

# Межполушарное взаимодействие. Упражнения для развития межполушарных связей головного мозга у детей.

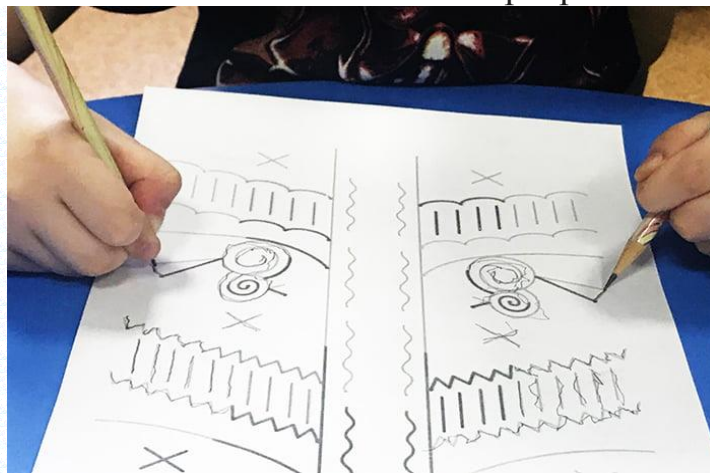


*«Развитие функций обеих рук и связанное с этим формирование речевых «центров» в обоих полушариях даёт человеку преимущество в интеллектуальном развитии»*

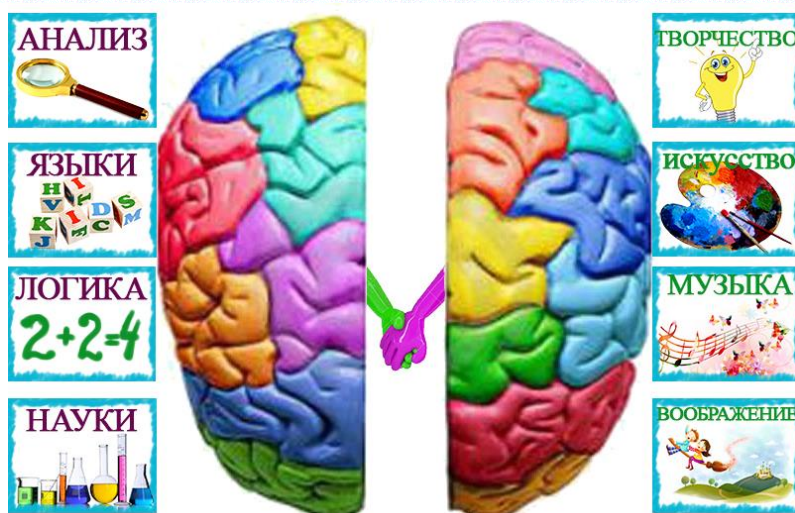
*И.П. Павлов*

**Нейропсихологи утверждают:** от развития межполушарных связей во многом зависит успеваемость ребенка в школе и успешность в жизни в целом. Слабое взаимодействие левого и правого полушария – одна из главных причин трудностей в освоении письма и чтения в школе, дисграфии, дислалии и двигательной расторможенности.

Современные методики воспитания и обучения позволяют развивать мозг, формировать межполушарные связи, в результате чего дети показывают прекрасные результаты в освоении школьных программ любой сложности.



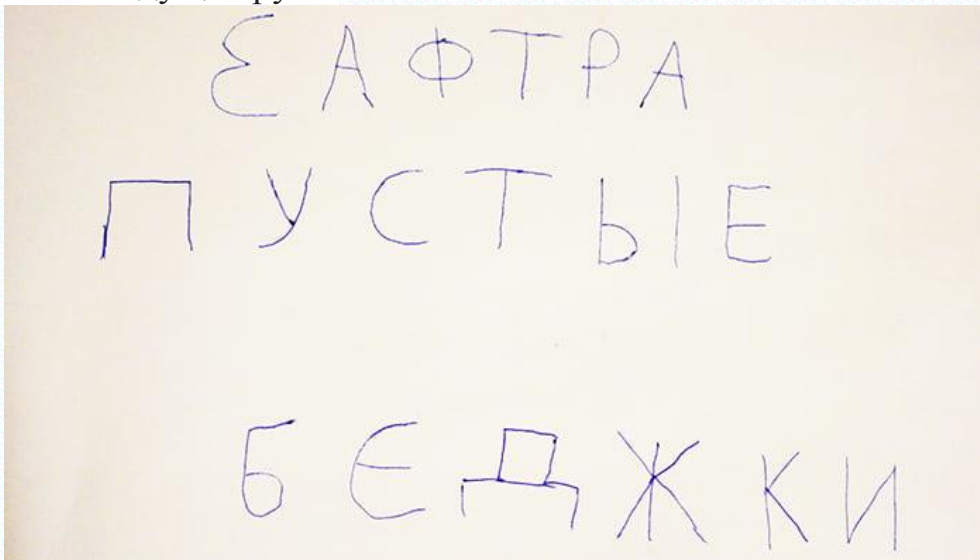
**Что такое – межполушарные связи?** Мозг человека состоит из двух полушарий. Каждое из них выполняет свои функции. **Левое** отвечает за **речь, логику, анализ, математические способности**. **Правое** – за **восприятие информации на слух, планирование, креативность, образное мышление**. Для слаженной работы мозга необходимо взаимодействие полушарий. Оно предопределяет: качество восприятия и обработки информации, эмоциональную стабильность, координацию и баланс. Таким образом, они напрямую влияют на **обучаемость** человека, его достижения и успехи **во всех видах деятельности**. Если полушария взаимодействуют друг с другом слабо, ведущее берет основную нагрузку на себя, а другое блокируется. В результате у ребенка возникают проблемы с ориентацией в пространстве, координацией пишущей руки со слуховым и зрительным восприятием, адекватным эмоциональным реагированием. Он становится мнительным и с трудом учится чему-то новому.



### **Признаки слабого развития межполушарных связей у детей.**

Межполушарные связи формируются постепенно с рождения до 12–15 лет. Но **особое значение** ученые придают возрастному периоду **от 3 до 8 лет**. Именно в этом возрасте закладывается интеллектуальная основа – зрительное, слуховое, кинетическое, зрительно-моторное, слухомоторное восприятие, смысловозначение звуков и многое другое.

Родители могут распознать слабость развития межполушарных связей по таким признакам: ребенку сложно писать под диктовку и переписывать текст; он с трудом описывает ситуацию по картинке; не может адекватно оценивать эмоции других людей; пишет буквы в зеркальном отражении; часто говорит сбивчиво и нечетко, нарушения речи возникают произвольно; испытывает сложности в общении со сверстниками, больше общается с младшими детьми или взрослыми; затрудняется в понимании пословиц, поговорок, юмора; у ребенка может меняться ведущая рука.



В младенчестве на нарушение может указывать пропуск этапа ползания, долгое раздумывание перед совершением определенных действий. После 7 лет детям со слабо развитыми межполушарными связями сложно ставить цели и достигать их, планировать и контролировать свою деятельность. Например, эффективно убрать своё рабочее место.

**Проведите тест.** Попросите ребёнка завести одну руку за спину. Возьмите кисточку и прикоснитесь к фаланге любого пальца (1 или 3), кроме большого. Большим пальцем другой руки ребенок должен показать, к какому месту на коже было прикосновение. Сделайте 10 попыток и оцените результат. Если ошибок больше 3, межполушарные связи развиты недостаточно.



### **Причины.**

Слабое развитие межполушарных связей может быть обусловлено болезнями матери и стрессом во время беременности, родовыми травмами, болезнями ребёнка в первый год жизни, различными **неврологическими расстройствами** (СДВГ и другими), патологиями мозолистого тела (системы нервных волокон, соединяющих полушария), особенности анатомического строения головного мозга, отсутствием в жизни ребенка игр и занятий по возрасту. Окружающая среда должна быть развивающей с самого младенчества.



### **Как и зачем развивать межполушарные связи.**

Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействуются оба полушария мозга. Например, рисование обеими руками одновременно, выполнение зеркальных движений, упражнения на координацию, ловкость движений и ориентацию в пространстве. Улучшают взаимодействие полушарий: пальчиковая гимнастика, логоритмика (ритмичные движения со словами под музыку), дидактические игры и задания, кинезиологические упражнения (комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие), артикуляционная и дыхательная гимнастика, самомассаж, творческие занятия под классическую музыку (Моцарта и других композиторов). Английскими учеными было доказано, что спокойные, нежные и четко звучащие мелодии способны улучшить поступление импульсов в мозг и настроить мыслительные процессы.

## Упражнения.

Основа развития межполушарных связей – кинезиологические упражнения. Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и поддержании физического здоровья через двигательные упражнения.

В домашних условиях с ребенком можно выполнять такие:

**«Кнопки мозга»** - встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены; положите одну руку ладонью на пупок, вторую руку разместите под ключицами (на так называемые кнопки мозга, воздействие на которые помогает сосредоточиться). Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяйте руки и повторите упражнение. После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.



**«Перекрестные шаги»**. Положение – стоя или сидя. Необходимо коснуться локтем левой руки правого приподнятого колена. Затем повторить упражнение с правым локтем и левым коленом. Важно соблюдать медленный темп и чувствовать, как напрягаются мышцы живота.

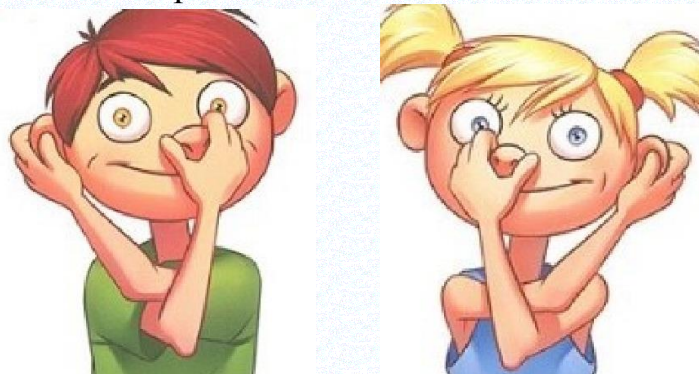


**«Ленивые восьмерки»**. Ребенку нужно вытянуть перед собой руку, чуть согнув ее в локте, ладонь сжата в кулак, перед глазами большой палец: медленно рисовать

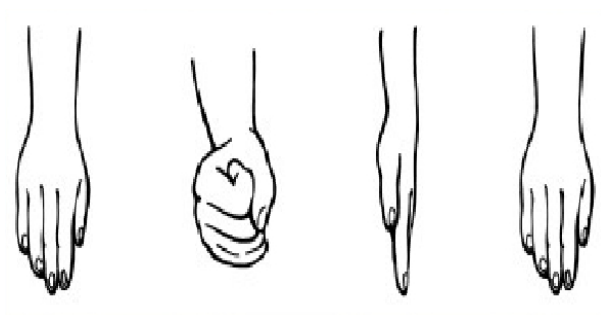
им перевернутую восьмерку, проводя палец глазами. Мышцы шеи при этом должны быть расслаблены, а голова – оставаться неподвижной. Движения повторить по 3 раза каждой рукой, а затем сцепить пальцы в замок, сложить большие пальцы крестиком и сосредоточится на точке их соединения. Подобным образом можно делать упражнение для письма, рисуя 8 на листе бумаги. После 4 повторов каждой рукой нужно соединить крестом указательные пальцы.



«Ухо - нос». Лево́й рукой взяться за кончик носа, а право́й рукой — за лево́е ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».



«Кулак – ребро - ладонь». Последовательно меняйте положение руки, которая лежит на плоскости стола: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Выполняйте сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.



**Другие развивающие упражнения.** Напишите на бумаге два ряда букв. Буквы в первом ряду нужно произнести вслух и одновременно выполнить действие, которое обозначают буквы из нижнего ряда. Л – поднять левую руку, П – поднять правую руку, В – поднять обе руки вверх.

<b>З Ж В Д</b>	<b>С Т Ф Ш</b>	<b>Б Д Т П</b>
<b>Л П П В</b>	<b>В В Л П</b>	<b>П Л П В</b>

«Колечки» Нужно поочередно соединить большой палец правой руки с остальными пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем. Затем палец двигается обратно: безымянный, средний, указательный. Далее упражнение выполняется левой рукой, а после – двумя руками одновременно.



### Игры.

Полезные упражнения рекомендуется чередовать с играми. Ребенок с удовольствием согласится поиграть и весело провести время.

**Настольная игра «Флэш».** Игрокам раздаются карточки с различными изображениями. Нужно найти совпадающие на 2 карточках рисунки и быстрее всех назвать.



«Быстрая игра» в дороге, на прогулке, в очереди. Попросите ребенка в течение 2 минут называть все предметы, что он видит. Нужно перечислять их быстро и не повторяться.

«Веселый танец» Взрослый выполняет ряд простых движений перед ребенком, а ему нужно повторить их наоборот. Например, ведущий делает шаг вперед, а ребенок назад, поднимает руки вверх – ребенок опускает, приседает – ребенок подпрыгивает. Играть нужно под ритмичную музыку.

«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.

«Час другой руки» Выберите определённый промежуток времени (5-10 минут) и

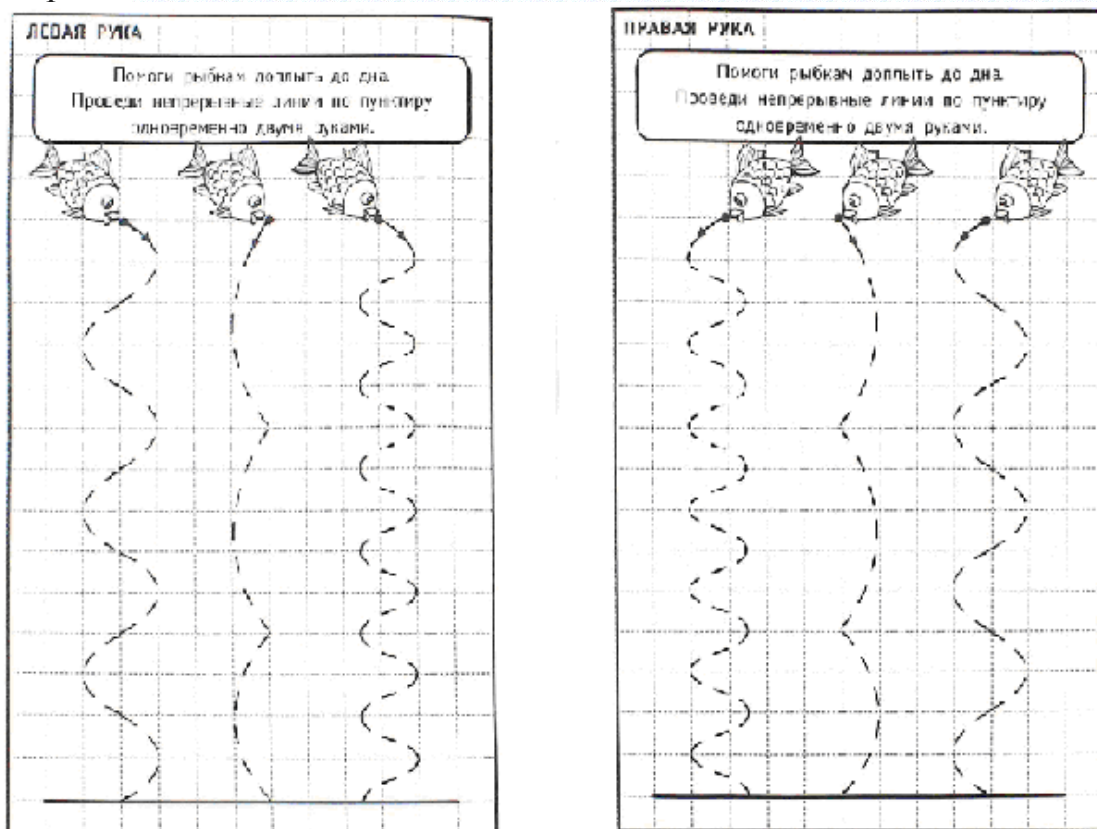
договоритесь, что пока не зазвонит будильник, всё нужно делать левой рукой. Попробуйте и сами все действия выполнять **не ведущей** рукой.

«Зеркало» Встаньте 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.

### Прописи и пособия.

Улучшить взаимодействие между полушариями поможет рисование обеими руками. Существуют специальные прописи с игровыми заданиями, в которых нужно раскрашивать, штриховать, обводить рисунки левой и правой рукой поочередно или одновременно. Они помогают синхронизировать работу глаз и рук, улучшить координацию и пространственно-графическую ориентацию, а также подготовить дошкольников к обучению в школе.

Пример прописей: Рисунки можно распечатать или приобрести рабочую тетрадь.



Подобные задания можно найти и распечатать в интернете, а можно выписать в книжном магазине «Лабиринт».

Трясорукова Т. Развитие межполушарного взаимодействия. Раскраска. [vk.com\\_.pdf](#)

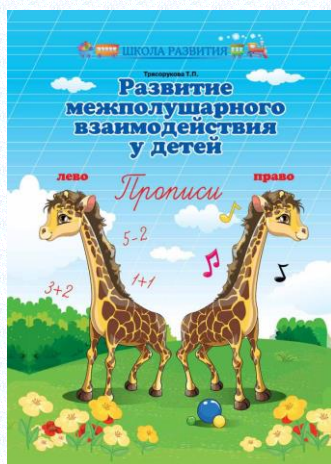
Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Рабочая тетрадь..pdf

Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Прописи..pdf  
<https://www.labyrinth.ru/>

**Лабиринт**  
Книжный интернет-магазин





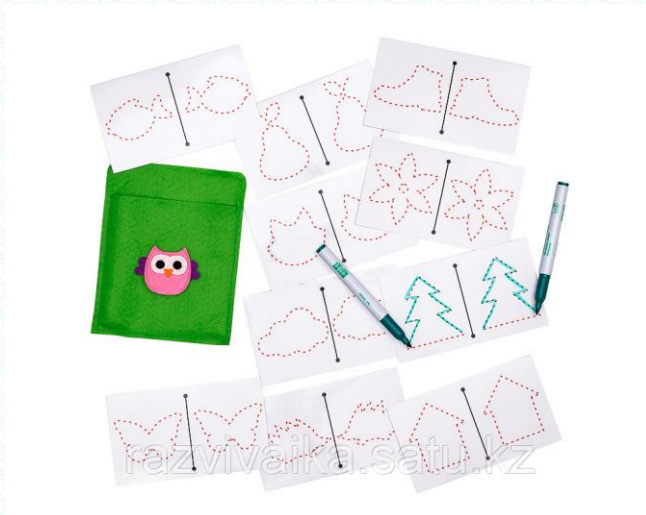


Полезные игры, задания и упражнения вы найдете в следующих пособиях: «Развитие межполушарного взаимодействия у детей», Трещинкина Т.П.; «Графомоторика», Давыдова О.А.; «Развитие межполушарного взаимодействия и пространственного мышления», Давыдова О.А.; «Волшебные обводилки», Г.М. Зеgebарт; «Нейропрописи: развитие межполушарного взаимодействия и графических навыков» Ирина Праведникова.

**Доски.** Для развития межполушарных связей полезно играть со специальными межполушарными тренажерами. Приспособление сделано из дерева и выглядит как два зеркально отраженных лабиринта с бегунками. Ребенку нужно передвигать два бегунка одновременно, двигаясь от центра лабиринта к краю или наоборот. Существуют доски для рук и для ног. Рекомендуются для занятий с детьми старше 5 лет.



Приобрести (выписать) такие доски и много других полезных игр и пособий можно в магазине «Играсити» <https://www.igrocity.ru/>



Межполушарное взаимодействие в процессе психической деятельности – одна из важнейших характеристик человека как вида. Взаимодействие полушарий обеспечивает психике устойчивость, упорядоченность, дифференцированность, предопределяет общее развитие, обучаемость и интеллект. Развитие межполушарных связей полезно для всех детей, но особенно рекомендуется для старших дошкольников. Выполняя специальные задания и просто играя в игры, дошколята лучше подготовятся к школе. Снизится риск дисграфии и дислексии – нарушений письма и чтения, повысится стрессоустойчивость, улучшатся память и внимание.

**Для результативности работы необходимо учитывать определённые условия: упражнения необходимо проводить ежедневно:**

- утром;
- в доброжелательной обстановке;
- точно выполнять движения и приемы;
- стоя или сидя за столом.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенную настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями мелодии.

**Играйте, занимайтесь, радуйтесь и развивайтесь!**

Учитель-логопед Брагина Н.Л.