

## ПОЧЕМУ У НЕКОТОРЫХ ДЕТЕЙ НЕ СФОРМИРОВАНО МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ?

Межполушарное взаимодействие – это механизм объединения левого и правого полушарий головного мозга в единую, целостно работающую систему, формируется под влиянием как генетических, так и средовых факторов. Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Всем известно, что мозг состоит из двух полушарий: левого и правого. Левое полушарие мыслит логически, а правое – творчески. Совершенно очевидно, что человеку необходимо и то, и другое. Поэтому с самого детства желательно развивать межполушарные связи. **Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.**

Причины несформированности межполушарного взаимодействия разнообразны:

- болезни матери, стресс в период беременности;
- родовые травмы;
- болезни ребёнка в ранний постнатальный период;
- длительный стресс;
- общий наркоз.

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.

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшаются память, концентрация внимания, пространственные представления. Все упражнения нужно выполнять, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность.

Использование игр на развитие межполушарного взаимодействия является, на наш взгляд, необходимыми базовыми упражнениями, которые «включают» мозговую активность ребенка и способствуют повышению эффективности и оптимизации всех видов развивающих и коррекционных занятий с ним.

В комплексе с лечебными мероприятиями данная практика показывает хорошие результаты у детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей с педагогической запущенностью.

Игры на развитие межполушарного взаимодействия целесообразно использовать в начале занятия, т.к. они позволяют включить внимание и сосредоточенность ребенка для активного познания и дальнейшего взаимодействия с ним на занятии.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, расширить границы возможностей его мозга.

Виды кинезиологических упражнений:

- растяжки;
- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- телесные упражнения.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному; занятия проводятся утром; занятия проводятся ежедневно, без пропусков; занятия проводятся в доброжелательной обстановке; от детей требуется точное выполнение движений и приемов; упражнения проводятся стоя или сидя за столом; упражнения проводятся по специально разработанным комплексам; длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения или простых рифмовок.

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### **Упражнение "Ухо - нос"**

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

### **Упражнение "Снеговик"**

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

### **Упражнение "Дерево"**

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

### **Упражнение "Сорви яблоки"**

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед вами корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Яблоня, яблоня,

Где же твои яблоки?

Нужно яблоки собрать,

Нужно яблоки сорвать.

### **Упражнение “Свеча”**

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

На столе стоит плеча.

Дуем плавно, от плеча.

От плеча другого тоже

На свечу подуть мы можем

### **Упражнение “Мельница”**

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Машет мельница крылами,

Улетает весте с нами.

Раз, два, три, четыре,

Улететь мы с ней решили.

### **Упражнение “Паровозик”**

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

Паровозик, паровоз,

Белый пар из-под колес.  
Яркий свет огромных фар,  
Слева пар и справа пар.

**Упражнение «Колено – локоть».**

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

**Упражнение “Яйцо”**

Спрячемся от всех забот,  
только мама нас найдет.  
Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени.  
Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

**Упражнение “Дирижер”**

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Дирижируйте всем своим телом. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте своему оркестру бурные аплодисменты.

Фрагмент семинара Н. В. Нищевой.