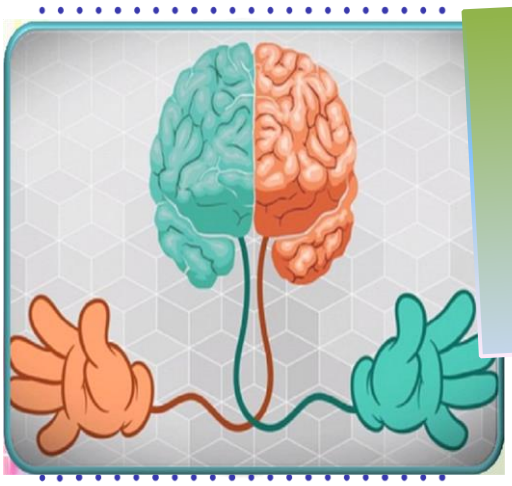


Речевестник

Тема номера:
«Развитие межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста»

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.

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 трех групп людей, наши школьные методики развивают в основном левое полушарие, игнорируя половину возможностей ребенка.

К счастью, полушария мозга можно развивать. Развитие правого полушария и межполушарных связей происходит в процессе нейрогимнастики.

Нейрогимнастика – это комплекс специальных 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.

Как определить, какое полушарие мозга доминирует у вашего ребенка?

Еще в 1981 году ученые из СССР придумали тест, который позволяет с невероятной точностью определить доминирующее полушарие мозга человека. Разные полушария отвечают за разные действия, мышление и подход к решению задач.

Зная, какое полушарие лучше развито, родители могут определить навыки и таланты ребенка и в зависимости от этого решить, отдать его в шахматную секцию, например, или на рисование.

Перед тем как начать, подготовьтесь

Возьмите 2 листа бумаги: на одном вы будете записывать результаты, а второй понадобится вам для выполнения некоторых пунктов. После прохождения каждого задания отмечайте результат, записывая его на бумаге. На весь тест у вас уйдет не более 7 минут.

Переплетите пальцы

Сложите руки вместе и переплетите пальцы. Большой палец какой руки оказался сверху?

Если левой руки, то поставьте на листе букву «П», если правой руки — букву «Л».

- ✓ Тут нет ошибки. Каждое полушарие мозга управляет противоположной стороной тела, поэтому, если доминирует правая рука, то это левое полушарие, и наоборот.

Проба Розенбаха

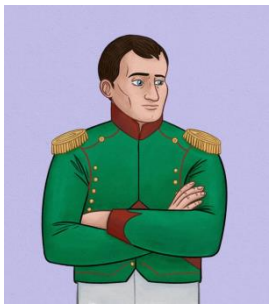
Возьмите в руку карандаш и вытяните его перед глазами, как на картинке. Теперь посмотрите на кончик карандаша и «прицельтесь». Закройте сначала один глаз, затем другой. При закрытии какого глаза изображение смещается сильнее?

- ✓ Если при закрытии правого глаза изображение смещается сильнее, то поставьте на листе букву «Л», если левого — «П». Если изображение смещается одинаково, то поставьте «ноль».

Поза Наполеона

Встаньте и скрестите руки на груди, как на картинке. Кисть какой руки лежит сверху?

Если кисть левой руки — ставьте «П», если правой — «Л».



Аплодисменты

Похлопайте в ладоши и обратите внимание на то, какая рука при этом оказалась у вас сверху.

Если левая ладонь — ставьте букву «П», если правая — букву «Л».

Положите ногу на ногу

Присядьте, закинув ногу на ногу. Какая нога оказалась сверху?

Если правая — поставьте букву «Л», если левая — букву «П».

Подмигните

Каким глазом вы подмигнули?

Если правым — «Л», левым — «П».

Вращение

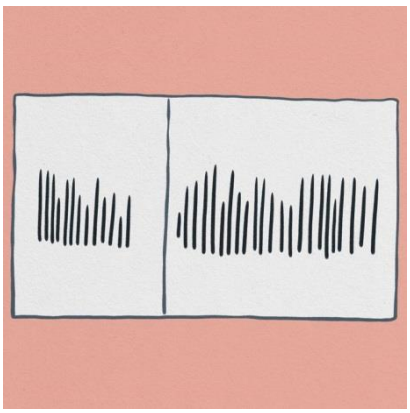
Встаньте на ноги и немного повращайтесь вокруг своей оси. В какую сторону вы вращались?

Против часовой стрелки — «Л», по часовой — «П».

Штрихи

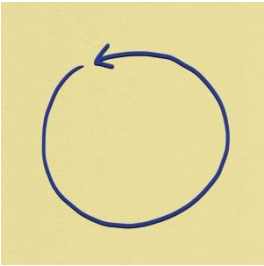
Возьмите второй листок. Теперь каждой рукой, не считая, нарисуйте в ряд несколько вертикальных штрихов. Затем посчитайте штрихи. Какой рукой вы нарисовали больше штрихов?

Если левой рукой нарисовали больше, пишите букву «П», если правой — букву «Л». Если линий одинаковое количество, то пишите «ноль».



Окружность

Любой рукой нарисуйте окружность и завершите ее стрелкой. Если линия идет против часовой стрелки — поставьте «Л», по часовой — «П».

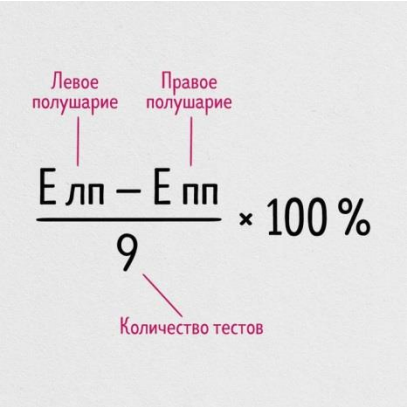


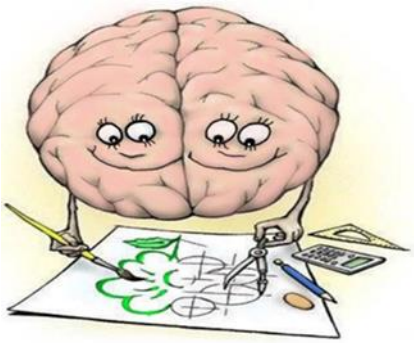
Пора вписать ваши данные в формулу. Не пугайтесь, это легко.

Посчитайте количество букв «Л» и впишите это число в левую верхнюю часть формулы. Посчитайте буквы «П» и впишите число в правую часть формулы.

Затем подсчитайте результат:

Больше 30 % — полное доминирование левого полушария.
От 10 % до 30 % — неполное доминирование левого полушария.
От -10 % до +10 % — неполное доминирование правого полушария.
Больше -10 % — полное доминирование правого полушария.





«Гимнастика для мозга»

Попробуйте вместе с ребенком выполнить простые и забавные упражнения для развития правого полушария и межполушарных связей. 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.

Внимание, это важно!

- ✓ Занятия проводятся ежедневно (5-10 минут).
- ✓ Важна регулярность (ежедневные тренировки).
- ✓ Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- ✓ От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- ✓ Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

«Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба 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.

«Блинчики».

Одна рука лежит ладошкой вверх, вторая вниз. Начинаем переворачивать руки одновременно, как бы переворачивая блинчик. Усложнение: на третий поворот сжимаем одну руку в кулак (кладем начинку в блины).

«Кулак-ребро-ладонь».

Три положения руки последовательно сменяют друг друга: а) сжатая в кулак ладонь; б) положение ладони ребром на плоскости стола; в) распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками вместе. Повторять 8-10 раз.

«Лезгинка».

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Мельница».

Соединить пальцы рук друг с другом. Поочерёдно и насколько возможно интенсивнее вращать одноименные пальцы. Сначала двигаться в одну сторону, потом в другую.

«Угол».

Поднимаем правую руку прямой ладонью вверх, а левую, сжатую в кулак кладём под правый локоть. И поочерёдно меняем расположение рук. Усложнение: добавляем хлопок.

«Зайчик - ножницы».

Взрослый предлагает изобразить правой рукой зайчика (сжать пальчики в кулачок, кроме указательного и среднего), а левая рука – показывает ножницы. Хлопком меняем движения рук.

«Змейка».

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

«Червивое яблочко».

Большой палец левой руки спрятался в кулак, а большой палец правой руки смотрит вверх. Чередуем руки. (Червячок спрятался, показался и т. д.).

«Косички».

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

«Внимательные пальчики».

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

«Ухо—нос».

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

«Молоток-пила».

Упражнение выполняется либо на столе, либо руки лежат на коленях. Левой рукой как бы пилим пилой, правой в то же время «забиваем молотком гвозди».

«Путаница».

Нужно положить правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем поглаживать по голове от макушки к лицу, а живот поглаживать круговыми движениями.

«Насос».

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

«Ассоциация».

Бросая ребенку мяч, назовите любое слово, например: «Медведь», он в свою очередь должен представить медведя и подобрать ассоциацию к слову, например: «Лохматый, берлога, мед, спячка и т. д. ». Возвращает мяч, называет слово (ассоциацию, и теперь ваша очередь подбирать ассоциацию к слову ребёнка). Игра будет интереснее, если соберётся вся семья. Такие игры очень хорошо гармонизируют детско-родительские отношения и сплачивают семью.

«Воздушные восьмёрки».

Рисовать в воздухе перед собой восьмёрки – от центра по часовой стрелке, а потом - против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову. Это упражнение активизирует мыслительные процессы, снимает лишнее напряжение, подготавливает к восприятию визуальной информации.

Такие упражнения можно и нужно применять при выполнении домашних заданий, чтобы сменить деятельность и сделать динамическую паузу.

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

«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.

«Час другой руки».

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.

«Алфавит».

Под каждой буквой алфавита расположены пометки: Л, П, В. Л - означает, что надо поднять левую руку, П — правую, В — обе руки. Это упражнение развивает также внимание, мышление и улучшает работоспособность, помогает снять эмоциональное напряжение.

А п	Б п	В л	Г в	Д л	Е в
Ё л	Ж в	З п	И в	К п	Л в
М п	Н л	О л	П в	Р п	С в
Т л	У в	Ф в	Х п	Ц в	Ч л
Ш п	Щ л	Ы л	Э п	Ю л	Я п

«Струп-тест» (цветной текст).

Дети сначала читают слова, затем называют цвета. При выполнении данного упражнения происходит отличная балансировка полушарий и тренировка их взаимодействия. Правое полушарие мозга – распознает цвета, левое – читает.

желтый	синий	оранжевый
черный	красный	зеленый
розовый	желтый	красный
оранжевый	зеленый	черный
синий	красный	розовый
зеленый	синий	оранжевый

Как показывает практика, на отработку каждого упражнения нужно не более двух-трёх дней. Это сначала, кажется, что это невозможно, но потом координируются и развиваются межполушарные связи, и вы уже начинаете удивлять других выполнением данных упражнений. Делайте упражнения вместе с детьми. Это весело и полезно.

Вначале мы учим своих детей. Затем мы сами учимся у них. Кто этого делать не хочет, тот отстает от своего времени.

Райнис.

Рекомендуем прочитать!

«Гимнастика для мозга»

Сборник упражнений для активизации умственной деятельности

Авторы: Марычева О.И., Габараева К.А.