

«Гимнастика для ума» - развитие межполушарных связей у детей

(часть 1)

У нашего мозга два полушария: левое и правое.

Основными талантами правого полушария являются:

- восприятие своего «телесного» я, различные ощущения (вплоть до интуиции) и схема тела;
- образная память, способность воспринимать информацию целостно, понимание метафор;
- управление левой рукой, левым глазом;
- правое полушарие эмоциональное, невербальное, музыкальное;
- абстрактное мышление, неожиданные идеи, быстрота реакций.

Особыми талантами левого полушария являются:

- понимание временных представлений,
- речевые функции, здесь находятся центры речи;
- логическая обработка информации и аналитическое мышление, математический ум;
- чувство долга, ответственности, умение планировать и контролировать свою деятельность (лобные левые доли).
- управление правой рукой, правым глазом;
- умение владеть чтением и письмом;
- контроль за двигательной сферой.

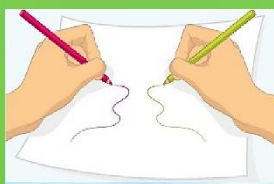
От взаимодействия полушарий, от их слаженной работы зависит психическое и физическое развитие человека, его здоровье, поведение. Каждое из полушарий выполняет свою функцию в жизни человека, но целостное представление о мире у человека может быть только при их нормальном функциональном взаимодействии.

О нарушении межполушарных связей, говорят нарушения или проблемы:

- с памятью, вниманием, работоспособностью (ЗПР, дефицит внимания, ММД, умственные отклонения);
- логопедические нарушения (дислексия, дисграфия, зеркальное письмо, задержка речи, алалия, дизартрия);
- нарушения психомоторного развития, сна, аппетита;
- проблемы общения, аутистические черты личности;
- заторможенность или гиперактивность;
- ДЦП, имеются тики, навязчивые движения
- проблемы с освоением письма, чтения, счета.
- имел в прошлом сотрясение мозга, общий наркоз, тяжелые болезни;

Что делать, если вы заметили подобные проблемы? Для начала, можно обратиться к нейропсихологу для расширенной диагностики и разработки коррекционной программы для формирования межполушарных взаимодействий.

А что делать дома? Для формирования или развития межполушарных взаимодействий можно рекомендовать следующие упражнения:



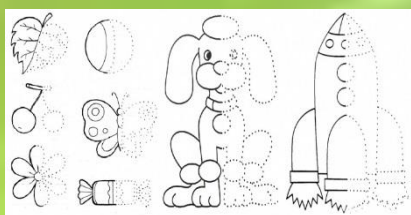
✓ **Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

✓ **Ухо – нос.** Лево́й рукой возьмитесь за кончик носа, а право́й рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



✓ **Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

✓ **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.



✓ **Симметричные рисунки.**

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.). Или рисование по точкам зеркальную половину.

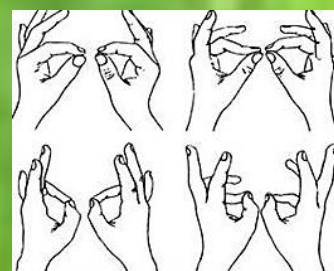
✓ **Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе. Не забываем следить глазами за рукой!



✓ **Перекрестное марширование.** Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.

✓ **Пальчиковые упражнения:**

Поочередно и как можно быстрее необходимо 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.



- ✓ **Вот! – О'кей!** Смена одной позиции на другую. («Вот!» -Пальцы собраны в кулачок, большой палец поднят вверх.)
- ✓ Упражнения на повтор позы, балансир, лазание в туннеле.



- ✓ **Коррекционные пробы, симметричные дорожки.**



✓ **Упражнения** которой включают движения глаз, ползание, сжимание рук и ног. Пальчиковые упражнения. Одними из наиболее эффективных считаются глазодвигательные упражнения.

✓ **Вербальные игры** на самоконтроль и регуляцию «Молчу — шепчу — кричу», «Замри-отомри».

Так же, есть специальные нейротренажеры, межполушарные доски, линейки, которые можно приобрести, а можно сделать своими руками. Об этом читайте в следующей части статьи и выполняйте вместе с нами! А также расскажем про игры на обогащение сенсорного опыта и стимуляцию мозга, и покажем, как сделать их своими руками!

Упражняйтесь и результат не заставит себя ждать!

Котелова Ю.Н. (учитель-дефектолог I квалификационной категории)