех составляющих психической деятельности.

Задачей педагога – психолога является предоставление родителям информации об особенностях формирования базовых составляющих психической деятельности дошкольника.

Знания об особенностях функционирования и способах повышения уровня нейродинамических показателей психической деятельности помогут преодолеть трудности с вниманием, памятью, мышлением, работоспособностью, самоконтролем ребенка.

Часто от родителей и воспитателей можно услышать жалобы на то, что ребенок:

* ленится,
* не реагирует на просьбы и замечания,
* отвлекается,
* на занятиях вертится, роняет предметы,
* мешает другим,
* с трудом включается в деятельность.

Подобные трудности могут свидетельствовать о низком уровне мозговой активности или нейродинамических показателей психической деятельности.

Родителям детей с подобными проблемами важно понимать, что для осуществления любых видов целенаправленной деятельности, ребенку необходимо находиться в состоянии активного бодрствования. А такое состояние возможно только при достаточном тонусе коры головного мозга, обеспечивающимся деятельностью стволовых и подкорковых отделов мозга. Эти отделы мозга обеспечивает деятельность 1 функционального блока мозга [Лурия, 1973/2003].

Несформированность данного блока мозга приводит к снижению нейродинамических показателей протекания нервно-психических процессов организма ребенка.

И.П.Павлов выделил несколько основных показателей нейродинамики: сила нервной системы, ее подвижность и уравновешенность.

Дети со слабой нервной системой отличаются:

* меньшей выносливостью при значительном напряжении,
* меньшей стрессоустойчивостью, слабее приспосабливаются к изменениям внешней среды,
* инертны,
* их поведение менее уравновешено.

**Для повышения уровня нейродинамических показателей, рекомендуются следующие мероприятия:**

* Консультация с невропатологом.
* Специальные занятия, корректирующие функционирование внимания, памяти, мышления.
* Комплекс общеукрепляющих процедур, направленных на усиление кровообращения головного мозга (контрастный душ, зарядка, самомассаж воротниковой зоны, массаж и самомассаж ступней и ладошек).
* Дыхательные упражнения, которые позволят повысить работоспособность ребенка, разовьют самоконтроль, помогут снять психоэмоциональное напряжение, научиться следить и управлять собственными эмоциями.
* Здоровое питание, обеспечивающее организм ребенка витаминами и минералами.
* Физическая активность (плавание, оздоровительные занятия).

**Занимаясь с детьми дома, родителям важно соблюдать следующие условия**:

* Соответствие заданий возрастным и индивидуальным особенностям развития ребенка.
* Организация пространства. Рабочее место ребенка должно содержать только необходимые для занятия предметы.
* Строгое соблюдение времени. На выполнение отдельного задания выделять короткий промежуток времени (10, 15 минут)
* Положительное эмоциональное подкрепление.

При появлении признаков утомления, делать перерыв на игру, дыхательное упражнение, участие в домашней деятельности.

**Игровые дыхательные упражнения**

«**Путешествие по горам**» [Титова, Фролова, Винникова, 2010]

**Процедура проведения**: ребенок ложится на спину, руки вдоль туловища; на живот сажают игрушку и просят «покатать» её «по горам и ямкам». Когда животик надут – получается «гора», когда весь воздух вышел – он превращается в «ямку». Ребенок дышит животом.

**«Марионетка»**

**Процедура проведения:** ребенок лежит на ковре, руки вдоль туловища.

Ребенок «кукла» на вдохе одновременно должен надуть живот и поднять правые руку и ногу под углом 90 гр. На выдохе одновременно сдуть живот и опустить руку и ногу. То же с левой стороной тела.

**«Егорки»**

**Процедура проведения:** ребенок делает глубокий вдох через нос и считает: «Сидели на пригорке 33 Егорки: раз – Егорка, два – Егорка, три – Егорка…»

Задача – растянуть выдох как можно дольше.

**Игры для ладоней**

**«Паровоз»**

Едет, едет паровоз (два кулака располагаются друг за другом на столе)

Две трубы и сто колес (кулаки поочередно ударяют по столу то ладанной, то внешней стороной)

Вагон первый: (руки складываются в «замок»; указательные пальцы выпрямляются и соединяются) пассажиры. (перебирание пальцами по столу)

Второй: (руки складываются в «замок»; указательные и средние пальцы выпрямляются и соединяются попарно)

Едет две машины (кулак неподвижно лежит на ладони)

В третьем (руки складываются в «замок»; указательные, средние и безымянные пальцы выпрямляются и соединяются попарно)

Много ребятишек: девчонок и мальчишек («человечек», сложенный из пальцев одной руки, «проходит» по расправленной ладони другой руки. Руки чередуются)

А в четвертом два (1. Руки складываются в «замок»; указательные, слона безымянные пальцы и мизинцы выпрямляются и соединяются попарно. 2. Удары внешней стороной кулака одной руки по ладони другой руки. Руки чередуются)

В пятом (руки складываются в «замок» указательные, средние, безымянные, мизинцы и большие пальцы выпрямляются и соединяются попарно) много багажа (руки складываются в «замок»)

А в шестом поедем мы прям до самой до Москвы. (потирание ладоней)

**Ритмы**

**«Воробышек»**

**И.п.** Ребенок сидит на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, пальцы рук касаются плеч – «крылышки». Взрослый помогает ребенку выпрямить спинку, поглаживая его по лопаткам и притягивая локти как можно ближе к бокам. По команде взрослого «воробышек выглянул из гнезда» ребенок встает и начинает прыгать сначала на двух ногах, потом на одной, а затем на второй ноге. Повторить несколько раз.

**Игры для пальчиков**

**«Собрать горошины»**

Ребенок собирает со стола горошины по одной сразу двумя руками, стараясь набрать их как можно больше в ладошки. Повторить 3–5 раз.

**Литература**

1. «Комплексная коррекция трудностей обучения в школе». Научно-исследовательский центр детской нейропсихологии имени А.Р.Лурия. Под редакцией Ж.М.Глозман и А.Е.Соболевой. Смысл. 2016.
2. «Комплексная коррекция несформированности базовых составляющих психических функций» А.В.Сунцова, Е.В.Кузярина, П.А.Аузан.
3. «Нейропсихологические занятия с детьми» В.С.Колганова, Е.В.Пивоварова. Практическое пособие. Айрис-пресс. 2017.