**Как развивать мозг ребенка**

**или о содружестве двух полушарий мозга**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Межполушарное взаимодействие*** – это особый механизм объединения левого и правого полушария головного мозга в единую, целостно работающую систему. Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Исследования выявили, что становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет. | C:\Users\Nata\Desktop\img7.jpg |

***За что отвечает каждое полушарие***

|  |  |
| --- | --- |
| Правое | Левое |
| * обработка невербальной информации, эмоциональность
* музыкальные и художественные способности
* ориентация в пространстве
* способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток)
* обработка большого количества информации одновременно, интуиция
* воображение
* отвечает за левую половину тела
 | * логика, память
* абстрактное, аналитическое мышление
* обработка вербальной информации
* анализ информации, выводы
* отвечает за правую половину тела
 |

Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.



Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

***Признаки несформированности межполушарного взаимодействия***

* зеркальное написание букв и цифр
* псевдолеворукость
* логопедические отклонения
* неловкость движений
* агрессия
* плохая память
* отсутствие познавательной мотивации
* инфантильность

Сензитивный период для развития межполушарного взаимодействия приходится на дошкольный возраст, когда кора полушарий головного мозга еще не окончательно сформирована. (А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова, М.М. Кольцова и др.).

Таким образом, если в дошкольном возрасте осуществлять двуполушарный подход к образованию, проводить целенаправленную работу по развитию межполушарных связей, это улучшит работу нервной системы детей за счет развития нервных связей между двумя долями мозга, что в свою очередь будет являться необходимым условием для более успешного освоения воспитанниками целевых ориентиров дошкольного образования.

***Нейрогимнастика***- это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры, развивать межполушарное взаимодействие.

***Польза упражнений***

Нейродинамическая гимнастика стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности, помогает получить энергию, необходимую для обучения, снижает утомляемость, улучшает моторику, как мелкую, так и крупную, благоприятно сказывается на процессе письма и чтения, повышает продуктивную работоспособность, формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем и в учебной деятельности.

***Лучший возраст***

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет

добиться нейродинамическая гимнастика.

***Рекомендации для родителей***

Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится малышу. Заниматься лучше каждый день, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее. Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут. В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «всё и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

***Упражнения для развития межполушарного взаимодействия***

***«Ухо – нос»***

Левой рукой взяться за кончик носа, правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить, хлопнуть в ладоши и взяться наоборот. 6-8 повторений, чем быстрее скорость, тем лучше результат.

***«Змейка»***

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок. Подвигать заданным пальцем (должны поучаствовать все пальцы).

***«Перекрестные движения»***

Выполняются одновременные перекрёстные движения: поднять левую ногу вверх и дотронуться до неё правой рукой.

***«Горизонтальная восьмерка»***

В воздухе нарисовать восьмёрку сначала одной рукой, затем другой, а потом обеими руками вместе. Важно следить глазами за движениями рук.



***«Колечко»***

Поочередное перебирание пальцев рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, затем средний и т. д. Сначала отдельно на обеих руках, затем одновременно.



***«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. Выполняется сначала правой рукой, потом левой рукой, затем двумя руками вместе. Количество повторений по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произнося их вслух или про себя.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).



***«Виват — окей»***

Сложите пальцы на правой руке в знак ВИВАТ, на левой — ОК. Задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть на правой был ВИВАТ — стал ОК, на левой — был ОК — стал ВИВАТ. Выполнение упражнения 10-15 раз.



***«Собачка — пистолет»***

Сложите пальцы на одной руке в знак СОБАЧКА, а на другой - ПИСТОЛЕТ. Задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть там, где была СОБАЧКА - стал ПИСТОЛЕТ, а где был ПИСТОЛЕТ - стала СОБАЧКА. Повторить 10-15 раз.



***«Фонарики»***

«Фонарики зажглись» – пальцы выпрямить. «Фонарики погасли» – пальцы сжать в кулак. «Фонарик погас – фонарик зажёгся» - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.



***«Оладушки»***

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения — движения ускорять.

Мы играли в ладушки—

Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

***«Прыжки на месте»***

Выполняются с одновременными движениями руками и ногами, цикл прыжков повторить несколько раз:

Ноги вместе – руки врозь

Ноги врозь – руки вместе

Ноги вместе – руки вместе

Ноги врозь – руки врозь

***«Алфавит»***

|  |  |
| --- | --- |
| Для выполнения упражнения распечатайте или напишите обычный русский алфавит.Под каждой буквой произвольно поставить пометки: Л, П, О.Л означает, что надо поднять левую руку, П — правую, О - обе руки.Глядя на алфавит, ребёнку нужно одновременно называть букву и выполнить движение, отмеченное под буквой. Первая часть упражнения — пройти от А до Я.Вторая часть - пройти от Я до А.Время от времени пометки под буквами алфавита нужно менять местами. | http://naymenok.ru/wp-content/uploads/2018/11/razvitie-mezhpolusharnyih-svyazey-4.jpg |

***«Зеркальное рисование»***



***«Мельница»***

Одновременные круговые движения рукой и ногой:

левой рукой и левой ногой

правой рукой и правой ногой

левой рукой и правой ногой

правой рукой и левой ногой

Сначала вращение выполняется вперёд, затем назад, затем рукой вперёд, а ногой назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

***«Прописи»***



Источники:

1. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Рабочая тетрадь. Т.П. Трясорукова. <https://vk.com/wall65842227_712>
2. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Прописи. Т.П. Трясорукова. <https://vk.com/wall65842227_712>
3. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Раскраска с заданиями. Т.П. Трясорукова. <https://vk.com/wall65842227_712>
4. <https://razvivashka.online/metodiki/gimnastika-dlya-mozga>
5. <http://io.nios.ru/articles2/100/10/razvitie-mezhpolusharnogo-vzaimodeystviya-u-doshkolnikov>
6. <https://infourok.ru/kartoteka-kompleks-kineziologicheskih-uprazhneniy-3724429.html>