Рекомендации для родителей

«Игры и упражнения для дошкольников

на развитие межполушарных связей»

Познавая окружающий мир, дети развивают свои способности, расширяют кругозор, проходят процессы социализации. Естественно, что все это требует определенного напряжения, концентрации внимания и усилий со стороны ребёнка.

Как же взрослым грамотно поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление память и воображение, не навредив ребёнку излишней информацией? Как помочь развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Кинезиология — это наука о развитии головного мозга через движение.

 Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Правое полушарие отвечает за левую часть тела, а также 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 правую часть тела, языковые способности ребёнка, письмо и чтение. «Левополушарные» люди имеют возможность последовательно обрабатывать информацию, делать выводы. Работа обоих полушарий очень важна для человека.

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. Эффективное взаимодействие полушарий позволяет гармонизировать эмоциональную сферу и поведенческие реакции*.*

Применение данных упражнений позволяет:

- Улучшить мелкую и крупную моторику, память, внимание, речь, пространственные представления, устранить дислексию;

- Снизить утомляемость;

- Повысить способность к произвольному контролю;

- Способствует профилактике соматических заболеваний (нарушения зрения, заболевания дыхательной системы);

- Помогать адаптации леворукого ребенка в праворуком мире;

- Развивать межполушарную специализацию, межполушарное взаимодействие, синхронизацию работы полушарий.

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

Для развития межполушарного взаимодействия используют следующие упражнения:

1. «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».

2. «Зеркало»

Станьте напротив ребёнка и выполняйте любые движения руками или ногами, или одновременно и руками, и ногами, подключайте голову, язык и т. д. Сделайте ребёнка своим отражением. Его задача – повторять ваши движения как в зеркале. Для большей заинтересованности ребенка, можно поменяться ролями.

3. «Змейка»

Ребенок должен сложить ладони и сцепить пальцы в замок. Ведущий указывает палец, ребенок двигает этим пальцем. Касаться пальцев нельзя, в упражнении должны принимать участие все пальцы.

4. «Горизонтальная восьмерка»

Рисуйте с ребенком в воздухе знак бесконечности. Сначала одной правой рукой, потом левой, затем обеими одновременно. Внимательно следите глазами за рукой.

5. «Перекрестное марширование»

Путь ребенок марширует на месте, касаясь левой рукой правого бедра, а правой рукой левого бедра. Затем усложните задание — пусть ребенок марширует и выполняет односторонние подъемы левой руки и левого бедра, правой руки и правого бедра. После этого пусть снова выполняет упражнение перекрестно.

6. «Пальчиковые упражнения»

Научите ребенка быстро двигать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем по очереди другие пальцы (от указательного к мизинцу, потом в обратном направлении — от мизинца к указательному). Сначала пусть ребенок хорошо научится выполнять это упражнение одной и второй рукой, затем можно попробовать его сделать двумя руками одновременно.

Игры для дошкольников на развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия:

Катание между пальцами орехов.

Только на первый взгляд кажется, что это просто, далеко не у всех детей это упражнение получается выполнить с первого раза. Если орехи слишком большие для детской руки, их можно заменить шариками или кристаллами подходящего объема. Для усложнения можно предложить ребенку катать орехи двумя руками одновременно.

Сминание бумаги.

Положите на ладонь ребенка салфетку, и попросите его, используя пальцы только одной руки, смять ее. Потом пусть одновременно сжимает две салфетки двумя руками.

Перебирание круп.

 Ребенок должен с закрытыми глазами отобрать гречку от риса.

Хлопанье в ладоши.

Поиграйте весте с ребенком — хлопайте в ладоши, затем правая рука ребенка хлопает вашу правую руку, хлопайте в ладоши, левая рука ребенка хлопает вашу левую руку. Постепенно увеличивайте темп.

Заяц и волк.

Положите свои ладони на ладони ребенка, он должен успеть хлопнуть по вашим ладоням пока вы их не убрали. Затем поменяйтесь.

Касания.

В положении стоя, ребенок должен подтянуть правое колено к левому локтю, затем коснуться правой рукой лодыжки левой ноги. После этого поменять все местами.

Гусь, курица, петух.

Научите ребенка складывать из пальцев рук этих птиц. Гусь — ладонь согнута под почти прямым углом, пальцы втянуть и сжать друг с другом. Указательный палец согнуть и соединить с большим. Курица — ладонь согнута не так сильно. Указательный палец соединен с большим, остальные пальцы сгибаются и поочередно накладываются друг на друга. Петух — ладонь поднята вверх, указательный палец соединен с большим, остальные пальцы широко расставлены и подняты вверх.

В результате реализации упражнений на улучшение межполушарного взаимодействия, у детей появляется уверенность в себе, они становятся более спокойными, лучше усваивают знания, обобщают и систематизируют усвоенный материал. Начинать работать с ребенком нужно с самого детства и тогда он будет радовать вас своими успехами в будущем.

Удачи Вам и Вашим детям!