

Развитие межполушарного взаимодействия у детей посредством нейрогимнастики

Мозг человека состоит из двух полушарий: левого и правого. У кого-то лучше функционирует левое полушарие, у кого-то правое, а идеальный вариант, когда функционируют оба полушария головного мозга.

За что отвечает правое полушарие:

- - обработка невербальной информации, эмоциональность;
- - музыкальные и художественные способности;
- - ориентация в пространстве;
- - способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток)
- - обработка большого количества информации одновременно;
- - воображение;
- - отвечает за левую половину тела.

За что отвечает левое полушарие:

- - логика, память;
- - абстрактное, аналитическое мышление;
- - обработка вербальной информации;
- - анализ информации, делает вывод;
- - отвечает за правую половину тела.

Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов. **Межполушарное взаимодействие** — особый механизм объединения левого и правого

полушария в единую интегративную, целостно работающую систему, формирующийся под влиянием как генетических, так и средовых факторов.

Признаки несформированности межполушарного взаимодействия:

- зеркальное написание букв и цифр;
- псевдолеворукость;
- неловкость движений;
- агрессия;
- плохая память;
- отсутствие познавательной мотивации.

Современная психолого-педагогическая практика предлагает множество игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия у детей. Одним из методов, который позволяет скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность, является нейрогимнастика.

Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

Начинать заниматься можно уже с 2 лет, используя нейроигры. Помимо основного предназначения, нейроигры формируют зрительно-моторную координацию, способствуют концентрации внимания, а также формируют пальцевый и пинцетный захват.

Например, игра «Покорми птичку». Вам потребуется две емкости, ложки разного размера (кофейная, чайная, десертная, столовая), горох и фасоль. Нужно предложить ребенку накормить птичку (или игрушку). Сначала вы должны сами показать, как это делается, а потом дать ложку ребенку. Если это необходимо, можно использовать прием «рука в руке», а дальше нужно добиться самостоятельного выполнения упражнения. Порядок действия — перенести горох и фасоль из миски в миску, предназначенную для птички, стараться не рассыпать. Начинать нужно с 4 ст. л., постепенно (в течение 10 дней) доведя объем до 8 ст. л. Для усложнения задачи можно увеличить расстояние между мисками, или же предложить ребенку использовать ложку меньшего диаметра.

С детьми постарше предлагаю использовать следующие упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

Для начала, нужно выбрать 3 – 4 простых упражнения, и отрабатывать их до совершенства. Переходить к новым следует только после того, как ребенок сможет выполнять упражнения без зрительного и устного контроля.

- «Коза и заяц» Ребенок кладет руки перед собой. На одной руке выпрямлены указательный и средний пальцы, остальные сжаты в кулак (это «заяц»). На другой руке выпрямлены указательный палец и мизинец, остальные сжаты в кулак (это «коза»). Затем происходит одновременная смена положения рук.
- «Класс — ОК» Ребенку предлагается положить руки перед собой. Одна рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону и направлен вверх («класс!»). На другой руке большой палец соединен в кольцо с указательным, остальные выпрямлены (это «ОК»). Затем происходит одновременная смена положения рук.
- «Ладони» Ребенок кладет руки перед собой. Одна ладонь развернута вверх, другая – вниз, затем происходит одновременная смена положения рук.

- «Кольцо» По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный, мизинец).
- «Кошка» Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки».
- «Ухо — нос» Ребенку предлагается прикоснуться правой рукой к носу, левой рукой – к правому уху. Затем поменять положение рук – левая рука прикасается к носу, правая рука – к левому уху. Сначала необходимо прикасаться к носу, затем к уху, т.е. рука, которая прикасается к уху, находится снаружи. В качестве усложнения можно добавить хлопок при каждой смене рук (□ правая рука прикасается к носу, левая – к правому уху; □ хлопок; □ левая рука прикасается к носу, правая – к левому уху; □ хлопок.)
- «Кулак — ладонь» Ребенку предлагается положить руки перед собой. Одна рука развернута ладонью вверх, пальцы прямые, другая – ладонью вниз, пальцы согнуты в кулак. Затем происходит одновременная смена положения рук.
- «Самолетик» Ребенку следует держать руки перед собой. Правая рука сложена в ладонь, пальцы направлены вверх, большой палец отставлен в сторону. Левая рука сложена в кулак, упирается в основание ладони, локоть направлен в сторону. Затем происходит одновременная смена положения рук.
- «Классный капитан» Ребенок приставляет правую руку ладонью ко лбу (это «козырек фуражки капитана»). Левую руку перед собой сжимает в

кулак, большой палец направлен вверх («класс!»). Затем происходит одновременная смена положения рук.

- Марширование И.п. – стоя. Ребенок поочередно соединяет правую ладонь с левым коленом, затем левую ладонь с правым коленом.
- Марширование за спиной. Ребенок поочередно соединяет за спиной правую ладонь с левой стопой, затем левую ладонь с правой стопой.
- Ходьба на четвереньках И.п. – стоя на четвереньках. Ребенок поочередно «шагает» правой рукой и левой ногой, затем левой рукой и правой ногой.

Так же для детей старшего дошкольного возраста, существуют рабочие тетради для развития межполушарного взаимодействия и графомоторных навыков. Пособия включают в себя задания, построенные на основе интеграции визуального (зрительного) и тонкомоторного взаимодействия. Выполняя задания правой, затем левой рукой и двумя руками одновременно, ребенок включает в работу оба полушария головного мозга, что позволяет расширить границы межполушарного взаимодействия, улучшить синхронизацию работы правого и левого полушарий, а также подготовить руку к письму.

Важно! Все упражнения с детьми необходимо выполнять, когда ребенок хорошо себя чувствует, находится в хорошем настроении, а с детьми помладше важно включать эти упражнения в игру.

Желаю успехов в развитии вашего малыша!

Список использованной литературы

1. Ковязина М.С., Балашова Е.Ю. Особенности высших психических функций при патологии мозолистого тела // Вестник Томского государственного университета. 2008. № 313.
2. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М.: Генезис, 2005.
3. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика. М.: Феникс, 2020.
4. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейропсихологические игры. М.: Феникс, 2020
5. Давыдова О.А. Развитие межполушарного взаимодействия и пространственного мышления.