**5 минут с нейропсихологом. Самоконтроль и саморегуляция**

Продолжая систематическую работу по развитию когнитивных процессов, коррекции неблагоприятных личностных особенностей (как эмоциональных, так и личностных проблем) и развитию коммуникативных умений (как с использованием традиционных, так и специальных полимодальных коммуникативных систем) переходим к третьему направлению работы: к стимуляции третьего блока мозга (лобных долей). Упражнения направлены на развитие пространственных представлений и улучшение навыков самоконтроля и саморегуляции. А главное, они по-прежнему просты и интересны, и выполнять их ребенок может как в детском саду со специалистом, так и дома с любимыми родителями!

Рассмотрим несколько вариантов таких игр и упражнений:

*1. Упражнения, направленные на развитие пространственных представлений:*

*-* «Графический диктант» или «Послушный/непослушный малыш». Ребенок следует инструкции или выполняет ее наоборот (на один стук рисовать линию вправо, на два стука – вверх и т.д.);

- «Перевернутые рисунки». Ребенку дается образец, который он копирует с поворотом на 180 градусов.

- «Муха» или «Футбол». Ребенок зрительно следит за заданным инструкцией перемещение мухи или мяча по полю. Можно фишкой обозначить их месторасположение, можно хлопком в ладоши сигнализировать, если муха или мяч уходят за пределы поля. Затем, ребенок и взрослый могут поменяться ролями.

- «Воспитатель». Ребенок рассаживает игрушки в комнате, следуя инструкции, например: «Куклу посади правее робота, перед слоном, но за жирафом и т.д.»

1. *Упражнения, направленные на развитие навыков самоконтроля и саморегуляции (активация лобных долей):*

- все варианты корректурных проб с переключением: после условного сигнала смена буквы или значка на другой;

- все варианты графических диктантов с оговоренными условными обозначениями: на один стук рисовать линию вправо, на два стука – вверх и т.д.;

- «Азбука Морзе», рисовать различные значки в ответ на условный сигнал: на один стук рисовать квадрат, на два стука – круг, на три - точку и т.д.

Такой вариативный подход позволяет на практике установить эмоциональный контакт с ребенком, выяснить его интересы, уровень мотивации при выполнении определенного типа заданий, время, в течение которого ребенок может активно участвовать в задании, с постепенным увеличением этих значений. Часть упражнений можно ять с другими детьми, для того чтобы обеспечить игровой характер занятия и отработать на практике приобретенные коммуникативные навыки и умения.