

АЛЕНА ГЕЦКО
автор методики развития интеллекта

ЗАНИМАЕМСЯ ПО ПРАВИЛАМ РАЗВИТИЯ МОЗГА

Советы и упражнения
от нейропсихолога



Занимаемся по правилам развития мозга

Алена Гецко

**Советы и упражнения от
нейропсихолога. От 3 до 5 лет**

«Феникс»

2025

УДК 159.922.7
ББК 88.41

Гецко А.

Советы и упражнения от нейропсихолога. От 3 до 5 лет /
А. Гецко — «Феникс», 2025 — (Занимаемся по правилам
развития мозга)

ISBN 978-5-222-44864-9

Раннее детство – очень важный период в жизни каждого ребенка: малыш учится управлять своим телом, овладевает ходьбой, осваивает умение говорить и играть, развивает воображение, любознательность и эмпатию. В этом возрасте появляются самосознание и первые воспоминания, формируется мыслительная деятельность и потребность в общении. А еще надо сесть на горшок, не утонуть в игрушках и не сойти с ума от истерик. Как родителям со всем этим справиться? Не забыть ни о чем важном и не запутаться в куче советов? Чем заниматься сейчас, а что можно отложить на потом? В этой книге нейропсихолог Евгения Гусева расскажет, как формируется детский мозг, как заниматься с малышом, учитывая все этапы его развития, и о том, что до трех лет важно, но и после трех – не поздно.

УДК 159.922.7
ББК 88.41

ISBN 978-5-222-44864-9

© Гецко А., 2025
© Феникс, 2025

Содержание

От автора	5
Часть 1	7
Глава 1. Возрастные группы	7
Глава 2. Основы нейрофизиологии. Как развивается головной мозг с трех до пяти лет	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Алёна Гецко

Советы и упражнения от нейропсихолога. От 3 до 5 лет

От автора

Снова смотрю на Ваню и не понимаю, что делать. Он так старается, но у него никак не получается соединить буквы в слоги и слова. А ведь Ване уже восемь лет, второй класс.

Я записалась на очередные курсы скорочтения. Судя по рекламе и отзывам, у них сильная методика, позволяющая работать даже с детьми, нуждающимися в занятиях с коррекционным педагогом.

Прошло еще два месяца, началось изучение слогов. И все. Никакого понимания. Просто кинжал в сердце моему внутреннему перфекционисту.

Прошу маму зайти ко мне. Говорю как есть: «Я не могу дать Ване больше. Давайте прекратим занятия».

Мама ни в какую: «Да вы что, Ванька с вами хоть учебой заинтересовался, считать начал, и чтение пойдет!»

Что делать?

До лета осталось меньше месяца, у ребенка двойка по литературе. Не могу. Не выдерживаю. Собираю вещи и улетаю в Москву к мужу (он тогда еще в столице работал) на неделю перезагрузиться.

Как же я старалась отключиться от мыслей о работе! Не получалось. Ваня... Ваня... Да и у Лизы дела не намного лучше обстоят. Она, конечно, читает, но сложить 2 и 7 не может, только на пальцах, а ведь ей девять лет. Еще Костя, но с ним проще, он подготовишка, есть время, мы все успеем.

Куда делись те дети, которые были буквально год назад? Все схватывающие на лету, предугадывающие вопрос, любознательные... Где? Закончились.

Мысли заплетались, казалось, в нераспутываемый клубок. И я проехала мимо своей станции метро. Ну и ладно, выйду, прогуляюсь. Кто бы мог подумать, что эта прогулка круто изменит всю мою жизнь! Милый паренек, подмигивая, вручает мне листовку с рекламой курса нейропсихологии для специалистов и педагогов. Какое красивое название! НЕЙРО.

Мне стало безумно интересно, что же это такое. Пришлось погрузиться на несколько дней в интернет, так как информации было немного. Чем больше читала, тем больше убеждалась: либо нейропсихология поможет в работе с Ваней, Лизой, Костей и другими детьми, либо уже ничто не поможет и я уйду из профессии.

Долго не думая, я записалась на курс по нейропсихологии, который начинался через полтора месяца. Как раз было время слетать обратно в Уфу, закончить дела и вернуться к мужу.

Как же было сложно! У меня нет медицинского образования, а здесь: структуры мозга, проводимость, нарушение иннервации, функциональная незрелость... Я буквально зазубривала каждый термин, каждое название. А на практике периодически хотелось провалиться под землю, чтобы не позориться. Но как же на курсе все было интересно и необычно!

Вернувшись в Уфу, я сразу внедрила в занятия с учениками нейрокоррекцию. И, о чудо, Ваня сдвинулся с мертвой точки! Появился первый результат: он начал читать. И еще в течение пары недель начал понимать, о чем читает. Лиза начала считать. Родители ликовали, а про меня и говорить нечего – за спиной просто крылья выросли.

С тех пор жизнь моя тесно связана с нейропсихологией. В работу приходили разные дети: и неговорящие, и агрессивные, и с неврологическими и психическими диагнозами. И каждый из них заставлял меня учиться дальше, еще более углубляясь в тонкости предмета. За это время я прошла более ста специализированных курсов, были и стажировки, заграничные и не только. Я сама уже обучила более пятидесяти специалистов.

И сейчас пришло время делиться знаниями и с вами, дорогие родители. В этой книге – многолетний опыт, за которым слезы и переживания, но еще больше радости и гордости за «моих» детей.

Надеюсь, что вы сможете внедрить прочитанное в жизнь и помочь своему малышу развиваться по максимуму!

Часть 1

О дошкольном детстве

Глава 1. Возрастные группы

В соответствии с нейрофизиологическим созреванием мозга специалисты-нейропсихологи различают следующие возрастные группы:

1. МЛАДЕНЧЕСКИЙ возраст (от рождения до 1 года).

В этот период идет активное фундаментальное развитие практически всех сфер, о которых мы говорим в этой книге. Здесь действительно закладывается основа основ.

Например, обсуждая праксисы, мы будем говорить, что это сложная деятельность, когда должно формироваться пространственное мышление, когда ребенок должен мысленно разворачивать предметы, понимать, где у них передняя и задняя сторона, что у них внутри, снаружи, справа, слева. Но закладывается это все как раз в младенческом возрасте, когда малыш начинает вертикализироваться и понимать, что вокруг него есть мир: что-то есть над ним, что-то справа от него, что-то слева. И, соответственно, когда он начинает двигаться, поворачиваться, переворачиваться, привставать, садиться, в эти моменты он начинает понимать, что, например, мама не везде, как ему казалось раньше. Он начинает визуально понимать, что мама ушла за дверь. «Интересно, а она исчезла совсем за этой дверью?» – думает малыш. Начинает выстраиваться зрительно-пространственная ориентировка. Он понимает, что если мячик укатился влево, – еще не зная, конечно, слова «влево», – то ползти за ним вправо нет никакого смысла, мячика там нет. Хотя там может быть что-то другое, не менее интересное.

Повторюсь, все наши сложные функции, которые мы формируем у детей в дошкольном возрасте, закладываются в более раннем детстве. Поэтому так важно не пропустить никакие этапы развития у малышей. Например, их надо чаще выкладывать на пол на животик, чтобы они наблюдали за тем, что вокруг, потому что это закладывает основы зрительно-моторной координации, пространственной ориентировки и в целом двигательного и сенсорного развития ребенка.

2. РАННИЙ возраст (от 1 года до 3 лет).

Это тот возраст, когда все функции начинают развиваться буквально семимильными шагами, и чем больше вы вложите в ребенка, тем легче ему будет в дальнейшем. Да и выпитывает он буквально как губка.

Но в этом возрасте у ребенка в силу особенностей развития мозга существуют определенные ограничения: например, его не следует перегружать. Несмотря на то что дети от года до трех лет очень любознательные, проявляют двигательную и эмоциональную активность, их нервная система еще не готова к большому напряжению. Причем неважно, какие это эмоции. Целый день, проведенный в новом большом парке, где много света и звука, передвижений, может дать большую нагрузку на нервную систему. И она даст сбой: либо ребенок будет долго спать, тем самым восстанавливая свой организм, либо он уйдет в перевозбуждение.

3. ДОШКОЛЬНЫЙ возраст (период от 3 до 5 лет).

В этот период ребенок начинает активнее формироваться как личность. Развивается логическое мышление, ребенок учится делать умозаключения и выводы. Речь становится более развернутой, с ним интереснее общаться и, соответственно, через диалоги можно давать ему больше информации. С развитием наглядно-образного мышления, ведущего в этом возрасте, у ребенка подключается фантазия, воображение. Нервная система становится более устойчивой, более зрелой. С большой скоростью формируются нейронные связи, которые помогают запоминать невероятное количество информации. В этот период мы вкладываем в ребенка еще больше, чем в раннем возрасте, и он продолжает все впитывать.

Но нужно учитывать, что в пять лет, то есть к концу дошкольного возраста, у ребенка **происходит «поломка» тех нейронных связей, которыми он не пользуется**. Мозг начинает чистку лишней информации. У ребенка «стирается» информация, касающаяся, допустим, раннего возраста. Он может себя помнить по фотографиям, по видео, но он уже не помнит, что чувствовал в тот момент. **Именно поэтому в возрасте пяти-шести лет важно развивать и поддерживать те функции, с которыми ребенок пойдет в школу и вообще в дальнейшую жизнь. Иначе эти функции будут «стираться».**

Конечно, все эти процессы происходят так, как я описываю, если нет никаких поражений головного мозга. Если же у ребенка была гипоксия или есть другой неврологический диагноз, например, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), картина может меняться не в лучшую для него сторону. То, что, например, обычный малыш запоминает и берет просто из окружающей среды, ребенку с поражением центральной нервной системы будет запоминать гораздо сложнее. В этом случае может понадобиться помощь специалистов или родителей, чтобы доносить до него информацию через более частые повторения. То, что одному ребенку можно сказать, и он запомнит, малышу, у которого была гипоксия, нужно будет в ярких красках показать или нарисовать, если он визуал. Если ребенок плохо чувствует свое тело, ему недостаточно будет просто показывать. Так как проприоцептивное ощущение развито у него недостаточно, он не сможет имитировать движения другого человека. Соответственно, нужно будет уже показывать на нем, чтобы он прочувствовал, как должны работать мышцы.

В этой книге мы будем говорить именно про норму развития, на которую должны ориентироваться родители.

И если вы, мои читатели, видите, что у вашего ребенка что-то идет не так, какая-то сфера недостаточно хорошо развита, например, вы пробуете выполнять с вашим малышом упражнения из книги и не видите динамику или она очень слабая, то есть ребенок не выходит на норму по возрасту, я настоятельно рекомендую обратиться к специалистам – неврологу и нейропсихологу, – чтобы не упустить время.

Глава 2. Основы нейрофизиологии. Как развивается головной мозг с трех до пяти лет

Наш мозг созревает снизу вверх, справа налево и сзади вперед. **И основа нейроподхода состоит в том, что мы учитываем этапы созревания головного мозга и не можем перескочить через какой-то из них.** Если у ребенка своевременно функционально мозг не созрел, то есть не сформировались определенные навыки по возрастной норме, мы не можем пытаться прививать ему навыки более сложные.

Допустим, ребенка не научили (и не приучили) пользоваться ложкой до полутора-двух лет. В четыре года его будет сложно заставить есть самостоятельно. Во-первых, сензитивный период интереса к самообслуживанию прошел. Во-вторых, очень высока вероятность затрудненного навыка использования ложки (зачерпнуть еду, держа ложку правильно и под определенным углом, поднести ко рту и не пролить) и недостаточно сформированной зрительно-моторной координации (попасть в рот так, чтобы еда оказалась внутри). Не сформировалась функция – не закрепились нейронные связи.

Вот поэтому мы с вами должны понимать, как, по каким этапам наш мозг созревает и как мы, специалисты, можем использовать это знание в работе, а родители – в развитии ребенка.

Первыми созревают подкорковые структуры. Это происходит уже на первых неделях беременности. Именно поэтому важно, чтобы в первом триместре мама не болела, не принимала медикаменты, вела здоровый образ жизни, не нервничала. В этот период у ребенка в принципе формируются жизненно важные органы, но нас с вами интересует мозг.

В первом же триместре формируются и другие отделы головного мозга. То есть структурно мозг формируется уже в самом раннем периоде, а вот функционально он будет зреть еще долго: нейроны (нервные клетки) растут, объединяются в нейронные связи. Чем больше нейронных связей, тем легче проходят внешние импульсы, быстрее обрабатывается информация. Если на каком-то участке их недостаточно или они отсутствуют из-за погибших клеток (например, при гипоксии), то и импульс не дойдет. И, в зависимости от пораженного участка, ребенок либо не будет понимать, либо не сможет анализировать поступающую информацию. Возможно, будет нарушено только внимание или только двигательная сфера.

Подкорковые структуры ответственны за множество важных функций: одни отвечают за выработку гормонов, баланс и координацию движений, другие выступают как фильтр в головном мозге, отправляя только нужную информацию для обработки.

Например, вот я сейчас пишу этот текст, а у меня за стенкой попугай кричит, но я на него не отвлекаюсь. Я слышу некий шум, но не теряю мысль и продолжаю писать. То есть мой фильтр (таламическая система) работает таким образом, что он в кору отправляет только важную информацию.

То, как у ребенка этот фильтр работает, важно отследить хотя бы в дошкольном возрасте. Потому что, когда он пойдет в школу, там не будет идеальной тишины: у кого-то стул закрипел, кто-то ручку уронил, в соседнем классе засмеялись, машина за окном проехала. Отвлекающих моментов будет много. И если мозг не научился фильтровать информацию, допуская в кору для дальнейшей обработки только важную ее часть, то это может стать проблемой. Ребенок будет отвлекаться, а это скажется на усвоении программы.

Далее созревают задние отделы головного мозга. Затылочная кора отвечает за зрительное восприятие. Если здесь все в норме, то у ребенка нет никаких нарушений в этой обла-

сти: он распознает предметы, различая их по форме, цветам, размерам. Важно понимать, что проблемы в зрительном восприятии часто кроются в нарушении зрения. И если вы столкнулись со сложностями распознавания картинок, букв, сначала нужно исключить офтальмологические причины.

Правая височная зона отвечает за неречевое слуховое восприятие. Оно формируется раньше речевого: когда малыш только родился, он уже все слышит, но воспринимает речь пока еще на уровне интонаций, громкости звуков, их ритма и тональности (которые тоже усваиваются только при условии регулярного присутствия в жизни малыша). То есть неважно, ЧТО мы ему говорим, важно, С КАКОЙ ИНТОНАЦИЕЙ. Распознавать фонемы ребенок начинает после восьми месяцев. Соответственно, если правая височная зона правильно сформировалась, малыш научается различать разные неречевые звуки (как мычит корова, как капает вода из крана, шумит пылесос). Благодаря этому у него формируются причинно-следственные связи, например, он слышит звонок в дверь и понимает, что сейчас кто-то зайдет. Это основа развития мышления!

Следом формируется **левая височная зона**, отвечающая за речевое восприятие, за распознавание фонем. И я хочу здесь еще раз подчеркнуть, что если в любой предыдущей зоне есть какая-то дефицитарность, что-то там незрело, то следующие зоны также будут недополучать информацию. Проблемы будут накапливаться как снежный ком. Поэтому важно уделять развитию ребенка внимание и время уже с рождения.

Следом развивается теменная зона (на стыке затылочной и височной). Она отвечает за все наши ощущения, то есть теменная зона ответственна за обработку сенсорной информации, за восприятие пространства, взаимосвязи объектов в нем. От правильного функционального созревания будут зависеть речевые навыки, навыки письма и чтения, рисования, математических операций. И это логично, так как те же праксисы построены на ощущениях. Если мозг правильно получает сигналы извне в плане ощущений, теменная зона правильно передает информацию в моторную кору.

И вот мы переходим к передним отделам. Центральная извилина делит отделы головного мозга на задние и передние. Задние отделы передают информацию передним. Нужно знать, что **моторная кора не получает никакой информации извне, только от теменной зоны.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.