

Веселые упражнения для дошкольников (и не только!) на развитие межполушарных связей

Все мы знаем, что наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свою работу. Левое полушарие отвечает за логическое мышление, оперирует фактами и терминами, выполняет различные мыслительные операции. Что же делает правое полушарие? А правое полушарие – это наша интуиция, образное мышление, фантазия и творческие способности.

Левополушарных людей в природе большинство. Правое же полушарие практически бездействует. А то, что не используется, со временем деградирует. У значительной части взрослого населения такая функция правого полушария, как воображение, практически не используется — взрослые разучились мечтать и фантазировать.

Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое полушарие. Обучая правое полушарие, вы обучаете весь мозг! И. Соньер.

Функциональная специализация мозга является врожденной. Есть люди, у которых доминирует правое полушарие (левши), люди, с доминированием левого полушария (правши) и равнополушарные люди.

Несмотря на существование 3 групп людей, наши школьные методики развивают в основном левое полушарие, игнорируя половину возможностей ребенка. Кроме этого, левши чаще других могут испытывать стрессы, чувство усталости из-за несвойственной им нагрузки на мозг.

К счастью, полушария мозга можно развивать. Не только можно, но и нужно, ведь таким детям легче учиться в школе, они обладают большими умственными возможностями. Развитие правого полушария и межполушарных связей происходит в процессе очень интересных упражнений.

Попробуйте сами выполнить упражнения, предложенные ниже. Как правило, сначала бывает трудно, но через несколько минут наступает согласование полушарий и упражнения выполняются автоматически. Некоторые упражнения могут показаться вообще пустяковыми, но в процессе выполнения, Вы заметите, что это не так просто, как кажется.

Простые и забавные упражнения для развития правого полушария и межполушарных связей, снятия нервного напряжения и стимулирования работы мозга:

«Скорая помощь».

Снимает эмоциональное напряжение. Улучшает работоспособность.

Верхняя буква строчки проговаривается вслух, одновременно выполняется движение руками. Эти движения показывает нижняя строчка: Л – левая рука поднимается в левую сторону, П – правая рука поднимается в правую сторону, В – обе руки поднять вверх.

Получается, что надо одновременно делать несколько дел: видеть сразу 2 строки, произносить букву и двигать руками. Трудно может быть в первый раз, а потом даже дети справляются. Лучше делать стоя.

Удобно, если эти буквы располагаются не на столе, а на стене. Так удобнее смотреть и делать. Можно сделать несколько вариантов табличек и периодически их менять.

АБВГД

ЕЖЗИК

ЛМНОП

ЛППВЛ

ВЛПВЛ

ЛПЛЛП

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец с другими последовательно. Сначала в одном порядке, затем в обратном. Делать сразу двумя руками. Если ребенку трудно сразу двумя, то можно сначала правой, потом левой, а потом соединить. Кажется, что легко и просто, но выполнив несколько раз, пальцы начинают сбиваться. Когда выполняете это упражнение, то не руки смотреть не надо.

«Ладонь, кулак, ребро».

Три положения руки на плоскости стола. По команде «ладонь» кладем ладонь на стол. Команда «ребро» — ставим ладонь на стол на ребро, как заборчик. Команда «кулак» - сжимаем ладонь в кулак и ставим на стол. Меняем по очереди.

Выполняем сначала одной рукой, затем второй, а после – двумя вместе. Удобно сначала сделать медленно, а затем ускорять. Делаем сидя за столом.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. Затем положение рук меняется.

Добиваемся большой скорости и точности выполнения. Для удобства, можно считать. Например: «раз» — левая рука в кулак, «два» — правая рука в кулак.

«Зеркальное рисование».

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу в каждую руку. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и

рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

Для маленьких детей это упражнение лучше выполнять в воздухе. Рисовать фигуры вытянутыми вперед руками или кистью, поставив руку на локоток.

Кстати, когда вы что-то делаете **обеими руками** одновременно, например, играете на музыкальном инструменте или даже набираете текст на клавиатуре, работают оба полушария. Так что это тоже своеобразная тренировка.

Еще полезно **совершать привычные действия не ведущей рукой, а другой**. Т.е. правши могут пожить жизнью левшей, а левши соответственно наоборот стать правшами. Например, если вы обычно чистите зубы, держа щетку в левой руке, то периодически перекладывайте ее в правую. Если пишете правой рукой, переложите ручку в левую. Это не только полезно, но и весело. А результаты таких тренировок не заставят себя долго ждать.

И еще веселые упражнения для мозга...

- «Носик-ушко» (руки перекрещены между собой: одна рука держит нос, другая ухо; потом руки меняются)

- Гладим животик круговыми движениями одной рукой, другой рукой хлопаем по голове.

- Трем ладони друг о друга быстро и горячо.

- Одна рука показывает «дулю», другая – показывает «во!». Можно делать через хлопок.

- Пальцы в кулаке, на одной руке оттопырены мизинец и безымянный, а на другой – указательный и средний. Меняем.

- Большой палец соединяется с остальными по очереди – одновременно обе руки (от указательного к мизинцу и в обратном порядке). Потом одна рука начинает с указательного, другая с мизинца.

- Указательный правый соединен с большим левым, а большой правый с указательным левым. Перебираем пальцами – «плетем косички».

- Одна рука показывает «во!», другая отдает честь.