

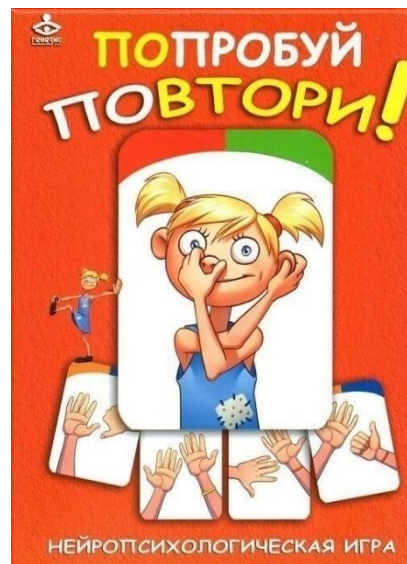
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка.

Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь. Формируется она в период младенчества, во время ползания благодаря постоянным скрестным движениям рук и ног. Если же период ползания оказывается сокращен, то недостаточно развиваются координация движений, координация деятельности полушарий между собой и координация мозга и тела в целом. Развивая координацию движений, моторику ребенка, мы создаем предпосылки для полноценного функционального становления многих психических процессов.



Первым блоком для развития межполушарного взаимодействия является **блок «Движение»** – через комплексы специальных игр и упражнений мы как бы проходим двигательное развитие ребенка от младенчества до раннего возраста.

Желательно использование просторной, хорошо проветриваемой комнаты с ковровым покрытием. Рекомендуется спортивная одежда, не сковывающая движений ребенка.

1. Упражнение на дыхание

Ребенок лежит на полу лицом вверх, руки вдоль тела. На счет от 1 до 6 идет медленный вдох носом, руки при этом поднимаются вверх вдоль тела, скользя по полу. На счет от 1 до 6 идет медленный выдох через рот, руки опускаются в исходное положение, но повернуто. Повторяем 3 раза.

2. «Потягушки»

Ребенок лежит на полу лицом вверх, руки подняты вверх над головой (на полу). На счет от 1 до 6 медленно потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны: пятка правой ноги «ползет» по полу вперед, а

левая вытянутая рука одновременно тянется в противоположную сторону; затем то же самое делает левая пятка ребенка и правая рука. Повторяем 5–7 раз.

3. «Бревнышко»

Ребенок лежит на полу лицом вверх, руки плотно прижаты к телу, ноги соединены. Мы предлагаем ребенку закрыть глаза и почувствовать себя частью могучего ствола красивого дерева. На счет от 1 до 6 тело ребенка начинает перекашиваться по полу в сторону справа налево. На счет от 6 до 1, перекашиваясь в противоположном направлении, ребенок возвращается на исходную позицию. Повтор 5–7 раз.

В этом упражнении можно варьировать темп – убыстрять, замедлять. Можно не использовать счет вообще, предоставив ребенку возможность спонтанного движения.

4. «Лодочка» (лежа на спине лицом вверх)

Ребенок лежит на полу лицом вверх, руки подняты вверх над головой. На счет от 1 до 4 он медленно поднимает одновременно руки, ноги (пальцы при этом оттянуты), голову, делая «лодочку». Держит эту позицию на счет от 1 до 4, медленно возвращается в исходное положение тоже на счет от 1 до 4. Далее следует релаксационное расслабление. Затем повторение упражнения. Делается 3–5 раз.

5. «Лодочка» (лежа на животе лицом вниз)

Выполняется ребенком точно так же.

Далее следуют два упражнения на активное ползание.

6. «Супершпион»

а) Ребенок лежит на животе, голова приподнята над полом, руки плотно прижаты к телу. Попеременно сгибая в коленях то правую, то левую ногу, ребенок начинает ползти до указанного ведущим препятствия.

б) Исходное положение то же, но ноги соединены. Ребенок попеременно сгибает в локтях то правую, то левую руку и, опираясь на локти, ползет до указанного места.

Рекомендуется упражнения а и б проводить на счет, то есть задавая определенный ритм и темп попеременной работы правой и левой частей тела.

7. «Четвереньки»

Ребенок становится на четвереньки, опираясь о пол коленями и ладонями рук. Ведущий четко задает ритм и темп ползания на четвереньках. При ползании необходимо переставлять вперед противоположные руки и ноги одновременно. Можно использовать веселое музыкальное сопровождение. Можно ввести игровой и соревновательный моменты, предложив ребенку, например, ползать с закрытыми глазами.

8. «Канатоходец»

Исходное положение – стоя, руки опущены, перед ребенком кладется длинная веревка. Это канат под куполом цирка, по которому надо пройти как настоящему канатоходцу (в руки ребенку можно дать флажки или ленточки). Шаг правой ноги – поднимаем левую руку, шаг левой ноги – поднимаем правую руку, а левая при этом опускается. Пальцы ног при таком движении должны быть оттянуты.

9. Упражнение на дыхание

Заканчиваем комплекс упражнением на дыхание (см. упражнение №1).

Второй блок – «Моторика» – развитие моторики ребенка по нескольким кинезиологическим программам, позволяющим активизировать межполушарное взаимодействие, достигая при регулярности занятий синхронизации работы полушарий.

1. «Зеркальное рисование»

На листе чистой бумаги, взяв в обе руки карандаши или фломастеры, мы предлагаем ребенку рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы, цифры. Рекомендуется при выполнении этого задания использовать музыку.

2. «Пальчики здороваются»

Поднимаем вверх ладони обеих рук и начинаем перебирать пальцы на обеих руках, соединяя в кольцо с большим пальцем поочередно указательный, средний, безымянный и др. Выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем обеими. Ведущий меняет темп выполнения, то убыстряя, то замедляя его.

Можно использовать при этом текст стихотворения.

*В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний.
Сам мизинчик-малышок
Постучался на порог.
Пальцев дружная семья –
Друг без друга им нельзя.*

3. «Кулак – ребро – ладонь»

Родитель показывает ребенку три положения ладони на столе, последовательно сменяющих друг друга: раскрытая ладонь на столе, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе. Сначала упражнение выполняется вместе с родителем:

- а) ладонью правой руки;
- б) ладонью левой руки;
- в) обеими ладонями одновременно.

При этом меняем темп выполнения, то убыстряя, то замедляя его. Затем ребенок выполняет упражнение сам. Если у ребенка все получается, то при этом можно одновременно произносить веселые стихи.

*Три мудреца в одном тазу
Пустились по морю в грозу.
Будь попрочнее старый таз,
Длиннее был бы мой рассказ.*

4. «Пальчики шалят»

Ладони плотно лежат на столе. Начиная с мизинца поднимаем по одному пальцу:

- а) на правой руке;
- б) на левой руке;
- в) на обеих одновременно.

Меняем темп выполнения упражнения, то убыстряя его, то замедляя. В усложненном варианте добавляем игру «Путаница»:

а) просим: «Делаем то, что слышат наши ушки, а не то, что я показываю», – при этом мы сидим рядом с ребенком и работаем вместе с ним;

б) даем установку: «Делаем то, что видят глазки, а не то, что слышат ушки». В этом случае мы активизируем слуховое и зрительное внимание ребенка, работаем над формированием самоконтроля в деятельности.

5. «Дразнилка»

Левой рукой беремся за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опускаем руки и меняем их положение.



6. «Симметричные рисунки»

Рисуем в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).

7. «Горизонтальная восьмерка»

Рисуем в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

8. «Моторчик»

Пальцы сжимаем в кулак. Начинаем вращение кулаком и кистью:

- а) правой руки;
- б) левой руки;
- в) обеими руками одновременно.

Сначала вправо, затем влево, при этом ведущий меняет темп выполнения. При этом рекомендуется одновременное чтение веселых стихов.

Например:

*Самолет построим сами,
Понесемся над лесами,
Понесемся над лесами,
А потом вернемся к маме.*

9. «Веселые карандаши»

На стол выкладывается 5–10 карандашей. Собираем карандаши в кулак:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими одновременно.

Затем по одному выкладываем карандаши на стол:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими руками одновременно.

При выполнении упражнения совместно взрослым с ребенком или несколькими детьми можно провести соревнование на самого быстрого и ловкого или на самого аккуратного – и другие упражнения.

Третий блок представлен кинезиологическими упражнениями из программы «Гимнастика мозга», их можно дополнить игровыми и соревновательными моментами, специально подобранной музыкой, ритмическими стихами и текстами.

1. «Перекрестные шаги»

Координируем движения ребенка так, чтобы в такт движения руки одновременно двигалась противоположная нога.

Ладонь правой руки при ходьбе касается левого колена, ладонь левой руки – правого.

Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки – правого.





Заводим правую ногу при ходьбе влево, а правая и левая рука поворачиваются вправо, левую ногу при движении заводим вправо, а обе руки поворачиваются налево – и другие модификации перекрестного шага.

2. «Перекрестные прыжки»

Выполняются так же, но ребенок не ходит, а подскакивает.

3. «Перекрестный шаг сидя»

Ребенок представляет себя мотоциклистом.

Заводим мотоцикл и "едем": локти рук касаются противоположных колен.

4. «Вращение шеи»

Дышим глубоко, расслабляем плечи, опускаем голову вниз. Медленно вращаем головой из стороны в сторону, снимая напряжение на выдохах.

Дополнительные кинезиологические упражнения можно изучить в книге Деннинсона П.Е., Деннинсона Г.Е. «Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей».

Подробнее с кинезиологическими программами можно познакомиться в книге А. Л. Сиротюк «Обучение детей с учетом психофизиологии».

Другие упражнения можно посмотреть в книге И. Друбачевской "Избавимся от двоек".

Желаю Вам приятно и с пользой провести время со своими детьми!

Ярулина Н.А.