

Шпаргалка для учителя

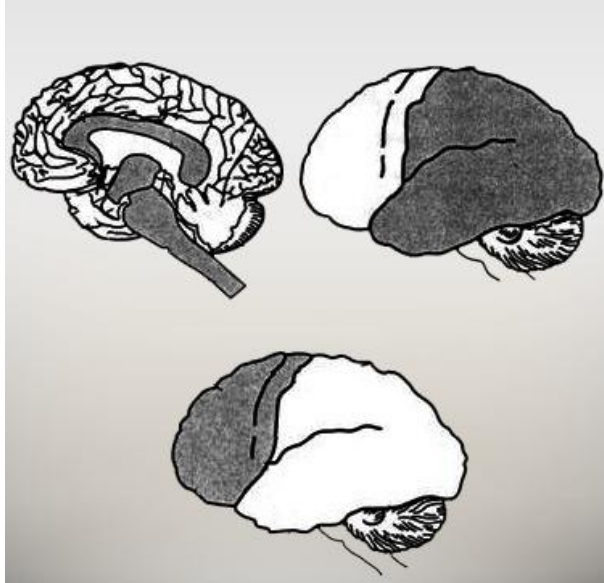
Нейропсихология - наука, основным объектом изучения которой, является мозговая организация психических процессов.

Психические функции не даны ребенку от рождения, они преодолевают длинный путь, начиная с внутриутробного периода.

В норме развитие ребенка (онтогенез) должно быть таким:

1. ребёнок проходит родовые пути (рождение ребёнка);
2. ребёнок лежит на спине;
3. переворачивается с боку на бок, на живот;
4. ползает по-пластунски;
5. поднимает руки, упирается;
6. поднимает голову и охватывает пространство;
7. *садится;*
8. *ползает на четвереньках;*
9. *встаёт, сначала с помощью рук, потом без;*
10. начинает ходить вначале с помощью взрослого, затем - самостоятельно.

Если ребёнок развивается соответственно этой последовательности, правильно пройденные этапы двигательного развития запускают ряд важнейших рефлексов и позволяют ребёнку без искажений воспринимать пространственную сферу.



Блоки головного мозга	Причины нарушения	Вероятные последствия	Упражнения для снятия напряжения в определенном блоке головного мозга
Первый блок - энергетический блок (закладывается внутриутробно). Его значение: обеспечить <u>общий активационный фон</u> , на котором реализуются ВПФ;	Врожденные: инфекции во время беременности, приём лекарственных или токсичных веществ, алкоголь, курение, сильные	При недоразвитии <u>1 блока мозга у детей</u> наблюдается: вялость, утомляемость, истощаемость, эмоциональная неустойчивость, склонность к	<u>Дыхание</u> Упражнение Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Руки вверх – вдох, опустили – выдох. Упражнение “Вдох, пауза, выдох, пауза” Выполнение дыхательных упражнений будет более эффективным, если использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика,

обеспечить <u>внимание</u> и <u>сознание</u> в целом; <u>процессов памяти</u> с кодированием и хранением всей чувственной информации; обеспечивать <u>мотивационные</u> и <u>эмоциональные процессы</u> (страх, боль, гнев, удовольствие). Этот блок воспринимает и перерабатывает всю информацию о состоянии внутренней среды организма и регулирует эти состояния с помощью биохимических механизмов. (Созревает до 2-3 лет) Незрелость структур первого блока может привести к колебаниям в работоспособности, а также к быстрой утомляемости ребенка, особенно во время познавательной деятельности.	стрессы, резкие перепады артериального давления и температуры тела, воздействие радиоактивного и рентгеновского излучения, кислородное голодание плода или затяжные роды, преждевременная отслойка плаценты, атония матки и другие нарушения. Все негативные воздействия, которые испытывает женщина в период беременности, могут вызвать органическое поражение головного мозга. Также к этой группе относятся состояния, возникшие во время родов и в раннем послеродовом периоде. Приобретенные включают группу самых разнообразных патологий, способствующих формированию дистрофических изменений мозгового вещества, которые получены человеком уже после рождения: инфекционные заболевания, травмы нервной системы, наследственно-дегенеративные заболевания и болезни,	невротическим реакциям, нарушение двигательной сферы, в том числе синкенезии (дополнительные движения, произвольно присоединяющиеся к произвольным, например, при ходьбе движения ног и туловища дополняется движениями рук); дизартрии, гипер- или гипотонус, повышенная частота инфекционных заболеваний и аллергических проявлений (снижен иммунитет, нарушения желудочно-кишечного тракта). Терапия таким детям нужна до 15 лет. Большинство детей в группе риска рождаются с нарушением 1-го блока. У многих нарушаются пространственные соотношения. (Коля бит Петей. Кто драчун? – Не понимают. Машина шапка. – Не понимают такие словесные конструкции).	"расположившегося" в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух. Упражнение “Китайский болванчик” 1. Ноги на ширине плеч. Вдохнуть, запрокинуть голову назад, на выдохе произносить четко БА-БО-БЭ. 2. Принять и.п., вдохнуть, медленно наклонить голову до соприкосновения подбородка с грудью и произносить на выдохе НА-НО-НЭ 3. Принять и.п., вдохнуть, медленно наклонять голову влево, произнося на выдохе ФА-ФО-ФЭ. 4. Принять и.п., вдохнуть, медленно наклонять голову вправо, произнося на выдохе КА-КО-КЭ. Упражнение “Свеча” Исходное положение – сидя за партой или стоя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Упражнение “Старт” Сделайте глубокий вдох. На выдохе ведите обратный отсчет : десять, девять, восемь.... Три , два, один, старт!! Отсчет ведите громко, отрывисто, равномерно на одном дыхании без добора воздуха. Прерывайте дыхание в паузах между произносимыми числами. Диктуйте четко, так, чтобы это было слышно человеку, который находится на некотором расстоянии от вас. Если не хватает дыхания до слова старт, начните отсчет с меньшего числа. Растяжки Упражнение “Тянемся к солнышку” Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно “растягивая” все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание – “кончиками пальцев рук тянемся к солнышку”. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться. Упражнение “Потягивания” Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и опущены вниз. На медленном вдохе – поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе опустить руки вниз, пытаясь “достать” пальчиками до пола. Упражнение “Струночка” Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. “Растягиваем” все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем – только правой стороной тела (рука, бок,
---	--	--	---

	обусловленные нарушениями обмена веществ, заболевания нервной системы, обусловленные первичным поражением внутренних органов или костей скелета, демиелинизирующие заболевания, нейродегенеративные заболевания, опухоли, сосудистые заболевания мозга, постоянные интоксикации алкоголем, медикаментами, тяжелыми металлами, наркотическими веществами и ядами.		нога), потом – только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите ребенка о том, вытянулась ли его спина, руки, ноги. Упражнение усложняется за счет перекрестных растяжек. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, потом – левая рука и правая нога. Упражнение “Упрямая шея” Стоя (сидя). Руки поднять. Пальцы соединить в “замок” на затылке, локти и плечи развести в стороны. Плавно, без рывков отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук. Ощутить напряжение. Вернуться в исходное положение, расслабиться Упражнение “Упрямые ручки” Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.
Второй блок - блок приема, хранения, переработки информации. Функциональное значение 2-го блока: обеспечить операционально-техническую сторону любой психической деятельности (увидеть, услышать, составить высказывание). (Созревает от 3 до 7-8 лет) Незрелость структур второго блока приводит к трудностям переработки чувственной, зрительной, слуховой и информации, т.е. при недоразвитии данного блока возможны нарушения слуха, кожной чувствительности (ребенку сложно узнать предмет на ощупь, нарушается ощущение	Основные причины слабость межполушарного взаимодействия, левша, особенности ранних этапов развития (ребенок не ползал, поздно начал ходить, проблемы с речью).	Зеркальное письмо, путаница схожих по написанию букв и цифр (А-Л, Ш-Щ, в-д, 6-9) Не реагирует на обобщенную речь с первого раза Непонимание логико-грамматических конструкций (Вася выше Пети, кто ниже?) Понимание прочитанного текста затруднено. Трудности ориентировки во временах года, месяцах, днях недели. Трудности ориентировки на листе, путаница в пространственно ориентации (право-лево). Трудности в понимании предлогов «над», «под»,	Дыхание Упражнение Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет прямой, обратный, порядковый, десятками и т.д. По аналогии: перечисление дней недели, названий месяцев, таблица умножения, скороговорка. Упражнение “Скороговорка на выдохе” Произносить скороговорку, считалку на выдохе, равномерно распределяя выдох на 3-4 слова: 1. Как на горе, на пригорке (<i>вдох</i>) Стоят тридцать три Егорки, (<i>сделайте вдох и продолжите</i>) Раз – Егорка, два – Егорка, (<i>вдох</i>) Три – Егорка, четыре – Егорка (<i>вдох</i>)... 2. Шли семеро стариков, (<i>вдох</i>) Говорили старики про горох (<i>вдох</i>) Первый говорит – горох хорош! (<i>вдох</i>) Второй говорит – горох хорош! (<i>вдох</i>) Третий говорит – горох хорош! (<i>вдох</i>) Растяжки. Упражнение “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 (выполнить 3-4 раза). Упражнение “Замок” Сложить руки в “замок” и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и

нормального положения тела, что влечёт за собой потерю чёткости движений), ухудшению процесса приёма и обработки зрительной информации.		«за». Трудности в понимании счетных операций.	тянуть его вправо, то же левой рукой; 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же – по одной паре пальцев. <u>Равновесие</u> <i>Упражнение “Равновесие”</i> На одной ноге, с закрытыми глазами. На одной ноге, с закрытыми глазами, с движениями пальцев “колючко”. <u>Группа упражнений на межполушарное взаимодействие</u> <i>Упражнение “Графический диктант”</i> Возьмите карандаш, отступите 3 клеточки вниз от последней записи. Сейчас я буду диктовать вам маршрут, по которому вы будете чертить линии, будьте внимательны, проводите линии только на то количество клеток, которое я вам скажу. Поставьте карандаш в отмеченную точку. Слушайте внимательно... Далее продиктовать, не спеша, по клеточкам, весь приготовленный рисунок. <i>Упражнение “Графический диктант” (рисуем двумя руками).</i> <i>Упражнение “Кулак-ребро-ладонь”</i> Усложнение – выполнять на весу, руки согнуты в локтях. Выполнять упражнение, держа руки наперекрест. <i>Упражнение “Лезгинка”</i> Сжать левую руку в кулак. Затем большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук (6-8 раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. <i>Упражнение “Ухо-нос”</i> Левой рукой возьмите за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот" <i>Упражнение “Ладушки”</i> Хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером, хлопок, хлопок с партнером “левая-правая”, хлопок, хлопок с партнером “правая-левая”. Хлопок, хлопок с партнёром – руки перекрещены, хлопок, хлопок с партнером “левая-правая”, хлопок, хлопок с партнером “правая-левая” и т. д. <u>Произвольность</u> <i>Упражнение “Глаз-язык”</i> Сначала следить только глазами за пальцем. Потом глазами и языком. Затем язык должен двигаться в сторону, противоположную движению глаз. И наконец, язык движется за пальцем в противоположную от глаз сторону.
Третий блок программирования, регуляции и контроля сложных форм деятельности (уровень произвольной саморегуляции и самоорганизации). (Созревает от 7 до 12 - 15 лет, окончательное созревание к	Незрелость лобных отделов головного мозга, слабость энергетической активации, неврологические нарушения.	Трудности концентрации внимания, трудности включения в задание. Трудности переключении с одного задания на другое. Трудности в пересказе текста, решении задачи.	<u>Дыхание</u> <i>Упражнение</i> Вдох: ноги на ширине плеч, руки в стороны. На выдохе: одна рука выполняет круговые движения, другая восьмерки. <i>Упражнение</i> Вдох: ноги на ширине плеч, руки опущены. На выдохе: одна рука опускается круговыми движениями, другая махом. <i>Упражнение</i> Вдох: ноги на ширине плеч, руки опущены. На выдохе: прыжок – свести ступни, одну руку привести к плечу, другую вытянуть над головой.

20-21 году). Нарушение лобной доли – повышенная отвлекаемость; различные нарушения эмоциональной сферы; безразличие ко всякого рода деятельности; трудность переключения с одного умственного действия на другое. Неспособность к решению смысловых задач. Нарушения письма, счёта, чтения, упрощение любой программы деятельности, персеверации (настойчивое воспроизведение, повторение какого-либо действия, мысли, переживания, часто вопреки сознательному намерению). Признаки недостаточной сформированности <u>третьего блока мозга</u>: ПЕРВОЕ что говорят о таких детях - их совершенно нельзя ничем увлечь, они безразличны ко всякого рода деятельности. ВТОРОЕ - они «пересчитывают всех ворон за окном». На языке нейропсихологии такое поведение называется полевым. Это дети с повышенной отвлекаемостью на любой стимул, который появляется в поле их зрения. - У этих детей наблюдается тенденция к упрощению любой программы. - Они не могут решать смысловых		Трудности в применении правил на практике. Импульсивность, нетерпеливость.	Упражнение Как в предыдущем упражнении, но в прыжке одна рука согнута в локте, дотрагивается до макушки, другая вытянута над головой. Упражнение Вдох: ноги на ширине плеч, одна рука на животе, другая на макушке. На выдохе: голову гладить круговыми движениями, по животу похлопывать. При выполнении всех упражнений чередуем руки. Упражнение На выдохе проговаривать таблицу умножения или правила, или скороговорку и считать сколько раз произнёс её. <u>Напряжение – расслабление</u> Упражнение Стоя (сидя). Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, предплечья, плечи. Поочередно расслабить кисти, затем предплечья и полностью мышцы рук. Упражнение Стоя (сидя). Поджать с напряжением подушечки пальцев к верхней части ладони (сжать руку в кулак), затем быстро выпрямить и растопырить пальцы. Расслабить кисть, покачивая ею на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы она висела свободно, как плеть. Выполнять попеременно левой и правой рукой или одновременно обеими руками. Упражнение “Тряпичная кукла и солдат” <i>Исходное положение – стоя.</i> Инструкция: Ребята, полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперёд 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 негнувшегося. <i>Повторить 5-8 раз.</i> Упражнение “Огонь и лед” По команде “Огонь” – интенсивные движения телом, по команде “Лед” – замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6 – 8 раз. Рисование Упражнение Обводить одновременно двумя руками несложные отличающиеся контуры (грибок – правой рукой, домик – левой и т. д.) Упражнение Рисовать в тетради обеими руками одновременно разные геометрические фигуры (треугольник – левой рукой, квадрат – правой и т. д.) <u>Произвольность</u> Упражнение Стоя. Руки присогнуты в локтях. Одна рука выполняет движение Кулак-ладонь, другая одновременно – Кулак-ребро-ладонь. Усложнение: добавить движения глаз. Упражнение Стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука ладонью вверх, другая – ладонью вниз. Маршировать, на каждый шаг меняя положение ладоней. Усложнение: смена ладоней через шаг, затем через два. Добавить движения глаз в различных сочетаниях. Упражнение “Кулак – ладонь” (модификация) Руки лежат на столе или
---	--	---	--

задач. - В письме - это пропуски букв и недописывание слов, недоделывание упражнений. - У этих детей крайне бедная речь.			на коленях. Одна рука сжимается в кулак, большой палец наружу. Разжимается. Сжимается в кулак, большой палец внутрь. Разжимается. Другая рука при этом неподвижна. Меняем руки. То же двумя руками вместе. Затем смещаются фазы движения (одна рука сжимается, другая одновременно разжимается). Упражнение “Колечки” (модификация) Пальцы совершают те же движения что и в упражнении колечки, но в другом порядке: правая рука – 5-4-3-2-пальцы, левая рука – 2-3-4-5 пальцы. Руки работают одновременно. Упражнение “Движения с отставанием” Выполняются следующие движения: руки в стороны, вперёд, вверх, вперёд, в стороны, вниз. Движения начинаются с правой руки, левая подключается с отставанием в один шаг. Правая – в сторону, левая – внизу, правая – вперёд, левая – в сторону и т. д. Движения рук выполняются одновременно. Упражнение “Лезгинка” Сжать левую руку в кулак. Затем большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук (6-8 раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения упражнения добавляются движения глаз и языка, сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладошки).
--	--	--	--

Педагог-психолог Бутина Ю.С.