

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Использование нейропсихологических упражнений при коррекции ЗПР.

Существует несколько типов кинезиологических упражнений, которые рекомендуем родителям использовать в домашних условиях. Рассмотрим некоторые из них:

1. Растяжки.

Цель упражнения: Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Снеговик.

Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено 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 мягко упадите на пол и растайте, превратитесь в лужицу воды.

Дерево.

Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Вы семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

Полет.

Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза и представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.

2. Дыхательные упражнения.

Цель: энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги.

Воздушный шар.

Представьте, что у вас в животе – воздушный шар. Когда вы выдыхаете воздух, шар надувается, при вдохе шар сдувается. Попробуем вместе. Выдох. Шар надули, животики выпятили. Вдох. Шар сдулся – животики втянули в себя.

Вдох-выдох.

Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

Задержка дыхания.

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно.

3. Упражнение, направленное на снятие стресса.

Ситуация.

Цель: лобно-затылочная коррекция.

Одну ладонь положите на затылок, другую на - лоб. Закройте глаза и подумайте о негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Представьте ситуацию еще раз, но в положительном

аспекте, придумайте, как можно эту ситуацию разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 секунд до 10 минут.

4. Коммуникативные упражнения.

Цель: активизация лобных отделов головного мозга. Обеспечение регуляции процессов программирования и контроля.

Шепчем вместе.

Родитель задает ребенку вопросы: сколько дней в неделе? Какое сейчас время года? Если он знает ответ, молча, поднимает руку. Родитель начинает считать, понижая голос: раз, два, три. На счет «три» ребенок шепчет ответ.

Говори!

Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся. «Сколько будет два плюс три?»... «Говори!»; «Какого цвета у нас потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?» и т. д.»

5. Когнитивное упражнение.

Цель: активизация лобных отделов головного мозга. Обеспечение регуляции процессов программирования и контроля.

Чаша доброты.

Родитель поясняет: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чаши доброты. Рядом еще одна пустая чашка, потом еще и еще. Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку, она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!»

Технология песочной терапии.

Песочная терапия (т.е. совместная игра в песок) помогает устанавливать тактильный контакт. Выстроить отношения, работать с ребенком над умением сосредоточиться, развивать его сенсорный интеллект.

Песок используют как средство обучения, мотиватор при организации занятий с формой, цветом, сенсорными эталонами. Стимулирующая песочная среда учит классифицировать, обобщать, осваивать признаки предметов и просто хорошо проводить время вместе.

Добиться успеха, несмотря на ЗПР реально возможно!!! Залогом успеха является правильное воспитание ребенка и поддержка всей семьи! Занимайтесь вместе со своим ребенком и успех Вам гарантирован! УДАЧИ ВАМ!