



## "Гимнастика для мозга"

В настоящее время все чаще говорят о необходимости развивать связи между правым и левым полушариями мозга. Чтобы понять, как это работает, нужно ответить на несколько вопросов.

Например, сколько полушарий есть в головном мозге? Правильный ответ: два. Они соединены мозолистым телом, которое обменивается информацией между ними. Каждое полушарие отвечает за разные функции. Правое полушарие отвечает за воображение, образное мышление и творческие способности, а левое полушарие отвечает за языковые навыки, обработку информации и логическое мышление.

Совместная работа обоих полушарий очень важна, особенно в детском возрасте (от 3 до 8 лет), когда мозговые структуры еще формируются. Если межполушарное взаимодействие слабое, это может привести к проблемам в учебе и поведении ребенка.

Сегодня существует много игр и упражнений, которые помогают развивать связи между полушариями мозга. Они включают в себя ловкость движений, ориентацию в пространстве, выполнение движений обеими руками и артикуляционную гимнастику. Выполняя такие упражнения, мы активизируем оба полушария мозга и объединяем их в интегративно-целостную систему. Это может помочь улучшить учебные и поведенческие результаты ребенка.

Важно понимать, что развитие межполушарного взаимодействия у детей не быстрый процесс и требует постоянства в занятиях. Поэтому важно включать в повседневную жизнь детей игры и упражнения, которые помогают им использовать оба полушария мозга.

**Что бывает если межполушарное взаимодействие не сформировано:** происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении (проблемы в письме, устной речи, запоминании, счете как в письменном, так и в устном, а так же в целом восприятии учебной информации)  
Признаки несформированности межполушарного взаимодействия:

- зеркальное написание букв и цифр;
- псевдолеворукость;
- логопедические отклонения;
- неловкость движений;
- агрессия;

- плохая память;
- отсутствие познавательной мотивации;
- инфантильность.

### **Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.**

Выполнять упражнения лучше каждый день, хотя бы по 5-10 минут. Эти упражнения являются "гимнастикой для мозга". И будут полезны детям и взрослым даже если с сформированностью межполушарных взаимодействий все в порядке.

Упражнения и игры на развитие межполушарного взаимодействия

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

2. Домик. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

3. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

4. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

5. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.

6. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

7. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

8. Клад. В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

9. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.



10. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

11. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку. Другой рукой нарисуйте его на бумаге (пропишите в воздухе).

12. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

13. 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. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

14. Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.

15. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

16. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладони, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

17. Поза Наполеона. Обхватываем себя руками, меняя то правую, то левую руки в верхнем и нижнем положении.

