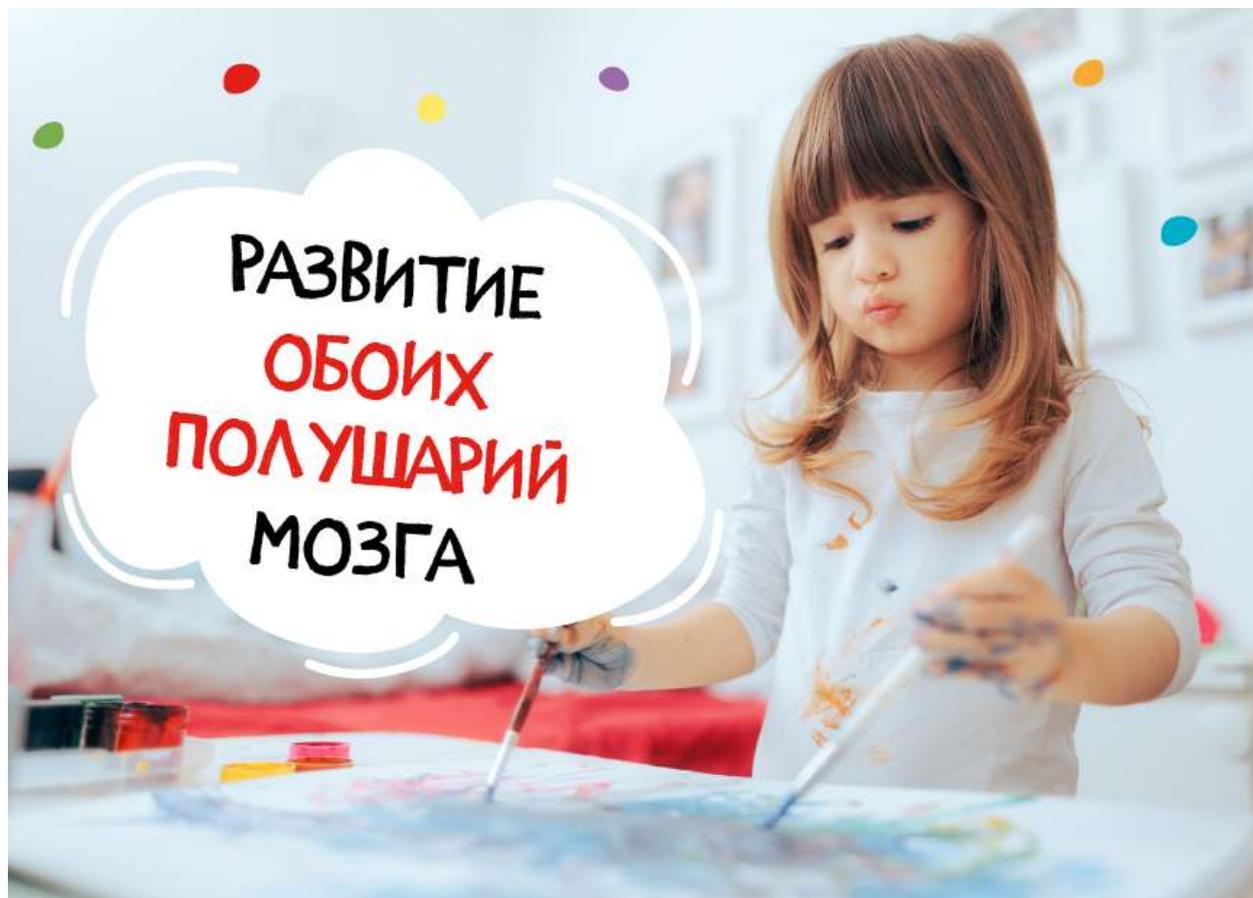


Игротека для родителей «Упражнения для развития межполушарного взаимодействия»



Уважаемые родители, на это раз предлагаю рассмотреть, почему так важно, чтобы полушария мозга ребенка работали слаженно.

Что означает развитие обоих полушарий мозга у детей?

Межполушарная связь - это процесс, в ходе которого информация передается от одного полушария головного мозга к другому.

Каждый из головных отделов сосредоточен на особых функциях. Левое полушарие отвечает за логику, речь и аналитические процессы, а правое - за образное мышление, эмоции и интуицию. Когда работа в полушариях мозга происходит слаженно, ребенок может решать самые разные задачи: от математических примеров до творческих заданий. Исследования показывают, что дети с развитым взаимодействием между полушариями мозга лучше учатся и легче адаптируются к изменениям.

Роль левого полушария!

Левое полушарие мозга часто называют «логическим». Оно обрабатывает вербальную информацию, анализирует факты и способствует логическому мышлению. Его основные функции:

- **речевые способности**, когда ребенок запоминает новые слова на родном или иностранном языке, составляет фразы, овладевает навыком чтения, то он активно использует эту часть мозга;
- **аналитическое мышление**, способность находить закономерности, сравнивать и обобщать, устанавливать связи между причиной и следствием;
- **математические навыки**, распознавание цифр и вычисления.
- **последовательная обработка информации**, информация обрабатывается поэтапно, что важно при следовании инструкциям и алгоритмам.

Роль правого полушария!

Правое полушарие головного мозга обычно называют «творческим». Оно отвечает за обработку информации, которую мы получаем не через слова, а через образы и чувства. Также оно ответственно за пространственное восприятие и музыкальные способности. Основные задачи правого полушария:

- **визуальные представления**, ребенок представляет предметы в пространстве, что важно для конструирования, лепки, аппликации.
- **творческое воображение**, ребенок сочиняет истории и рисует картины, развивается творческое мышление.
- **эмоциональный интеллект**, ребенок понимает свои и чужие эмоции, сопереживает окружающим, развиваются социальные навыки.
- **параллельная обработка информации**, поступающие сведения обрабатываются одновременно.

Взаимосвязь между полушариями головного мозга

Когда оба полушария развиты и работают слаженно, это позволяет достичь наилучших результатов в любой деятельности, особенно в умственной.

Признаки недостаточного развития двух полушарий мозга у детей

Проблемы возникают, когда одно полушарие детского мозга развито больше, чем другое, или взаимодействие между ними недостаточно сформировано.

Когнитивные признаки

- **Трудности с чтением**, у ребенка могут возникать проблемы с различением похожих букв, например «б» и «в», а также ненамеренное чтение слогов в обратном порядке.
- **Проблемы с письмом**, ребенок может переставлять местами буквы в слове, зеркальное написание букв или цифр.
- **Сложности с математикой**, у ребенка возникают проблемы с устным счетом или решением задач в несколько действий.

Поведенческие признаки

- **Проблемы с координацией движений**, ребенок часто спотыкается, роняет вещи или ему трудно выполнять задания, требующие точности движений, например застегивание пуговиц.
- **Недостаточная концентрация внимания**, ребёнку может быть трудно сосредоточиться на одном деле в течение нескольких минут или, наоборот, переключаться между разными видами схожей деятельности.
- **Трудности с пересечением центральной линии тела**, ребенку сложно выполнять действия, требующие пересечения воображаемой вертикальной линии, проходящей через центр тела (например, дотронуться правой рукой до левого плеча).

Эмоциональные признаки

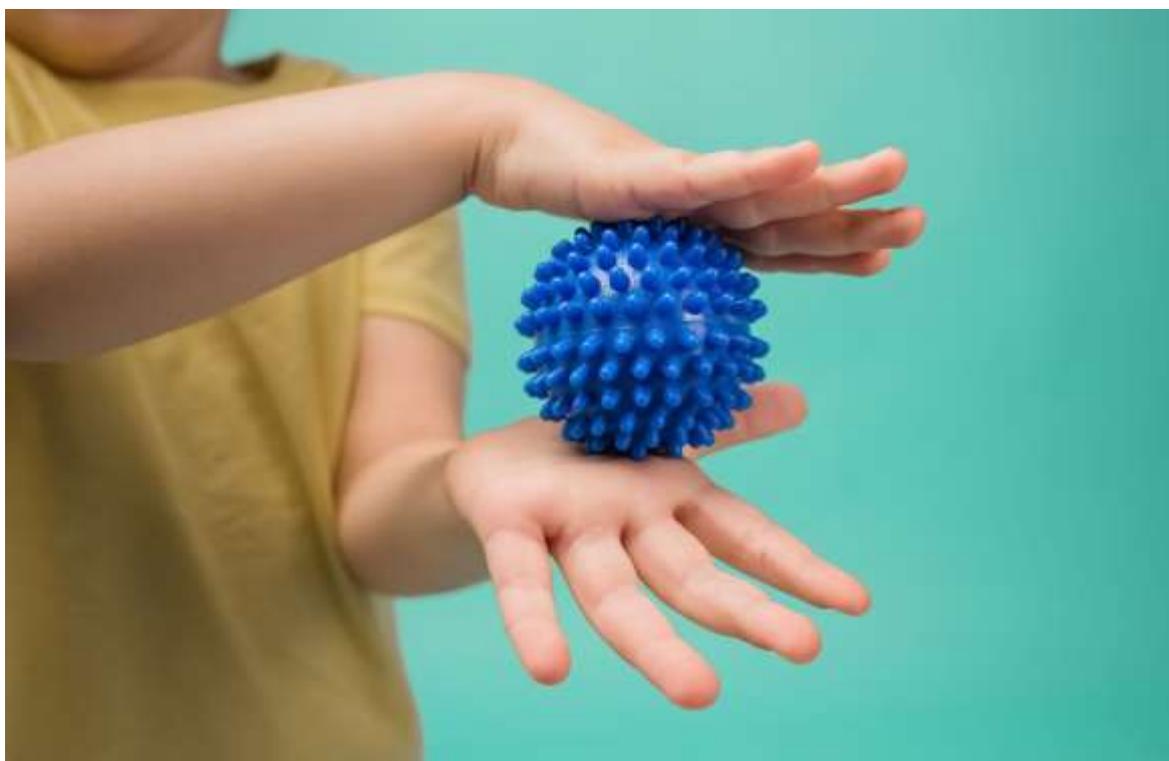
- **Эмоциональная нестабильность**, настроение ребенка быстро переходит от радости к гневу или грусти без видимых причин.
- **Трудности с выражением эмоций словами**, ребенку сложно понять и словесно выразить чувства, свои или других людей.
- **Излишняя тревожность или апатия**, дети могут проявлять повышенную тревожность, особенно в незнакомых ситуациях. Другие, наоборот, выглядят апатичными и безразличными к происходящему.

Причины проблем с развитием левого и правого полушария мозга у детей

- 1. Биологические факторы:** генетические особенности строения мозга, проблемы внутриутробного развития плода, недостаток мозговой активности в первые месяцы жизни малыша.
- 2. Внешние факторы:** малоподвижный образ жизни, чрезмерное использование электронных устройств, недостаток сенсорного опыта (в особенности визуального и тактильного), неправильное питание и отсутствие витаминов.

3. Психологические факторы: болезненный детский опыт, недостаток эмоциональных контактов с родными, редкость новых впечатлений.

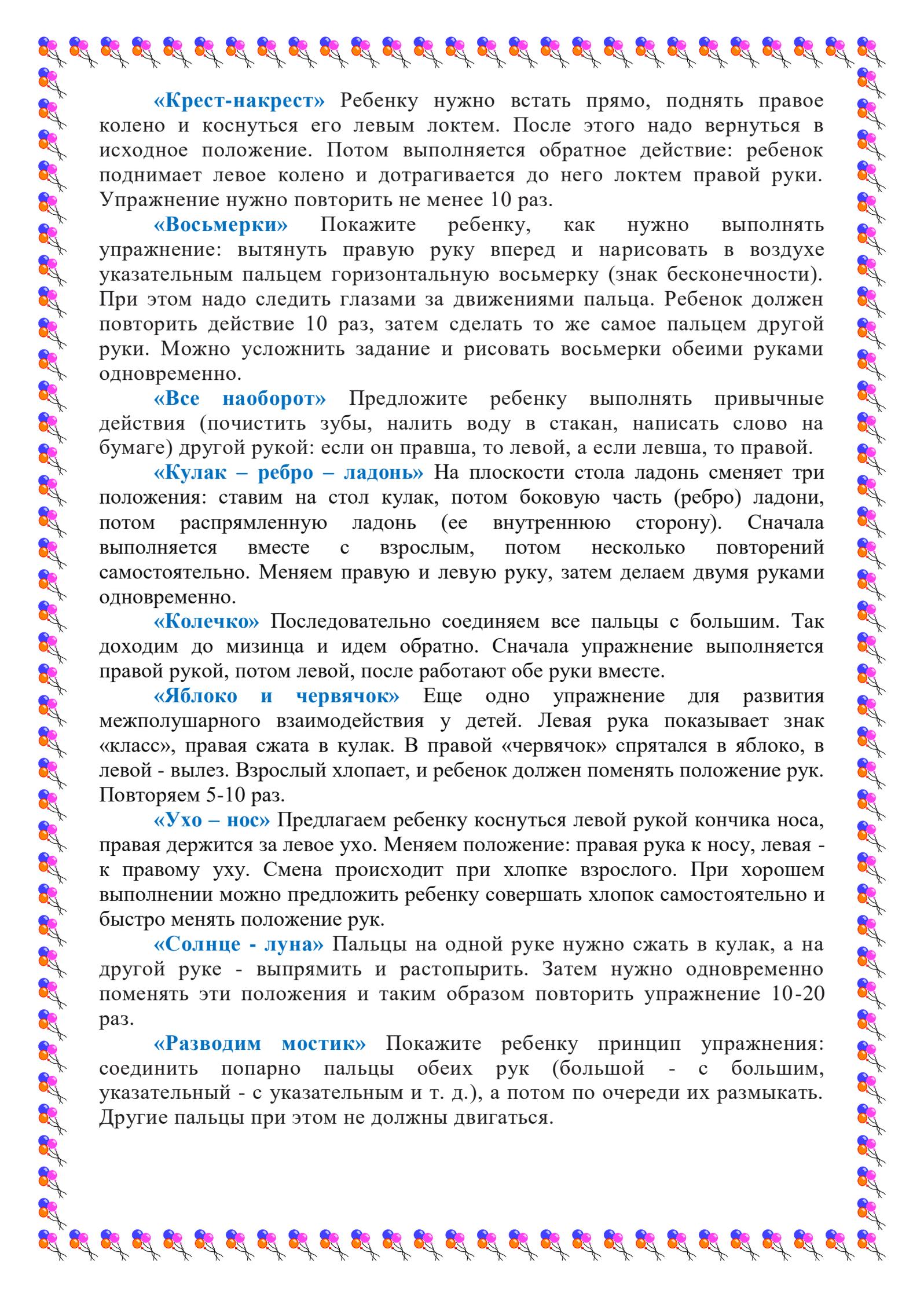
4. Образовательный фактор тоже играет важную роль в развитии обоих полушарий головного мозга у детей, особенно в раннем и дошкольном возрасте. Иногда родители думают, что чем больше развивающих занятий посещают дети, тем лучше они развиваются. На самом деле это не совсем так. **Будет ошибкой отдавать маленького ребенка на многочисленные кружки и секции, включая изучение нескольких иностранных языков.** В результате такой ребенок, даже если он готов к обучению в первом классе, будет с трудом концентрироваться на уроках, плохо понимать материал и делать много ошибок при чтении и письме. **Поэтому стоит развивать не только логику, но и творческие способности, а также моторику.**



Упражнения для развития обоих полушарий головного мозга у ребенка

Развитие взаимодействия между полушариями мозга можно превратить в интересное занятие, которое с легкостью включается в повседневную жизнь ребенка.

Кинезиологические упражнения - представляют собой несложную мозговую «гимнастику». Они тренируют мозг в целом и способствуют активизации взаимодействия между его полушариями. Такие занятия одновременно стимулируют как физическую, так и умственную деятельность. Поэтому они становятся настоящей зарядкой для мозга и организма в целом.



«Крест-накрест» Ребенку нужно встать прямо, поднять правое колено и коснуться его левым локтем. После этого надо вернуться в исходное положение. Потом выполняется обратное действие: ребенок поднимает левое колено и дотрагивается до него локтем правой руки. Упражнение нужно повторить не менее 10 раз.

«Восьмерки» Покажите ребенку, как нужно выполнять упражнение: вытянуть правую руку вперед и нарисовать в воздухе указательным пальцем горизонтальную восьмерку (знак бесконечности). При этом надо следить глазами за движениями пальца. Ребенок должен повторить действие 10 раз, затем сделать то же самое пальцем другой руки. Можно усложнить задание и рисовать восьмерки обеими руками одновременно.

«Все наоборот» Предложите ребенку выполнять привычные действия (почистить зубы, налить воду в стакан, написать слово на бумаге) другой рукой: если он правша, то левой, а если левша, то правой.

«Кулак – ребро – ладонь» На плоскости стола ладонь сменяет три положения: ставим на стол кулак, потом боковую часть (ребро) ладони, потом распрямленную ладонь (ее внутреннюю сторону). Сначала выполняется вместе с взрослым, потом несколько повторений самостоятельно. Меняем правую и левую руку, затем делаем двумя руками одновременно.

«Колечко» Последовательно соединяем все пальцы с большим. Так доходим до мизинца и идем обратно. Сначала упражнение выполняется правой рукой, потом левой, после работают обе руки вместе.

«Яблоко и червячок» Еще одно упражнение для развития межполушарного взаимодействия у детей. Левая рука показывает знак «класс», правая сжата в кулак. В правой «червячок» спрятался в яблоко, в левой - вылез. Взрослый хлопает, и ребенок должен поменять положение рук. Повторяем 5-10 раз.

«Ухо – нос» Предлагаем ребенку коснуться левой рукой кончика носа, правая держится за левое ухо. Меняем положение: правая рука к носу, левая - к правому уху. Смена происходит при хлопке взрослого. При хорошем выполнении можно предложить ребенку совершать хлопок самостоятельно и быстро менять положение рук.

«Солнце - луна» Пальцы на одной руке нужно сжать в кулак, а на другой руке - выпрямить и растопырить. Затем нужно одновременно поменять эти положения и таким образом повторить упражнение 10-20 раз.

«Разводим мостик» Покажите ребенку принцип упражнения: соединить попарно пальцы обеих рук (большой - с большим, указательный - с указательным и т. д.), а потом по очереди их размыкать. Другие пальцы при этом не должны двигаться.



«Двойное рисование» Для выполнения упражнения понадобятся большой лист бумаги и как минимум два карандаша одного и того же цвета. Попросите ребенка нарисовать двумя руками одинаковый рисунок. Начать можно с простых геометрических фигур, таких как круг или квадрат. Затем ребенок может попробовать рисовать одинаковых птиц или рыбок, бабочку.

«Рисуем в воздухе» Предложите ребенку «нарисовать» в воздухе разные фигуры (например, правой рукой - круг, левой - квадрат или треугольник). Затем попросите нарисовать одну и ту же фигуру двумя руками сразу. Можно предложить ребенку изображать знакомые буквы или цифры. Это способствует развитию воображения и пространственного мышления.

«Рисуем воздушный шарик» Ребенок берёт два фломастера в две руки и одновременно двумя руками рисует округлый предмет в разные стороны.

«Простучи ритм» Взрослому нужно отстучать по столу или прохлопать в ладоши простой ритм. Задача ребенка - воспроизвести его.

«Мамин помощник» Предложите ребенку перекидывать крупы из миски в миску двумя руками одновременно. Искать руками в крупе клад - мелкие игрушки. Сортировать: смешать горох и фасоль, а затем предложить разложить пинцетом их по разным мискам. Сортировать разную крупу по цвету, форме, размеру.

«Покорми свинку» Предложите ребенку покормить свинку (пластиковая бутылка), в тарелке корм (фасоль, горох, жёлуди, бобы, макароны). Постепенно, не торопясь опускать по одному зернышку или семечку в горлышко бутылки.

Комплекс физических упражнений

«Мельница» Ребенку нужно вытянуть руки и вращать ими в разных направлениях: правой - вперед, левой - назад. Через 10-20 круговых движений надо поменять направление.

«Маршируем» Ребенок шагает на месте под счет или энергичную музыку, высоко поднимая ноги. Шаг правой ногой сопровождается взмахом левой руки, и наоборот.

«Зеркало» Встаньте напротив ребенка и начните выполнять простые движения руками (например, поднимите сначала правую руку, затем левую). Ребенок должен повторять ваши действия зеркально, т. е. той же рукой. Постепенно усложняйте упражнение, добавляя движения ногами, головой.

«Игра с мячом» Предложите ребенку перекидывать мяч из ладони в ладонь.

Поиграю я в футбол

И забью в ладошку гол.

«Сам себе качели» Обхватываем колени двумя руками и откидываемся назад. Качаемся назад - вперед и возвращаемся в исходное положение. Теперь делаем упор на локти и кисти, снова откинувшись назад. Ногами, согнутыми в коленях рисуем круги, описываем в воздухе восьмерки.

Упражнение на спине с подъемом рук и ног Ребенок лежит на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Подъем правой руки вверх происходит синхронно с подъемом левой ноги, затем смена положения.

«Дышим через нос» От ребенка требуется вдыхать и выдыхать через одну ноздрю, закрывая другую указательным пальцем противоположной руки. Затем поменять положение. Дыхание должно быть медленным и глубоким.

Игра «По кочкам» На полу выкладываются кочки, ребенок сначала по ним проходит, а за тем перепрыгивает (на одной ноге, на двух одновременно, поднимая правую руку - левую, две одновременно).

Развитие двух полушарий мозга у детей и межполушарного взаимодействия - это комплексный процесс, который затрагивает многие аспекты жизни. **Слаженная работа обоих полушарий мозга крайне важна для развития умственных, физических и эмоциональных способностей ребенка: координации, скорости реакции, глазомера, концентрации внимания и творческих способностей.**

Помните, что регулярность и системный подход - залог успеха в этом деле!

Желаю успехов!

Подготовила:
Педагог - психолог
Кремнева Ю.Н.