

Упражнения для развития межполушарных связей



Что делать, если ребенок невнимательный? Как ему помочь? Как ребенку развить память и воображение? Человеческий мозг устроен таким образом, что каждое полушарие имеет свою специализацию. В частности,

левое полушарие отвечает за логическое и аналитическое мышление, способности к языкам и математике, восприятие устной и письменной речи, запоминание фактов, контроль правой половины тела. Правое полушарие обрабатывает невербальную информацию, отвечает за пространственную ориентацию, музыкальные способности, воображение, творческую деятельность, параллельную обработку информации и контроль левой половины тела. Интеллект человека основан, прежде всего, на согласованной работе обоих полушарий.

Правильно ли вы готовите ребенка к школе? Если родители понимают фразу «после трёх уже поздно» слишком буквально и записывают ребенка младше 5,5 лет на все «развивашки» подряд:

- музыку,
- английский,
- чтение,
- счет и т. д., то в результате левое полушарие развивается слишком быстро, в ущерб правому, а нейронные связи между ними слабы и малочисленны. Что происходит с таким ребенком в школе?

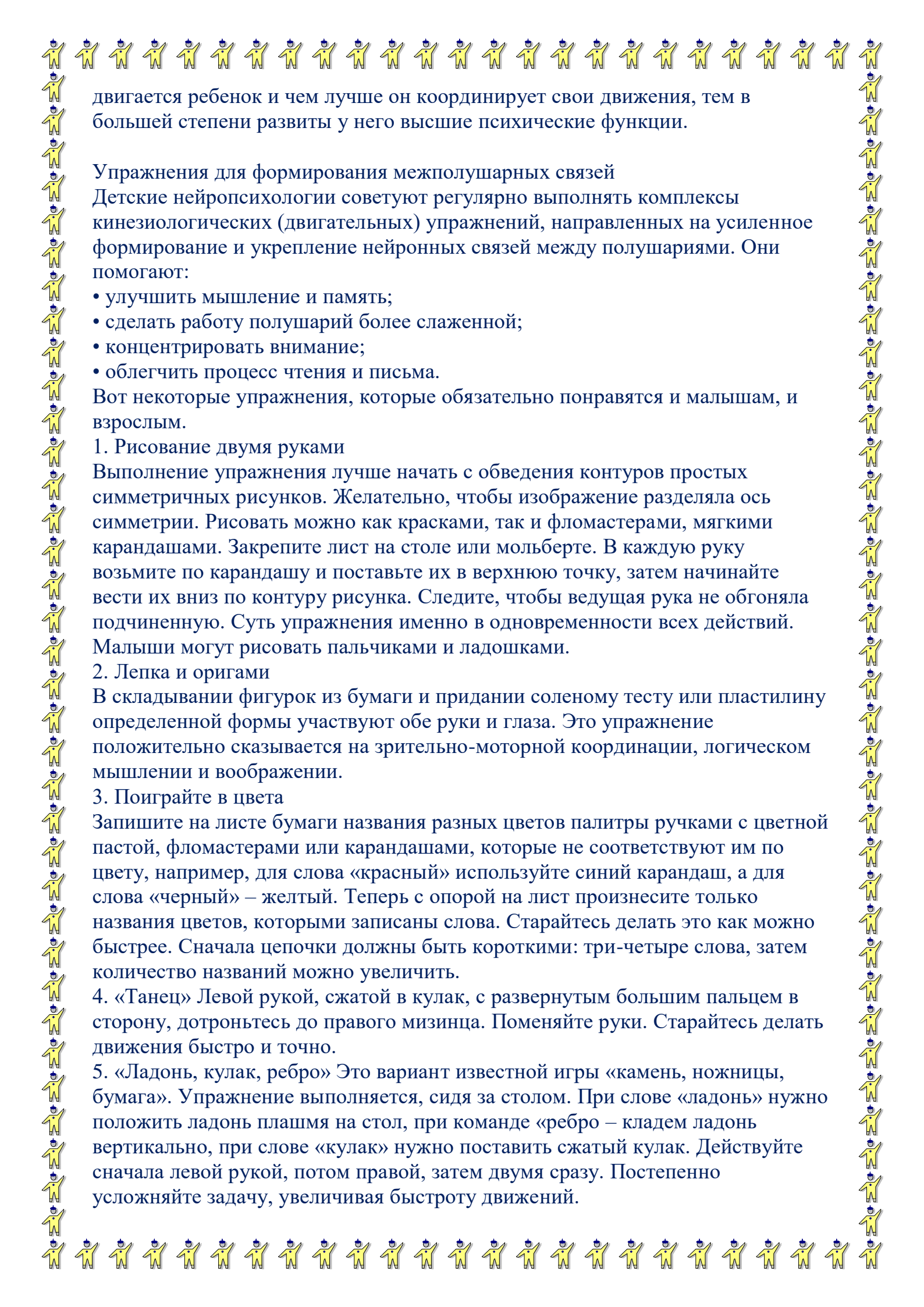
Будучи, на первый взгляд, более чем готовым к обучению, он с трудом сосредотачивается на уроке, пишет с ошибками, плохо воспринимает учебный материал.

Развитие интеллекта человека напрямую зависит от того, насколько тесно связаны левое и правое полушария головного мозга. Наибольшее количество нервных связей между ними образуется при регулярном совершении перекрестных движений, то есть левой и правой сторонами тела.

Недаром нейропсихологи рекомендуют начинать подготовку к школе не с алфавита и прописей, а с обучения:

- посадке при письме;
- захвату ручки или карандаша;
- ориентации в пространстве;
- а также с развития крупной и мелкой моторики.

Психолого-педагогические исследования подтверждают: чем больше



двигается ребенок и чем лучше он координирует свои движения, тем в большей степени развиты у него высшие психические функции.

Упражнения для формирования межполушарных связей

Детские нейропсихологии советуют регулярно выполнять комплексы кинезиологических (двигательных) упражнений, направленных на усиленное формирование и укрепление нейронных связей между полушариями. Они помогают:

- улучшить мышление и память;
- сделать работу полушарий более слаженной;
- концентрировать внимание;
- облегчить процесс чтения и письма.

Вот некоторые упражнения, которые обязательно понравятся и малышам, и взрослым.

1. Рисование двумя руками

Выполнение упражнения лучше начать с обведения контуров простых симметричных рисунков. Желательно, чтобы изображение разделяла ось симметрии. Рисовать можно как красками, так и фломастерами, мягкими карандашами. Закрепите лист на столе или мольберте. В каждую руку возьмите по карандашу и поставьте их в верхнюю точку, затем начинайте вести их вниз по контуру рисунка. Следите, чтобы ведущая рука не обгоняла подчиненную. Суть упражнения именно в одновременности всех действий. Малыши могут рисовать пальчиками и ладошками.

2. Лепка и оригами

В складывании фигурок из бумаги и придании соленому тесту или пластилину определенной формы участвуют обе руки и глаза. Это упражнение положительно сказывается на зрительно-моторной координации, логическом мышлении и воображении.

3. Поиграйте в цвета

Запишите на листе бумаги названия разных цветов палитры ручками с цветной пастой, фломастерами или карандашами, которые не соответствуют им по цвету, например, для слова «красный» используйте синий карандаш, а для слова «черный» – желтый. Теперь с опорой на лист произнесите только названия цветов, которыми записаны слова. Старайтесь делать это как можно быстрее. Сначала цепочки должны быть короткими: три-четыре слова, затем количество названий можно увеличить.

4. «Танец» Лево́й рукой, сжатой в кулак, с развернутым большим пальцем в сторону, дотроньтесь до правого мизинца. Поменяйте руки. Старайтесь делать движения быстро и точно.

5. «Ладонь, кулак, ребро» Это вариант известной игры «камень, ножницы, бумага». Упражнение выполняется, сидя за столом. При слове «ладонь» нужно положить ладонь ладьями на стол, при команде «ребро – кладем ладонь вертикально, при слове «кулак» нужно поставить сжатый кулак. Действуйте сначала левой рукой, потом правой, затем двумя сразу. Постепенно усложняйте задачу, увеличивая быстроту движений.

6. «Колечко» По очереди соединяйте мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы с большим пальцем в колечко.

Выполняйте упражнение то в одном порядке, то в другом. Сначала участвует только одна рука, правая или левая, потом обе руки одновременно.

7. «Замок» Скрестите руки и сцепите их в замок. Теперь попробуйте подвигать каждым пальцем в отдельности. Задействовать соседние пальцы нельзя.

8. Массаж ушей

Попробуйте расправить и потянуть край каждого уха в сторону и вниз.

Повторите несколько раз.

Выполнять упражнения для укрепления межполушарных связей необходимо регулярно, по 10-20 минут в день, только в этом случае они дадут положительный результат. Рекомендуемая длительность курса от 45 до 60 дней. Занятия должны вестись по определенной схеме, ее разрабатывает нейропсихолог на основании проведенного обследования.

Педагог-психолог: Коробенкова О.В.

