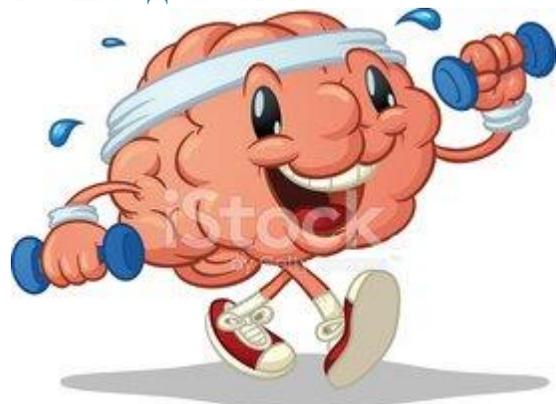


Что такое межполушарное взаимодействие?



Межполушарное взаимодействие — особый механизм объединения левого полушария и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему, формирующийся под влиянием как генетических, так и средовых факторов.

За что отвечает правое полушарие:

- обработка невербальной информации, эмоциональность;
- музыкальные и художественные способности;
- ориентация в пространстве;
- способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток и др.);
- обработка большого количества информации одновременно, интуиция;
- воображение;
- отвечает за левую половину тела.

За что отвечает левое полушарие:

- логика, память;
- абстрактное, аналитическое мышление;
- обработка вербальной информации;
- анализ информации, делает вывод;
- отвечает за правую половину тела.

Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.

Что бывает, если межполушарное взаимодействие не сформировано: **происходит**

неправильная обработка информации, и у ребенка возникают сложности в обучении (проблемы в письме, устной речи, запоминании, счете как в письменном, так и в устном, а так же в целом восприятии учебной информации)

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 перекрестные 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.



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.

«Лифт-дыхание». практика глубокого дыхания («лифт-дыхание» или перемещение дыхания ко всем частям тела) помогает улучшить память, а также эмоциональный контроль. Приступить к нему можно в положении сидя, скрестив ноги,

или в положении лежа. Сначала просто спокойно и ровно подышать.

Далее: «Представь, что твоё дыхание, как на лифте движется через все твоё тело. Для запуска лифта тебе нужно дышать через нос. Выдохни весь воздух, который у тебя есть. Потом начинай вдыхать и пусть лифт (с дыханием) медленно поднимется до уровня груди. Задержи его там. Теперь снова выдохни весь воздух. Опять вдыхай так, чтобы твой лифт поднялся уже на самый верхний этаж, через горло в лицо и лоб. Задержи его. Теперь выдохни и почувствуй, как вместе с выдохом этот лифт уносит вниз все твои проблемы и заботы - вниз через грудь, живот, ноги, а дальше через двери лифта и вовсе из твоего тела».

Тренировка координации мозга/тела. Наш мозг и наше тело являются частью общего целого – нас. А значит, физические нагрузки необходимы им в равной степени. Когда мы тренируем их одновременно, мы фактически помогаем различным функциям мозга более активно взаимодействовать и поддерживать состояние синхронизации. Т.е. важно понимать, что координация движений - это функция как нашего мозга, так и нашего тела.

Шевеление пальцами ног. Это упражнение очень помогает координации. Каждое утро, прежде чем встать с постели, попросите ребенка медленно начинайте двигать всеми своими пальцами на обеих ногах вверх и вниз, а затем только двумя большими пальцами.

Движения не ведущей рукой. Попробуйте что-нибудь поделайте неосновной рукой. Если вы правша, используйте левую, а если левша, то - правую руку, например, что-то напишете, оденьтесь или воспользуйтесь ложкой или вилок во время приема пищи.

Перемещение наискось. Необходимо в положении сидя коснуться правым локтем левого колена. Сделайте это упражнение пять раз, а

затем выполните левым локтем к правому колену. Повторите несколько раз. Другой вариант: вы можете сделать «мельницу». В положении стоя, ноги на ширине плеч, поочередно коснитесь правой рукой левой ноги и наоборот. Повторите несколько раз.

Освоение клавиш. Обучение игре на фортепиано или электронных клавишных инструментах является одним из лучших способов улучшить интегративные процессы головного мозга. Воспользовавшись обучающим видео, широко представленным в Интернете, вы можете освоить игру даже дома.

Игра на концентрацию. Упражнения, позволяющие улучшить память и концентрацию внимания, важны для всех нас!

Упражнение «Глоток воды» Перед выполнением заданий необходимо выпить воды. Вода — составляет около 70% веса человека. Мозг работает по принципу передачи электрического сигнала. Если есть нехватка жидкости в организме, то скорость передачи нервного импульса снижается. Мы чувствуем усталость, сонливость. Поэтому общая рекомендация: научиться чувствовать потребность в жидкости, пить регулярно воду и обязательно — во время учебных занятий.

Упражнение «Кнопки мозга»

Активизируют работу мозга, «настраивают» фокус внимания, облегчают восприятие зрительной информации при чтении и письме. *Техника выполнения:*

1. **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, или – сидя с прямой спиной и опорой на две ноги.

Упражнение «Энергетическая зевота»

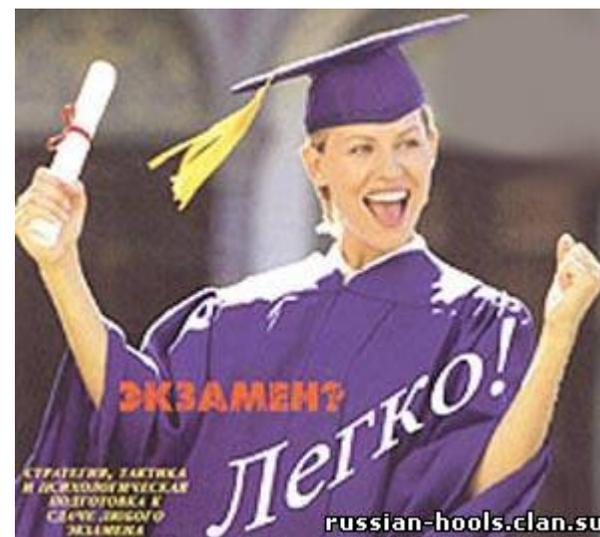
Вы замечали, что мы зеваем когда устали? Так мозг пытается разрешить проблему нехватки кислорода. Стоит ему помочь в этом. Для выполнения упражнения притворитесь, что зеваете. **Выполняя зевок, массируйте лицо в области верхних и нижних задних зубов.** Там расположен челюстной сустав, который часто бывает излишне напряжен. Комфортно для себя откройте рот, изобразите зевок и при этом массируйте мышцы. В результате

усиливается концентрация внимания, снижается напряженность глазных мышц, появляются силы для дальнейшей работы.

Упражнение «Думательный колпак» — массаж ушей.

Полезно выполнять при потере слухового внимания, чтобы снять напряжение с мышц в области шеи, для облегчения понимания услышанного. *Техника выполнения:*

Выполняем стоя или сидя с хорошей опорой. Правую руку согните в локте, заведите за голову и возьмитесь за противоположное ухо. **Массируйте, начиная с верхней части уха, продвигаясь к мочке.** Повторите **3-5 раз.** То же — левой рукой. Звуки становятся «ярче» и четче. И нет необходимости повторять одно и то же много раз!



Исследования показали, что за год успеваемость учеников, которые регулярно практикуют гимнастику мозга, выросла на 50%!

Памятку подготовила педагог-психолог КОГОБУ
Центр дистанционного образования детей
Зыкова Светлана Геннадьевна