

Три комплекса упражнений для развития межполушарного взаимодействия.

Удивительно: ребенок рождается с двумя правыми полушариями. Это, конечно, сказано образно — речь идет только о функциональной специализации полушарий головного мозга. Позднее, по мере развития личности малыша, одно из двух полушарий начинает «леветь». Стимулами для превращения одного из правых полушарий в левое у ребенка является начало овладения речью и первое осознание самого себя. Поэтому после кризиса трех лет и начинают вырисовываться различия между правшами и левшами. Причем при доминировании левого полушария ведущей является правая рука, при доминировании правого — левая.

Две части целого

К 7-летнему возрасту у ребенка должны быть полноценно развиты прежде всего функции правого полушария. Что это значит? Давайте разберемся.

ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ

отвечает за:

- музыкальное и художественное творчество;
- проявления инициативы;
- образное мышление;
- действие.

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

отвечает за:

- речь, способности к чтению и письму;
- абстрактное мышление, логические операции;
- двигательную сферу.

Эти функции будут развиваться у малыша в полноценном и максимальном объеме непосредственно в школе.

Движение стимулирует?

Однако не стоит забывать, что процесс психического развития происходит при условии высокой двигательной активности ребенка.

Для развития межполушарных связей очень полезно использовать комплексы кинезиологических упражнений.

Кинезиология — наука о движении («кинезис» — движение, «логос» — наука), дословно — движение навстречу духовному и физическому развитию.

При регулярном выполнении комплексов перекрестных движений, приведенных ниже, образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию у ребенка высших психических функций.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу правого и левого полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают обучение процессу письма.

Комплекс № 1

Колечко

Попросите ребенка поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Кулак — ребро — ладонь

Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости — сжатая в кулак ладонь — ладонь ребром на плоскости стола — распрямленная ладонь на плоскости стола. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений — по 8—10 раз. Если малыш затрудняется сразу выполнить это задание, предложите ему помочь себе командами: «Кулак — ребро — ладонь», произнося их вслух или про себя.

Лезгинка

Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. На высокой скорости одновременно изменить положение правой и левой рук. Правая рука складывается в кулачок, левая — в ладошку, глаза смотрят в сторону кулачка, язык — в сторону ладошки.

При смене положений рук происходит смена положений глаз и языка.

Лягушка

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая — ладонью на плоскости стола. Задача: одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

Ухо — нос

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо.

Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Велосипед

Исходное положение — лежа на полу или сидя.

Попросите ребенка симитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом левым локтем правого колена, затем — правым локтем левого колена.

Перекрестное марширование

На первом этапе медленно шагая, попеременно касаться то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения).

На этапе освоения упражнения отсчитывайте 12 движений в медленном темпе.

На этапе № 2, также шагая, касаться, например, левой рукой колена левой ноги 12 раз (односторонние движения). На этапах № 3 и № 5 — перекрестные движения, на этапе № 4 — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.

Зеркальное рисование

Положите на стол большой чистый лист бумаги. Попросите ребенка взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Теперь предложите ему рисовать одновременно обеими руками зеркальносимметричные рисунки, буквы, символы. Если малыш затрудняется, предложите ему для начала образец для копирования.

Рисующий слон

Малыш наклоняется головой к правому плечу, вытягивает вперед правую руку (правый хобот) и рисует ею горизонтальную восьмерку (знак бесконечности)

большими мазками. Затем повторяет то же левой рукой (левым хоботом) и двумя руками (хоботами) одновременно.

Прыжки

Теперь вам придется заняться физкультурой вместе с малышом. Ведь сначала вы станете показывать ребенку, в какой именно последовательности надо выполнять упражнения. Со временем, когда ваш малыш освоится, вы сможете лишь отдавать команды.

Прыгать нужно на месте, одновременно двигая руками и ногами. Наденьте удобную обувь, посмотрите, чтобы ничто не мешало движениям, ведь вы будете прыгать и размахивать руками. Такая гимнастика не только стимулирует межполушарное взаимодействие, но и опосредованно улучшает координацию движений и гибкость.

Вот упражнения, которые нужно повторять, прыгая, по несколько раз:

- ноги вместе — руки врозь;
- ноги врозь — руки вместе;
- ноги вместе — руки вместе;
- ноги врозь — руки врозь.

Комплекс № 1а

Ноги вправо — руки влево; ноги влево — руки вправо; ноги вправо — руки вправо; ноги влево — руки влево.

Комплекс № 1б

- Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад; левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.
- Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.
- Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Комплекс № 1в

- Правая рука вверх + прыжок на левой ноге.
- Левая рука вверх + прыжок на правой ноге.
- Правая рука вверх + прыжок на правой ноге.
- Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Комплекс № 2

К каждому упражнению ребенку давайте инструкцию, например...

- Постучи по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
- Опираясь на стол ладонями, полусогни руки в локтях. Встряхивай по очереди кистями.
- Соедини концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажми на пальцы левой, затем наоборот. Отработай эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
- Постучи каждым пальцем правой руки по столу под счет «1,1—2,1-2-3 и т. д.».
- Зафиксируй предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьми карандаш со стола, приподними и опусти его. Сделай то же левой рукой.
- Вращай карандаш сначала между пальцами правой, затем левой руки (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
- По команде: «Ухо!» возмись за ухо, по команде: «Нос!» — за нос. Ваша задача состоит в том, чтобы не только подавать команды, но и выполнять движения вместе с ребенком, допуская порой намеренные ошибки.

Комплекс № 3

Этот комплекс почти целиком состоит из активных упражнений. Что же вы скажете малышу?

- Стоя опусти руки, сделай быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опусти руки вдоль тела ладонями вниз.
- Стоя сделай несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрой глаза, представь себе, что летишь, размахивая крыльями.
- Бегай по комнате, размахивай руками и громко кричи. По команде остановись и расслабься. Упражнение можно выполнять, сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.
- Прижми ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимай пальцы по одному и называй их.
- Раскатывай на столе небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой, затем левой руки.
- Встань на четвереньки и ползи, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставь крест-накрест.
- Сидя на полу, вытяни ноги перед собой. Совершай движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно.
-
- Составила педагог-психолог Васильцова Т.В.