

ВВЕДЕНИЕ

Головной мозг — это самый загадочный орган, его развитие 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.

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, то есть, 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 рефлексорные 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.

Правое полушарие

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. Правое отвечает за восприятие информации на слух, планирование, креативность, образное мышление.

Левое полушарие

Левое полушарие отвечает за языковые способности ребёнка, письмо и чтение. «Левополушарные» люди имеют возможность последовательно обрабатывать информацию, делать выводы. Левое полушарие отвечает за речь, логику, анализ, математические способности.

Межполушарные связи

Межполушарные связи определяют: 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.

Межполушарные связи формируются вплоть до 12–15 лет. Развитие происходит постепенно, в несколько этапов. 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, смысловое различение звуков и многое другое.

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;
- дидактические игры и задания;
- кинезиологические упражнения;
- артикуляционная и дыхательная гимнастика;

- самомассаж;
- творческие занятия под классическую музыку.

От развитости межполушарных связей у детей зависит обучаемость, скорость и легкость овладения новыми навыками. Чем более они развиты, тем легче ребенку осваивать чтение, письмо, достигать успехов в спорте и даже строить межличностные отношения.

Причины

Признаки недостаточного развития межполушарных связей по характерным 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.

Слабое развитие межполушарных связей может быть обусловлено различными неврологическими расстройствами (СДВГ и другими), патологиями мозолистого тела. Мозолистое тело – система нервных волокон, соединяющая полушария. Иногда причиной нарушения являются особенности анатомического строения головного мозга. Но чаще слабость межполушарных связей вызвана отсутствием в жизни ребенка игр и занятий по возрасту. Окружающая среда должна быть развивающей с самого младенчества.

Однако данные проявления не всегда свидетельствуют об нарушении межполушарного взаимодействия, необходима комплексная диагностика у специалиста.

Интеллект

И.П. Павлов называл мозг органом приспособления к окружающей среде. Это очень точное определение.

Таким образом, возможность развития речи и отвлеченного мышления у человека определяется высоким развитием у него мозга.

Головной мозг человека состоит из двух симметричных половин – правого и левого полушарий. У человека полушария мозга получили разные «специальности».

И.П. Павлов высказывал мысль о том, что развитие функций обеих рук и связанное с этим формирование речевых «центров» в обоих полушариях дает человеку преимущество в интеллектуальном развитии, поскольку речь теснейшим образом связана с мышлением.

Кинезиология

Кинезиология (кинезис движение, логос учение) — это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Межполушарное взаимодействие — особый механизм объединения левого и правого полушарий мозга в единую интегративно-целостную систему, формирующийся в онтогенезе.

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, проделать все это 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, длительность занятий не должна превышать 15 минут.

Кинезиология полезна как детям, так и взрослым. Эта уникальная методика помогает улучшить состояние физического и психоэмоционального здоровья. Занимаясь с ребёнком кинезиологическими упражнениями, можно способствовать развитию его интеллекта за счёт улучшения связи между полушариями мозга.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Выполнять упражнения лучше каждый день, хотя бы по 5–10 минут. Эти упражнения являются «гимнастикой для мозга». Они 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.

«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 (соединение кончиков) 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.

Дыхательные упражнения (с 2-х лет)

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.

«Нырлящик». 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 правую 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 (с 2-х лет)

Этот тип разминки позволит 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 двигая головой, найти глазами картинку, которую назовёт педагог.

«Восьмёрка». Поднять правую руку до уровня глаз, сжав пальцы в кулачок (третий и второй пальцы вытянуты). Провести перед собой большую горизонтальную восьмёрку (или знак бесконечности). Следом использовать язык, то есть вместе с глазами повторять движение пальцев рук вытянутым языком.

Телесные упражнения (с 2-х лет)

«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 обеими 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.

«Лезгинка для детей». Левая рука согнута в кулачок, один палец смотрит влево, кулачок развёрнут по направлению к себе. Правую ладонь выпрямить и дотронуться ею до мизинца левой руки. Затем поменять руки.

Рекомендации родителям

В развитии межполушарных связей эффективна нейрогимнастика. Нейрогимнастика – это метод двигательной нейропсихологической коррекции, который был разработан в 1970 годах Полом Деннисоном. Нейрогимнастика будет эффективна только в том случае, если она проводится регулярно, систематически и в спокойной, доброжелательной обстановке.

В рамках развития полушарных связей и активизации речи можно использовать следующие упражнения:

Упражнение «Энергетическая зевота»

Данный вид тренировки для мозга проводится следующим образом: необходимо закрыть глаза и, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность – 1-2 минуты, но начать можно и с меньшего. Регулярное выполнение помогает развить внимание и способность осознанно слушать информацию.

Упражнение «Активация рук»

Порядок действий таков: левая рука вытягивается над головой, ее необходимо как следует потянуть; правая сгибается в локте и помещается на левую, ниже локтя; левой совершаются движения вперед и назад, влево и вправо относительно головы. Правая же создает противовес, препятствует движениям. Интересно, что, если сравнить длину конечностей сразу после выполнения задания, левая будет слегка длиннее. После этого все повторяется, но уже вытягивается правая.

Упражнение «Кулак, ладонь, ребро»

Упражнение «Кулак, ладонь, ребро» направлено на развитие памяти, синхронную работу верхних конечностей и концентрацию внимания.

Данный вид тренировки для мозга проводится следующим образом:

1. По команде родителя ребенок сжимает руку в кулак.
2. Затем ребенок поворачивает руку в кисти и разжимает кулак так, чтобы ладонь была повернута вверх.
3. После этого ребенок еще раз поворачивает верхнюю конечность в кисти, ставя ладонь на ребро.

Данные действия дети могут выполнять по памяти, либо же повторяют за родителями. Упражнение «Кулак, ладонь, ребро» позволяет достичь положительного нейрогимнастического эффекта, если вышеперечисленные движения повторяются по 10–15 раз ежедневно.

Упражнение «Слон»

Упражнение «Слон» создано для улучшения синхронной работы центров мозга, отвечающих за интеллект, а также функции мышечной системы.

Данное занятие проходит с соблюдением следующего алгоритма действий:

1. Ребенок принимает положение стоя.
2. Затем наклоняет голову в бок, касаясь ухом поверхности плеча.
3. После этого указательным пальцем руки ребенок должен нарисовать в воздухе слона или любимого животного.

Во время выполнения данного упражнения ребенку необходимо следить глазами за кончиком пальца. Продолжительность занятия составляет 1–2 мин. для каждой руки.

Упражнение «Часики»

Занятие «Часики» предназначено для развития координации движений и укрепления функций мозолистого тела.

Данное упражнение выполняется следующим образом:

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.
3. Левая рука фиксируется на животе в области пупка.
4. Проговаривая слова «Часики так-так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.
5. Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.

Для достижения положительного эффекта тренировки мозга достаточно выполнять по 10 повторений данного упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Межполушарное взаимодействие — механизм, объединяющий работу левого и правого полушарий в целостную систему, которая развивается под воздействием врожденных и приобретенных факторов. Правильное взаимодействие структур головного мозга — залог его слаженной работы, своевременной передачи, обработки данных, сигналов, импульсов.

При нарушениях межполушарного взаимодействия у детей наблюдаются проблемы в развитии, освоении школьной программы, выстраивании взаимоотношений со сверстниками, выражении эмоций и так далее. Чем лучше

будут развиты межполушарные связи, тем на более высоком интеллектуальном уровне будет развит дошкольник.

Подготовила:

Педагог-психолог МАДОУ

МО г. Краснодар

«Центр – детский сад № 231»

Щёголева Д.А.