**«Что такое нейропсихологические игры?»**

Один ребёнок к году может рассказывать стихи, а к пяти годам читать без запинки. Другой же с трудом усваивает чтение по слогам в школе. Одни могут похвастаться абсолютной грамотностью, другие – проштудировав десятки учебников, ошибаются в каждой строчке. И с таким сталкиваются не только ребята с каким-либо диагнозом, но и абсолютно здоровые детишки. Один из вариантов решения проблемы – **нейропсихологические игры**.

Сегодня мы разберем что это, чем они полезны для ребёнка и какие виды упражнений есть.

**Нейропсихология** – наука, изучающая психические процессы, происходящие в головном мозге.

С помощью неё мы понимаем, как работает наше внимание, память, ориентация в пространстве, восприятие окружающего мира и другое. Так нейропсихологи определяют, в каком возрасте, какой уровень развития является нормой. Отстаёт ли малыш от сверстников, есть ли у него трудности в обучении или нет.

**Нейропсихологические игры не заменяют полноценное обучение, а помогают и корректируют небольшие нарушения у детей.**

Кому особенно полезны нейропсихологические игры? Ребятам, которым сложно сосредотачиваться, запоминать материал, переключаться с одного вида деятельности на другой, а также тем, у кого есть проблемы с поведением и обучением в образовательных учреждениях.

Они будут полезны и тревожным детям, которые боятся ошибок. Стоит обратить внимание и на тех ребят, которые порой чересчур импульсивно реагируют на что-то или, напротив, слишком медлительны. «Я учил, но уже забыл», «Перепутал», «Не заметил», «Мне сложно представить» и так далее – всё это корректируется нейропсихологическими играми.

Нейропсихологические игры развивают

Память

Внимание

Виды восприятия: зрительное, осязательное, слуховое и др., логику

Умение приходить к выводам, основываясь на разных факторах

Умение делать прогнозы

Нейропсихологические игры могут использовать не только специалисты на своих занятиях, но и **родители в домашних условиях**. Но совсем необязательно иметь какие-либо нарушения в развитии. Игры в любом случае — это полезно и интересно для каждого. Дети развиваются играя. Им важно взаимодействовать со сверстниками, учиться работать в команде и за самого себя, видеть свои ошибки и делать выводы.

Существует несколько видов упражнений, направленных на решение разных задач по развитию психомоторных координаций.

**Основные из них следующие:**

1. **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.
2. **Глазодвигательные упражнения**. Позволяют расширить зрительное восприятие, способствуют снижению синкинезий (рефлекторных движений, сопутствующих движению другой части тела или конечности).
3. **Двигательные упражнения и растяжки**. Стабилизируют тонус, способствуют нормализации двигательной координации, помогают регулировать вегетативные нарушения, осваивать пространство своего тела и окружающего пространства.
4. **Упражнения на развитие познавательных навыков.** Совершенствуют познавательную активность ребенка (внимание, память, логику, концентрацию).
5. **Артикуляционные упражнения**. Способствуют решению проблем с произношением.

**Это важно!**

**Ограничения к применению**

Общими противопоказаниями для занятий нейрокоррекцией, как и ЛФК и АФК являются высокая температура тела, интенсивный болевой синдром, интоксикация, первые недели после операционного вмешательства, остеопороз, неокрепшая костная мозоль, аневризмы.

**От нейрокоррекции лучше воздержаться «маленьким клиентам» с эпилепсией до подбора противосудорожной терапии.**

Упражнения с ритмичными движениями в сочетании с дыхательными упражнениями благотворно влияют на процессы возбуждения и торможения в нервной системе, нормализуя их. Особенно благоприятны упражнения на растяжку и равновесие. Но, в процессе занятия можно спровоцировать приступ, поэтому занятия стоит проводить при поддержке противосудорожных препаратов.

Для большей эффективности стоит постепенно усложнять упражнения, сократить количество подходов для каждого из упражнений и быть аккуратными с дыхательными и глазодвигательными упражнениями.

**Очень внимательными нужно быть и родителям детей с астматическим компонентом или бронхиальной астмой.**

Интенсивные дыхательные упражнения могут спровоцировать приступ. Избежать нежелательных последствий поможет сокращение интенсивности дыхательных упражнений, занятия в помещении с постоянным доступом свежего воздуха или ионизатором, также можно перед занятиями наносить на одежду ребенка эфирные масла эвкалипта, мяты, нероли, кипариса, лаванды – они являются прекрасными спазмолитиками и будут облегчать дыхание в процессе занятия.

**Крайне внимательными нужно быть родителям детей с пороками сердца, сердечной недостаточностью или малышей с кардиостимуляторами.**

В работе с такими детьми стоит постепенно усложнять упражнения, сократить количество подходов для каждого из упражнений и быть аккуратными с дыхательными упражнениями, а для детей с кардиостимуляторами стоит отказаться от ползанья на животе, а также избегать резких амплитудных движений на руку, вблизи который имплантирован искусственный водитель ритма сердца (ИВР).

С большой осторожностью нужно работать с детьми с онкологией в анамнезе, в стадии ремиссии. Детям с активными опухолевыми процессами лучше воздержатьсяот занятий.

Также стоит воздержаться от занятий детям с остеопорозом из-за риска высокого травматизма.

Есть свои ограничения и у детей с ДЦП, в этом случае все очень индивидуально.

**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.