

Всероссийского конкурса профессионального мастерства в
сфере социального обслуживания .

*Участник: Атласова
Валентина Владимировна*

город Ульяновск

Место работы: ОГКУСО СРЦН "Открытый дом"

*Проект на тему: «Применение
основ нейрокоррекции в работе
педагога»*



Чем может помочь нейрокоррекция?

С момента возникновения нейрокоррекции создано множество программ с упражнениями для взрослых и детей. Конечно, чтобы стать специалистом по нейрокоррекции, нужна серьезная подготовка. Психолог со специализацией в этой области может провести диагностику, подобрать подходящий курс, провести его с небольшой группой детей и добиться заметных изменений в самочувствии и поведении ребенка.

Но и в обычной жизни для родителей, волонтеров, педагогов есть много доступных идей. Некоторые из них мы вам и предлагаем для ежедневного использования.

Самое главное в такой практике — чтобы ребенку было приятно играть, у него был позитивный настрой. Ни в коем случае не заставляйте его играть и не ругайте, если что-то не получается. Игра — это хорошая возможность для ребенка провести время с вами, получить внимание, одобрение и поддержку.

Примеры игр и упражнений

Один из видов игровых заданий — растяжки. Эти игры нормализуют тонус и очень пригодятся, если вы замечаете, что у ребенка снижена двигательная активность, есть эмоциональная вялость, низкая мотивация и слабость волевых усилий (гипотонус). Или, наоборот, ребенок часто беспокойный, бывают эмоциональные вспышки, нарушения сна, трудности с произвольным вниманием (гипертонус).

Растяжка «Половинки»

Исходное положение: сидя на полу.

Ребенку предлагается поочередно напрягать то левую половину тела (плечо, руку, ногу), то, после расслабления левой половины тела, напрягать правую. После небольшой паузы, когда все мышцы расслаблены, ребенок напрягает верхнюю половину тела (шею, плечи, руки, мышцы груди и спины), затем, после расслабления, делает то же с мышцами нижней половины тела.

Растяжка «Лучики»

Исходное положение: сидя на полу.

Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

Игры «между делом»

В дороге, во время ожидания где-то в очереди, пригодятся игры, которые помогают развивать взаимодействие между правым и левым полушариями головного мозга.

Игра «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала потренируйтесь складывать «колечки» каждой рукой отдельно, затем вместе.

Игра «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают на плоскости стола три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. «Ладонь» — это ладонь с вытянутыми пальцами тыльной стороной вверх, «кулак» — рука, сжатая в кулак, «ребро» — ладонь, стоящая ребром.

Медленно потренируйтесь вместе выполнять эти действия друг за другом. А затем ускорьте игру. Сначала можно играть правой рукой, потом левой, а затем двумя руками вместе. Для более легкого освоения предложите ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Колпак мой треугольный»

Интересная игра на развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снятие импульсивности.

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из стихика:

Колпак мой треугольный,
Треугольный мой колпак.
А если не треугольный,
То это не мой колпак.

Затем фраза повторяется, но участники, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя).

При повторении фразы в третий раз, заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками). Если

кто-то из игроков ошибся, он начинает стишок с начала. Посмотрим, удастся ли вашей команде дойти до конца!

Выплёскиваем напряжение

Очень важны игры, которые дают детям возможность в приемлемой форме выплеснуть накопившееся напряжение, проявить агрессию, побыть шумным и активным. Покидайтесь друг в друга скомканной бумагой, порвите бумагу, потопайте или покричите, кто громче. Такие игры нужны каждый день, особенно двух-трехлеткам.

Тигр-Цапля

Ноги стоят на месте, все остальное подвижно. По правилам нельзя сходить со своего места и задевать других игроков. Превращаемся в тигров: пальцы изображают когти – напряжены и согнуты, все тело сильное и напряженное, тигры машут лапами и громко рычат. Через 2-3 минуты превращаемся в цапель: тихо замерли на одной ноге, вторую поджали, руки-крылья сложили за спиной и стоим тихо-тихо, не шевелясь – высматриваем лягушку. Потом можно снова превратиться в тигров, и в завершение снова в цапель.

Формула покоя

Поделится с вами стихотворением, помогающим расслабиться – это своеобразная формула покоя. Познакомьте ребенка с этой формулой заранее в нейтральной ситуации, например, рассказывайте это стихотворение после вечернего чтения. И тогда в стрессовой ситуации ребенку будет легче справиться с сильными эмоциями и расслабиться.

Предложите ребенку удобно сесть или лечь, пусть руки свободно лежат на коленях, ступни слегка расставлены и уверенно стоят на полу, можно прикрыть глаза. Формула общего покоя произносится взрослым медленно, тихим доброжелательным голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

Через несколько секунд можно аккуратно открыть глаза и перейти к какому-то спокойному делу.

Старые добрые дворовые игры

Можно вспомнить и наши дворовые игры, которые тоже очень полезны. Например, «Море волнуется раз...», «День-ночь», и даже привычные прятки — ведь в этой игре ребенку нужно очень тихо сидеть и не шевелиться, а это отличная тренировка самоконтроля на мышечном уровне.

Игре – ура!+

Играйте с детьми каждый день. Им это очень нужно. Игра – замечательный способ узнать друг друга, укрепить отношения, разрешить многие сложности.

Я очень люблю детей и для занятий подбираю все самое лучшее и интересное. Мне как-то попала статья про нейроскакалку и я решила заказать ее и тоже проводить с ней занятия.

Занятие с НЕЙРОСКАКАЛКОЙ.

Эти занятия подойдут для двигательной коррекции нейромоторной незрелости.

Что же можно развивать у ребенка, такой замечательной НЕЙРОСКАКАЛКОЙ?!

★ Улучшить ловкость и точность движений.

★ Тренировать межполушарное взаимодействие - за счет разнонаправленности действий ног. Одна нога опорная и она движется по кругу и в разных плоскостях (лево, право, перед, назад), а вторая совершает прыжки тоже в разных плоскости (верх и низ).

★ Изначально у ребенка лучше движется ведущая нога, в случае с нейроскакалкой можно «усилить» развитие вторую ногу.

★ Можно усложнить упражнение, подключить в дело: глаза 👁️ и язык 🗨️ (сначала они движутся в одном направлении, потом в разнонаправленном).

Что ребенок тренирует?!

★ Ритм

★ Ловкость

★ Моторную зрелость

★ Координацию тела

★ Вестибулярный аппарат

★ Межполушарное взаимодействие

★ Крупную моторику тела

★ Тренирует модальности: зрительную и кинестетическую.

☞ Такие двигательные упражнения - Тренируют тело – Развивают мозг. От упражнения на ней дети были в восторге.





Чем же могут помочь занятия?

Эти занятия могут помочь детям дошкольного возраста и младшим школьникам, имеющим следующие проблемы:

- трудности в усвоении учебного материала в школе, при выполнении домашних заданий,
- в ситуациях, когда ребенок не хочет учиться,
- если ребенок не уверен в себе, у него бывают периоды неустойчивого настроения, плаксивости, повышенной обидчивости,
- если ребенок очень быстро утомляется, у него снижено внимание, он постоянно отвлекается, неусидчив, повышенная двигательная активность у него сохраняется даже во время занятий,
- если ребенок не может самостоятельно играть, заниматься, обслуживать себя в том возрасте, когда он уже может это делать,
- если у ребенка нарушена речь или имеется задержка речевого развития – в тех случаях, когда к этим нарушениям не привели грубые дефекты развития, по поводу которых ребенка должен лечить врач. В этих случаях помощь будет не лишней, но она должна идти параллельно с основным лечением.

Сроки реализации проекта

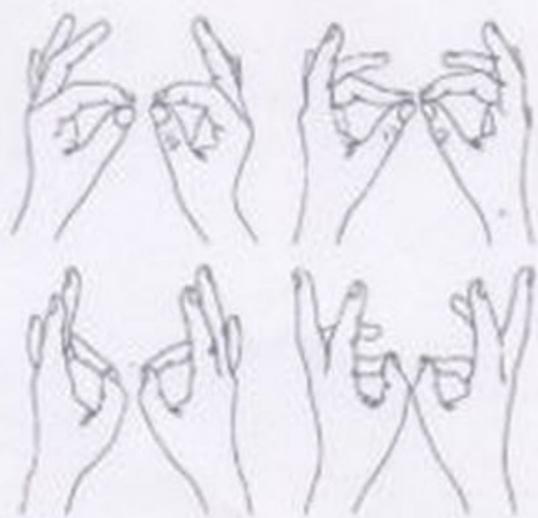
п.п	Наименования мероприятия	Срок проведения	Примечание
1.	Делаем вместе Дыхательное упражнение, самомассаж, упражнение-растяжка «Качалка», глазодвигательное упражнение, упражнение «Повтори и добавь» игра «Акула».	Март с 1 по 15 число	Растяжки - нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение, которое проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость, которая проявляется в медлительности и вялости).
2.	От частного к общему Дыхательное упражнение, самомассаж, упражнение-растяжка «Качалка», . глазодвигательное упражнение, упражнения «Повтори и добавь», «От частного к общему», игра «Акула».		Дыхательные упражнения - умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита

			внимания и гиперактивностью.
3.	<p>Активизация процессов познавательной деятельности 2</p> <p>Дыхательное упражнение «Шарик», самомассаж «Мытье головы», Упражнение-растяжка «Качалка», упражнение на стабилизацию общего тонуса тела, глазодвигательное упражнение «Пол, нос, потолок».</p>	Март с 15 по 31 число	
4.	<p>Активизация процессов познавательной деятельности 2</p> <p>Дыхательное упражнение «Шарик», самомассаж «Ушки», упражнение-растяжка с усложнением «Качалка», упражнение на стабилизацию общего тонуса тела, глазодвигательное упражнение «Пол, нос, потолок», упражнение на развитие слуховой памяти.</p>		
5	Развитие видов и свойств внимания	Апрель	Коммуникативные упражнения - дают ребенку навыки взаимодействия в

	<p>Дыхательное упражнение «Цветок и свеча», самомассаж, глазодвигательные упражнения, Упражнения-растяжки «Качалка», «Бревнышко», упражнение «Муха», игра «Пустыня», упражнение на развитие слухового гнозиса «Угадай по голосу»</p> <p>Развитие видов и свойств внимания</p> <p>Дыхательное упражнение «Цветок и свеча», самомассаж, глазодвигательные упражнения, упражнения-растяжки «Качалка», «Бревнышко», упражнение «Муха», игра «Пустыня», упражнение на развитие слухового гнозиса «Угадай по голосу», Упражнение на развитие коммуникативных навыков «Зеркало»</p> <p>Развитие внимания и памяти</p> <p>Дыхательное упражнение «Шарик». Самомассаж. «Мытье головы», «Ушки», «Глазки отдыхают». Упражнение-растяжка «Росток». Упражнение на стабилизацию общего тонуса тела. «Насос и надувная кукла». Глазодвигательные упражнения; упражнение «Муха». Упражнение на развитие памяти «Цепочка слов».</p>		коллективе.
6	<p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Дыхательное упражнение «Шарик». Самомассаж. «Мытье головы», «Ушки», «Глазки отдыхают». Упражнение-растяжка «Росток». Упражнение на стабилизацию общего тонуса тела. «Насос и надувная кукла». Глазодвигательные упражнения; упражнение «Муха».</p>	Май с 1 по 15 числа	Упражнения для развития произвольности - повторяющаяся структура занятий, самостоятельное принятие и соблюдение детьми правил, ритуалов и временного регламента - способствуют развитию произвольности.

	<p>Упражнение на развитие памяти «Цепочка слов». Упражнение на взаимодействие правого и левого полушария. Упражнение на развитие речи «Назови все одним словом». Работа с нейроскалкой</p>		
7.	<p>Развитие тактильной и двигательной памяти Дыхательное упражнение «Ветер». Самомассаж с помощью массажного мяча Упражнение-растяжка. «Росток». Глазодвигательные упражнения. Упражнение на стабилизация общего тонуса тела. Упражнение на развитие памяти «Цепочка слов». Упражнение на взаимодействие правого и левого полушария. Упражнение на развитие тактильного и двигательной памяти «Замри».</p> <p>Развитие тактильной и двигательной памяти Дыхательное упражнение «Ветер»/ Самомассаж с помощью массажного мяча Упражнение-растяжка. «Росток». Глазодвигательные упражнения. Упражнение на стабилизация общего тонуса тела. Упражнение на развитие памяти «Цепочка слов». Упражнение на взаимодействие правого и левого полушария.</p>	Май - июнь	
8	<p>Развитие волевой и поведенческой регуляции Дыхательное упражнение. Самомассаж. . Упражнение-растяжка «Тянемся к солнышку» Упражнение на стабилизацию общего тонуса тела «Сидач». Упражнение на развитие зрительной памяти, слухового внимания Упражнение на развитие соматогностических процессов. Упражнение на взаимодействие правого и левого полушария.</p>	июль	

	<p>Развитие волевой и поведенческой регуляции Дыхательное упражнение. Самомассаж. . Упражнение-растяжка «Тянемся к солнышку» Упражнение на стабилизацию общего тонуса тела «Силач». Упражнение на развитие зрительной памяти, слухового внимания Упражнение на развитие соматогностических процессов. Упражнение на взаимодействие правого и левого полушария.</p>		
9	<p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Дыхательное упражнение. Самомассаж «Веселые носики». Глазодвигательные упражнения Упражнение-растяжка «Росток». Упражнение на стабилизацию общего тонуса тела «Раскачивающееся дерево» Упражнение на внимание, память. Упражнение на взаимодействие правого и левого полушария</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Дыхательное упражнение. Самомассаж «Веселые носики». Глазодвигательные упражнения Упражнение-растяжка «Росток». Упражнение на стабилизацию общего тонуса тела «Раскачивающееся дерево» Упражнение на внимание, память. Упражнение на взаимодействие правого и левого полушария Работа с нейрокакалкой</p>	июль	<p>Упражнения для релаксации (снятие напряжения) - проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Упражнения способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.</p>





Дети очень стараются во время всех занятий, конечно это только начало и не у всех все получается. Самое главное у детей есть настрой и они готовы работать. Я надеюсь мы добьемся хороших результатов и сможем помочь нашим деткам!

Спасибо за внимание!