

Ножова Полина Геннадьевна,

педагог-психолог,

МАДОУ д/с №5 «Звёздочка»,

г.о. Лосино-Петровский

**«МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ – ОСНОВА
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА. КИНЕЗИОЛОГИЯ –
НАУКА О РАЗВИТИИ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»**

Межполушарное взаимодействие

▪ Особый механизм объединения левого и правого полушарий мозга в единую интегративно-целостную систему, формирующийся в онтогенезе.

Головной мозг - это самый загадочный орган человека. Развитие головного мозга начинается с момента зачатия, продолжается после рождения и заканчивается в возрасте 9–12 лет. Дошкольный и младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития мозговых структур, а, следовательно, и интеллекта, межполушарных связей и психических процессов.

Мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий – левого и правого.

Они соединены между собой мозолистым телом, через которое и проходит обмен информацией между двумя полушариями. В протекании психических функций принимают участие оба полушария мозга, где каждое выполняет свою роль.

Правое полушарие отвечает за воображение, оно позволяет человеку мечтать, воображать, фантазировать, и, как следствие, - сочинять и учить наизусть. «Правополушарные» дети лучше танцуют, воспринимают музыку, любят рисовать, понимают юмор. Левое полушарие отвечает за языковые способности ребёнка, письмо и чтение. «Левополушарные» люди имеют возможность последовательно обрабатывать информацию, делать выводы.

Работа обоих полушарий очень важна для человека. У новорожденного оба полушария развиты одинаково, и он пользуется ими в полной мере, но в процессе развития, обучения, одно из полушарий развивается активнее другого.

Необходимо развивать межполушарные связи, это очень просто сделать, если мы вспомним, что за работу полушария отвечает противоположная сторона тела, т. е. выполняя движения левой рукой или ногой мы активизируем правое полушарие, а работая правой ногой или рукой – левое. Если постараться выполнять движения одновременно двумя руками, то мы сможем развивать межполушарные связи. Существуют простые упражнения, стимулирующие активность головного мозга, посредством воздействия на рефлекторные точки. В результате применения этих упражнений, ребёнок сможет дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы из увиденного. А помогут нам в этом кинезиологические упражнения.

Что такое кинезиология?

Кинезиология (кинезис движение, логос учение) – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Значение кинезиологических упражнений

- ❖ Укрепление физического здоровья
- ❖ Улучшение памяти, внимания
- ❖ Развитие речи и пространственных представлений
- ❖ Снижение утомляемости и повышение способностей
- ❖ Развитие межполушарного взаимодействия

Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо детям показать, где правая сторона, а где левая. Для закрепления, сначала попросить поднять правую руку, затем попросить, чтобы ребенок взял этой же рукой какой-то предмет. И наоборот, проделываем все с левой рукой. Можно попросить что-то изобразить поочередно руками в воздухе.

По мере успешного выполнения легких упражнений, можно постепенно усложнять.

Проводить упражнения на развитие межполушарных связей необходимо в первой половине дня и длительность занятий не должна превышать 15 минут.

Приложение 1

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.

Зеркальное рисование. Взять карандаш или фломастер в обе руки и одновременно на листе бумаги рисовать симметричные - зеркальные рисунки.

Упражнение "Лезгинка". Левая рука сложена в кулак, большой палец в сторону (кулак расположен пальцами к себе). Правая рука в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. Далее меняем руки. 6-8 повторений.

Колечко. Поочередное перебирание пальцев большого и указательного, затем большого и среднего и д.т. Сначала отдельно на обеих руках, затем одновременно

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. Например: 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.

Игра "Опиши, что вокруг". На улице, попросите ребёнка назвать все окружающие предметы, которые он видит.

«Ребро, кулак, ладонь».

Логоримика. *Это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова.* Одновременное проговаривание слов и выполнение соответствующих движений отлично развивают взаимодействие левого и правого полушария и ещё способствует развитию речи. Также на пользу для развития межполушарного взаимодействия пойдут занятия спортом и спортивные игры на свежем воздухе.

Приложение 2

Упражнения по кинезиологии для маленьких детей очень просты в исполнении, любой ребёнок, хоть в 2-3 или 3-4 года и более старший смогут без особых затруднений выполнить их.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения помогут развить самоконтроль и улучшить дыхательную систему:

- **Свеча.** Начальная позиция — сидя за столом. Дошкольник должен представить, что перед ним стоит свеча. Затем нужно сделать большой вдох и постараться единым выдохом задуть пламя воображаемой свечи. После этого ребёнку необходимо представить перед собой 5 небольших свечек и также постараться сделать огромный вдох и задуть их порционным чередованием выдоха.

- **Ныряльщик.** Начальная позиция — стоя. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание, зажав нос пальцами. Присесть, представляя, что он ныряет в море. Затем досчитать до пяти, встать (вынырнуть из воды), убрать руки от носа и сделать медленный выдох.

- **Дыхание носом.** Начальная позиция — стоя или лёжа на спине. Поочередно дышать только через левую, а потом через другую ноздрю, закрывая её при этом пальцем одноимённой руки, остальные пальцы должны

смотреть кончиками вверх. Дыхание во время данного занятия должно быть размеренным и глубоким.

Глазодвигательные упражнения

Этот тип разминки позволят улучшить зрение, зрительное и кинестетическое восприятие окружающего мира:

- Глаз-путешественник. Педагог размещает в разных углах помещения несколько картинок. Это могут быть изображения зверей, растений, игрушек и т. п. Начальная позиция — стоя. Дошкольник должен, не мотая головой, найти глазами картинку, которую назовёт педагог.

- Восьмёрка. Поднять правую руку до уровня глаз, сжимая пальцы в кулачек (третий и второй пальцы вытянуты). Провести перед собой большую горизонтальную восьмёрку (или знак бесконечности). Следом использовать язык, т. е. вместе с глазами повторять движение пальцев рук с вытянутым языком.

Телесные упражнения

- Фонарик. Выставить руки перед собой. Поочерёдно сжимать пальцы одной руки, не используя другую. Затем поменять руки. Повторять в течение двух минут.

- Кольцо. Поочерёдно и насколько возможно интенсивнее вращать пальцы, соединяя большой палец с указательным, средним, безымянным и мизинцем, образуя кольцо. Сначала двигаться в одну сторону, потом в другую. Позже можно усложнить задачу, выполняя упражнение всеми руками одновременно.

- Кулак-ребро-ладонь. Сжать ладошку в кулак, разжать и поставить выпрямленную руку с согнутым пальцем на торец, распрямить ладошку полностью и положить на горизонтальную поверхность. Повторить 4-5 раз.

- Мельница. Одновременное вращение разноимённых руки и ноги вперёд-назад. Выполнять вместе с поворотами взора во все стороны поочередно. Повторять 1-2 минуты.

- Упражнение лезгинка для детей. Левая рука согнута в кулачек, один палец смотрит влево, кулачек развёрнут по направлению к себе. Правую ладонь выпрямить и дотронуться ею до мизинца левой руки. Затем поменять руки.

Кинезиология полезна как для детей, так и для взрослых. Эта уникальная методика может помочь абсолютно любому человеку улучшить состояние своего физического и психоэмоционального здоровья. Занимаясь с ребёнком кинезиологическими упражнениями, можно значительно повысить его интеллект за счёт улучшения связи между полушариями мозга.

Литература

1. А.Л. Сиротюк «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г.
2. А.Л. Сиротюк «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г.
3. В.Любимова «Кинезиология. Второй уровень познания тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
4. В.Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
5. П.Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М.Масгутовой, Москва, 1997 г.