

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ТОЛОЧИНСКОГО РАЙОННОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА

РЕФЕРАТ  
«ИГРА В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА»

Какошко Вера Викторовна,  
приемный родитель отдела по  
образованию Толочинского районного  
исполнительного комитета, стаж  
работы в должности - 14 лет, без  
квалификационной категории

Толочин, 2025

## Содержание

Аннотация .....	- 3 -
1. Нейроупражнения в работе с детьми в приемных семьях: подходы и рекомендации.....	- 4 -
2. Нейрогимнастика для детей: упражнения для памяти и мышления .....	- 7 -
2.1 Нейрогимнастика для малышей (до 3-х лет) .....	- 8 -
2.2 Нейроупражнения для детей 4–5 лет .....	- 9 -
2.3.Нейроупражнения для дошкольников (6–7 лет).....	- 10 -
2.4.Комплекс упражнений для начальной школы (8–10 лет).....	- 11 -
Заключение .....	- 13 -
Список литературы .....	- 14 -

## **Аннотация**

Игра - важнейшее средство физического воспитания детей любого возраста. Игра способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать.

Цель: освещение информации о нейропсихологических играх и упражнениях, их роли в процессе воспитания и обучения детей в приемных семьях.

Задачи:

1. Внедрение новых подходов, направленных на развитие социальной жизни замещающих семей и способствующих оказанию помощи приемным детям в процессе их адаптации, интеграции в новую социальную среду.

2. Использование потенциала социальных игр для индивидуализации (самопознания, самоосознания, самопринятия, саморазвития) и повышения уровня самостоятельности и организационных навыков у приемных детей.

3. Создание в процессе игр условий для эффективного влияния своих и чужих взрослых на личность ребёнка, взаимодействия ребенка с остальными членами семьи и сверстниками, способствующего формированию у него навыков коммуникации, сотрудничества, конструктивного взаимодействия с окружающими, что в дальнейшем сможет формировать основу для социально-психологической интеграции личности ребенка.

Объект: нейропсихологические игры и упражнения, как способ воспитания ребенка.

Предмет: процесс организации нейропсихологической игровой деятельности в приемной семье.

## **1. Нейроупражнения в работе с детьми в приемных семьях: подходы и рекомендации**

Нейропсихология - это наука о взаимодействии высших психических процессов с работой головного мозга и его отделов (левого и правого полушария).

Нейропсихологические игры - это комплекс упражнений и приемов, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Они ориентированы на оптимизацию речи в ее взаимодействии с другими психическими функциями и пространственными представлениями.

Работа с детьми в приемных семьях требует особого внимания и подхода, так как многие из них могут испытывать эмоциональные и психологические трудности, связанные с утратой, изменением окружения и адаптацией к новой жизни.

Нейроупражнения, основанные на принципах нейропсихологии, могут стать эффективным инструментом для поддержки таких детей, помогая им развивать эмоциональную устойчивость, социальные навыки и когнитивные способности.

Нейроупражнения - это специальные задания и активности, направленные на развитие нейропсихологических функций, таких как внимание, память, восприятие и эмоциональная регуляция. Они могут включать в себя игры, творческие задания, физические активности и дыхательные практики, которые способствуют улучшению работы мозга и укреплению нейронных связей.

Сфера применения нейроупражнений в работе с детьми в приемных семьях

*Эмоциональная регуляция:* нейроупражнения могут помочь детям научиться распознавать и управлять своими эмоциями. Например, можно использовать дыхательные упражнения или техники осознанности, которые помогут детям успокоиться в стрессовых ситуациях.

*Социальные навыки:* игры на взаимодействие и сотрудничество могут способствовать развитию социальных навыков. Упражнения, в которых дети должны работать в команде, помогут им научиться общаться, делиться и решать конфликты.

*Когнитивное развитие:* задания на внимание и память, такие как игры на запоминание или логические задачи, помогут детям развивать когнитивные функции. Это особенно важно для детей, которые могут испытывать трудности в обучении.

*Творческое самовыражение:* творческие нейроупражнения, такие как рисование, музыка или театральные игры, могут стать мощным инструментом для самовыражения и снятия эмоционального напряжения. Такие занятия позволяют детям не только развивать свои творческие способности, но и находить новые способы коммуникации, что особенно важно для тех, кто может испытывать трудности в вербальном выражении своих чувств.

*Физическая активность:* включение физической активности в нейроупражнения способствует не только улучшению физического состояния, но и положительно влияет на эмоциональное состояние детей. Движение помогает высвободить эндорфины, что способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса. Простые игры на свежем воздухе, танцы или занятия спортом могут стать отличным способом для детей выплеснуть свои эмоции и укрепить связь с окружающими.

*Игровая терапия:* использование игровых методов в нейроупражнениях позволяет детям безопасно исследовать свои чувства и переживания. Игры с ролевыми элементами могут помочь детям понять и проработать свои страхи и переживания, а также научиться справляться с различными жизненными ситуациями. Это может быть особенно полезно для детей, которые пережили травматические события.

*Упражнения на внимательность:* практики, направленные на развитие внимательности и концентрации, могут помочь детям лучше справляться с учебными задачами и повседневными вызовами. Эти упражнения могут включать в себя медитации, игры на внимание, а также задания, требующие сосредоточенности и терпения. Например, можно предложить детям поиграть в игру «Слушай и повторяй», где они должны внимательно слушать и затем воспроизводить последовательность звуков или движений. Такие активности не только развивают внимательность, но и способствуют улучшению памяти и способности к обучению.

*Развитие навыков решения проблем:* нейроупражнения могут включать в себя задачи, которые требуют от детей анализа ситуации и поиска решений. Это могут быть логические игры, головоломки или ролевые игры, в которых дети сталкиваются с различными проблемами и должны находить пути их решения. Такой подход помогает развивать критическое мышление и уверенность в своих силах, что особенно важно для детей, которые могут чувствовать себя неуверенно в новой обстановке.

*Создание безопасной среды:* важно, чтобы нейроупражнения проводились в атмосфере доверия и поддержки. Дети должны чувствовать, что могут открыто выражать свои чувства и переживания, не опасаясь осуждения. Создание такой среды может включать в себя регулярные обсуждения, где дети могут делиться своими мыслями и эмоциями, а также получать поддержку от взрослых.

*Индивидуальный подход:* каждый ребенок уникален, и важно учитывать его индивидуальные особенности, потребности и интересы. Это может включать в себя адаптацию нейроупражнений в зависимости от возраста, уровня развития и эмоционального состояния ребенка. Например, для младших детей могут быть более подходящими игровые формы, в то время как старшие дети могут предпочитать более сложные задачи и обсуждения. Индивидуальный подход также подразумевает внимание к культурным и социальным аспектам, которые могут влиять на восприятие и участие ребенка в нейроупражнениях.

*Вовлечение семьи:* важно, чтобы приемные родители и другие члены семьи были вовлечены в процесс нейроупражнений. Это может помочь создать единое пространство для поддержки и понимания, где дети могут чувствовать себя в безопасности и уверенности. Совместные занятия, такие как семейные игры или творческие проекты, могут укрепить связи между членами семьи и способствовать лучшему пониманию эмоциональных потребностей каждого.

*Регулярность и последовательность:* нейроупражнения должны проводиться регулярно, чтобы обеспечить устойчивый эффект и помочь детям развивать необходимые навыки. Создание расписания, в котором будут предусмотрены различные виды активности, поможет детям привыкнуть к рутине и ожидать занятий. Это также способствует формированию чувства стабильности и предсказуемости, что особенно важно для детей, переживших травматические события.

*Оценка прогресса:* оценка прогресса в нейроупражнениях важна для понимания эффективности применяемых методов и корректировки подходов. Регулярное наблюдение за изменениями в эмоциональном состоянии, социальных навыках и когнитивных функциях детей поможет адаптировать занятия под их потребности. Важно также учитывать отзывы самих детей и их родителей, чтобы создать максимально поддерживающую атмосферу.

Нейроупражнения могут стать важным инструментом в процессе адаптации и развития детей в приемных семьях. Их применение требует терпения, последовательности и индивидуального подхода.

## 2. **Нейрогимнастика для детей: упражнения для памяти и мышления**

О пользе утренней зарядки или, например, суставной гимнастики никто не сомневается; а в последнее время особую популярность приобрела также нейрогимнастика для детей и взрослых. Специалисты обещают, что всего несколько упражнений, выполняемых ежедневно, помогут улучшить память, концентрацию внимания, самоконтроль и многое другое.

Гимнастика мозга, или нейрогимнастика - это комплекс простых движений, которые активизируют самые разнообразные умственные процессы. Известно, что правое полушарие мозга координирует работу левой половины тела, и наоборот; а передаёт сигналы из одного полушария в другое мозолистое тело, состоящее из миллионов нервных волокон.

Нейроупражнения подбираются таким образом, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно - так человек лучше воспринимает информацию и выполняет любую умственную работу более продуктивно. В комплексе с дыхательной гимнастикой и другими видами упражнений такая «зарядка» для мозга даёт поразительный эффект:

- развивает речь и мышление;
- улучшает кровообращение;
- улучшает память и внимание;
- помогает устранить дислексию (трудности в обучении чтению) и дисграфию (трудности в обучении письму);
- повышает скорость обработки информации;
- развивает общую и мелкую моторику.

Для начала занятий нейрогимнастикой не нужны особые показания: многие родители в профилактических целях включают нейроупражнения в ежедневный распорядок дня вместе с тем, как растёт нагрузка ребёнка при подготовке к школе или в начальных классах. К тому же современные дети зачастую ведут малоподвижный образ жизни и редко участвуют в активных дворовых играх, благодаря которым нейрокоррекция проходит самым естественным образом.

Но бывают и случаи, которые должны заставить родителей насторожиться и обратиться к детскому неврологу:

- ребёнок постоянно рассеян, испытывает трудности с концентрацией внимания;
- он быстро устаёт;
  - у него проявляются признаки гиперактивности;
  - он очень плохо запоминает новую информацию и испытывает сложности с освоением школьной программы;
  - ребёнок плохо ориентируется в пространстве, не может запомнить дорогу домой, путает левую и правую стороны;
  - он отстаёт от сверстников в развитии;
  - испытывает сложности с социализацией и адаптацией в коллективе;
  - у него плохо развита мелкая моторика - всё буквально валится из рук;

- он часто выходит из себя и испытывает сложности с выражением эмоций.

Если вы заметили у ребёнка один или несколько таких тревожных симптомов, после выяснения точной причины их появления специалист, вероятно, подберёт для вашего ребёнка оптимальный комплекс упражнений для нейропсихологической коррекции.

Чтобы нейроупражнения приносили максимальную пользу и доставляли удовольствие, соблюдайте рекомендации по проведению занятий:

- выполняйте упражнения ежедневно. Хорошее настроение ребёнка обязательное условие: если малыш не в духе, перенесите занятие на другое время.

- обязательно демонстрируйте все упражнения и помогайте ребёнку правильно выполнять их.

- перед сном заниматься не стоит: нейрогимнастика бодрит. В остальное время и место не имеют большого значения. Упражнения на растяжку и расслабление можно выполнять в перерывах между занятиями в школе и дома, а некоторые упражнения можно делать даже на прогулке или в общественном транспорте.

- если какое-то упражнение даётся ребёнку легко - пришло время усложнить его и ускорить темп или добавить дополнительные движения.

- занимайтесь не дольше 7–10 минут в день в зависимости от возраста ребёнка.

- всего в комплексе должно быть не больше 5–6 упражнений.

- время от времени меняйте упражнения, чтобы занятия не наскучили ребёнку.

Нейрогимнастика - не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг, который подходит как взрослым, так и детям: это ещё и прекрасный вариант совместного времяпрепровождения, своеобразный ежедневный ритуал, который может стать вашей семейной традицией.

Устраивайте семейные челленджи и обязательно покажите несколько упражнений бабушкам и дедушкам, ведь нейрогимнастика также является прекрасной профилактикой деменции!

### **2.1 Нейрогимнастика для малышей (до 3-х лет)**

Элементы нейрогимнастики могут присутствовать даже в занятиях с самыми маленькими: в 2–3 года у детей активно развивается речь, поэтому игры и упражнения для крупной и мелкой моторики и правильной артикуляции важны уже в этом возрасте.

Если у малыша не получается повторить все движения, не расстраивайтесь: возьмите его ладошки в свои руки и выполните все движения вместе. Когда ребёнок запомнит порядок действий, можно попробовать сесть напротив него и выполнить их одновременно.

#### **«Ладушки»**

С этой игрой знакомы все родители: начиная с классического варианта (хлопок - хлопок двумя руками с партнёром - хлопок - хлопок правой рукой с правой рукой партнёра и наоборот), можно наращивать сложность и добавлять новые комбинации (например, перекрёстные хлопки обеими руками с партнёром).

Ещё одна интерпретация любимой всеми игры - «Ладонки и хлопок». Это упражнение можно выполнять в одиночку: хлопки в ладоши чередуются с поворотами кистей рук (одна рука расположена ладонью к лицу, вторая — тыльной стороной, затем после хлопка необходимо поменять руки).

#### **«Клювики»**

Руки малыша - «клювики»; ладонь одной руки раскрывается, а кончики сложенных пальцев другой руки «клюют» в середину раскрытой ладони. Затем соединяем «клювики», а потом повторяем предыдущее движение, сменив руки.

#### **«Ухо-нос»**

Одной рукой ребёнок берётся за мочку уха, второй — за кончик носа, затем меняет руки.

#### **«Змейка»**

Соединяем ладони и двигаем ими, изображая ползущую змею.

#### **«Ладонь-локоть»**

Правую руку, согнутую в локте, поднимаем вверх; ладонь сжата в кулачок. Ладонь левой руки тыльной стороной прижимаем к локтю правой руки. Обе руки образуют прямой угол. Затем меняем руки. Чтобы усложнить упражнение, добавляем хлопок.

#### **«Канатоходец»**

Разложите на полу верёвку; предложите малышу представить, будто он канатоходец в цирке, а канат натянут в воздухе. Нужно пройти по верёвке, аккуратно переставляя и плотно прижимая к ней стопы.

#### **«Свеча»**

Для упражнения используйте горящую свечу. Поставьте её перед ребёнком, попросите глубоко вдохнуть и задуть свечку, изо всех сил выдувая воздух через вытянутые губы. Затем поставьте свечу дальше и повторите упражнение - и так несколько раз, постепенно отодвигая свечу.

#### **«Массаж»**

Обеими руками малыш держится за мочки ушей и слегка тянет их вниз; затем также обеими руками берётся за среднюю часть ушной раковины и тянет вперёд и назад, вверх и вниз. Затем круговыми массажными движениями необходимо помассировать щёки - также одновременно обеими руками.

### **2.2 Нейроупражнения для детей 4–5 лет**

Для детей этого возраста предыдущие примеры упражнений не утрачивают своей актуальности: их можно усложнять и наращивать темп. Однако появляются и более сложные и разнообразные задания для развития межполушарных связей, памяти и внимания.

#### **«Нос-пол-потолок»**

Взрослый поочерёдно указывает пальцем на свой нос, пол и потолок комнаты, проговаривая при этом то, на что он показывает. Ребёнок повторяет движения. Затем взрослый начинает путать ребёнка, время от времени указывая не на те объекты, которые называет вслух. Задача малыша - показать на верные объекты. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.

#### **«Кулак-ребро-ладонь»**

Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался. Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.

#### **«Капитан»**

Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.

#### **«Слон»**

Упражнение выполняется стоя. Голова наклонена вправо, ухо касается плеча. Указательным пальцем вытянутой вперёд правой руки ребёнок рисует в воздухе любой объект - восьмёрку, животное, геометрические фигуры и т.д. Глазами необходимо следить за движениями пальца. Повторив рисунок несколько раз, меняем сторону.

#### **«Пинг-понг»**

Это упражнение выполняется в паре. Представьте, что ваш стол - игровое поле, и мысленно разделите его на две половины (или используйте цветной скотч). Положите на середину шарик для настольного тенниса или просто смятый листок бумаги. Задача каждого игрока - сдуть шарик на сторону противника, чтобы он упал на пол.

#### **«Барабанные палочки»**

Руки сжаты в кулачки; на одной руке вытянут указательный палец, на другой — указательный и средний. Указательным пальцем одной руки слегка ударьте по пальцам другой руки, затем хлопком смените руки.

#### **«Часики»**

Упражнение выполняется стоя или сидя. Правая рука - на груди чуть ниже левой ключицы; левая - на животе. Круговыми движениями ребёнок массирует грудные мышцы слева; затем меняет руки и повторяет то же самое с правой стороны. Можно при этом приговаривать «часики тик-так».

### **2.3.Нейроупражнения для дошкольников (6–7 лет)**

В старшем дошкольном возрасте возрастает учебная нагрузка - детсадовцы учатся читать, писать и считать; а многие ещё и посещают дополнительные занятия по подготовке к школе. Поэтому дошкольникам просто необходимы упражнения для развития мелкой моторики и активации работы мозга.

#### **«Колечко»**

Кончик большого пальца поочередно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.

#### **«Хлопок-кулак-щелчок»**

Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.

#### **«Пуганица»**

Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по голове. Затем меняем руки.

#### **«Перекрёстные шаги»**

В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его локтём согнутой левой руки. Чередуя ноги и руки, ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты.

#### **«Мячик-счёт»**

Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки.

#### **«Двойные каракули»**

Упражнение выполняется стоя или сидя; руки вытянуты перед собой. Задача ребёнка - рисовать в воздухе любые фигуры, от абстрактных каракуль до сложных фигур, одновременно обеими руками. При этом движения обеих рук должны быть зеркальными. Рисовать можно не только руками, но и стопами, сидя на стуле.

#### **«Коза и заяц»**

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу - выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

#### **«Воздушный шарик»**

Ребёнок лежит на полу, расслабив мышцы живота. На вдохе он медленно раздувает живот, как воздушный шарик, затем ненадолго задерживает дыхание и на выдохе медленно сдувает его, втягивая живот.

### **2.4. Комплекс упражнений для начальной школы (8–10 лет)**

В школе дети усваивают большой объём информации, часто испытывают стресс перед важными контрольными и подолгу сидят над учебниками. Нейрогимнастика помогает улучшить память и концентрацию внимания, а также снять мышечное напряжение в перерывах между занятиями.

#### **«Энергетизатор»**

Это оригинальное упражнение из комплекса Пола Деннисона помогает снять напряжение после продолжительного сидения за партой.

Положите ладони на стол, опустите голову между ними и с силой выдохните. На вдохе начните поднимать голову, затем шею и верхнюю часть тела. Опустите голову на грудь, хорошо растянув мышцы шеи. Дышите глубоко. Для наилучшего эффекта следует повторить упражнение три раза.

#### **«Параллельный счёт»**

Возьмите лист бумаги и напишите справа и слева в столбик цифры от 1 до 5 так, чтобы на одной линии не было двух одинаковых цифр. Далее каждой рукой необходимо показывать количество пальцев, соответствующее цифре: правой рукой — из правого столбца, левой — из левого.

#### **«Зеркальное рисование»**

Возьмите лист бумаги и два карандаша или фломастера. Мысленно проведите посередине вертикальную линию, чтобы разделить лист на две половины. Рисуйте одновременно два рисунка, зеркально-симметричных друг другу.

#### **«Король-орёл»**

Поочерёдно касайтесь подушечками больших пальцев обеих рук кончиков остальных пальцев: одной рукой — начиная с мизинца, а другой — начиная с указательного пальца.

#### **«Привет-окей»**

Соединяем кончики большого и указательного пальцев левой руки, изображая жест «Окей». Указательный палец другой руки поднят вверх, большой палец расположен перпендикулярно указательному. Быстро меняем руки.

#### **«Сова»**

Возьмитесь правой рукой за левое плечо и потяните его вперёд. При этом голову поверните назад через левое плечо. Сделайте глубокий вдох, разверните плечи, затем поверните голову вправо. Опустите подбородок на грудь и снова сделайте глубокий вдох. Повторите упражнение, сменив стороны.

#### **«Активация рук»**

Правая рука поднята вверх и прижата к уху.левой рукой, согнутой в локте, возьмитесь за правую и двигайте в разных направлениях — вперёд, назад, вправо и влево. Каждое движение выполняется на выдохе. При этом правая рука словно слегка сопротивляется манипуляциям. Повторите, сменив руки.

#### **«Класс»**

Большой палец одной руки поднят вверх, остальные прижаты к ладони — эта рука показывает «Класс!». Кончики большого пальца и мизинца другой руки соединены. Меняем руки и повторяем упражнение несколько раз.

### **Заключение**

Использование нейропсихологических игр для развития детей любого возраста является эффективным способом стимулирования работы головного мозга, улучшения когнитивных функций и развития логического мышления. Такие игры и упражнения помогают детям развивать умения анализировать информацию, решать проблемы, улучшать память и внимание. Правильно подобранные нейропсихологические игры могут стать отличным инструментом для родителей в обучении и развитии детей. Главное — помнить, что игры должны быть интересными, увлекательными и обучающими, чтобы максимально эффективно способствовать развитию детей.

### **Список литературы**

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие/ Л.С. Цветкова, А.В. Семенович, С.Н. Котягина, Е.Г. Гришина, Т.Ю. Гогберашвили. – М.: 2001.
2. Гончарова К. Н. Нейропсихологические игры. 10 волшебных занятий на развитие памяти, внимания, моторики / К. Н. Гончарова, А. В. Черткова. — Ростов н/Д: Феникс, 2020. — 47 с.
3. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии / А. Р. Лурия. — СПб: Питер, 2023. - 384 с.
4. Петрова Н. Н. Развитие нейропсихологических процессов у детей дошкольного возраста. — Вестник перинатологии и педиатрии. — 2019. — № 3(76). — С. 125–130.
5. Праведникова И. И. Нейропсихология. Игры и упражнения / И. И. Праведникова. - М.: Айрис-пресс, 2017. - 112 с.
6. Фомичева П. О. Нейропсихология детей дошкольного возраста: теория и практика. — Педагогика и психология. — 2018. — № 4(28). — С. 56–65.