

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин недостатков чтения.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Если нарушить связь между полушариями головного мозга и показать левому глазу (относящемуся к правому полушарию) смешной рисунок, в то время как правый глаз (относящийся к левому полушарию) ничего не увидит, человек засмеется. Но, когда его спросят, почему он смеется, левое полушарие, ничего не зная про смешной рисунок, придумает объяснение поведению человека, и тот ответит, например, так: «Потому что халат у врача белый, а мне этот цвет кажется смешным». Таким образом, левое полушарие придумает логику поведения человека, потому что оно не может допустить возможности, чтобы он смеялся без причины или по причине, которая ему неизвестна. Более того, после вопроса весь мозг будет убежден в том, что человек смеялся из-за белого халата, и забудет про юмористический рисунок, который показывали правому полушарию.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Для детей со специфическими нарушениями чтения и письма характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интеллектуальных функций. Трудности в обучении такого типа возникают в связи с незрелостью определенных функций, дисгармонией созревания головного мозга, нарушением межполушарного взаимодействия.

При дислексии страдает способность к вербализации пространственных представлений, обнаруживается незрелость изобразительно-графических навыков, слабость вербально-логического мышления и дефицит сукцессивных функций. Перечисленные расстройства чаще наблюдаются при поражениях у детей левого полушария.

Обеди левой рукой



Обеди правой рукой



Автор @n.pudik

Блок "Движение"

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 перекатываться по полу, например справа налево. На счет от 6 до 1, перекачиваясь 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 (мысочки 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.



6. "Поспешим к Айболиту"

Можно рассказать детям историю о сказочном лесе, в котором появился злой охотник и ранил зверят: зайчика в передние лапки, а медвежонка в задние. Зверята ползут к доброму Айболиту, который их обязательно вылечит.

а) "Раненый зайчик"

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

б) "Раненый медвежонок"

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 детям, 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).

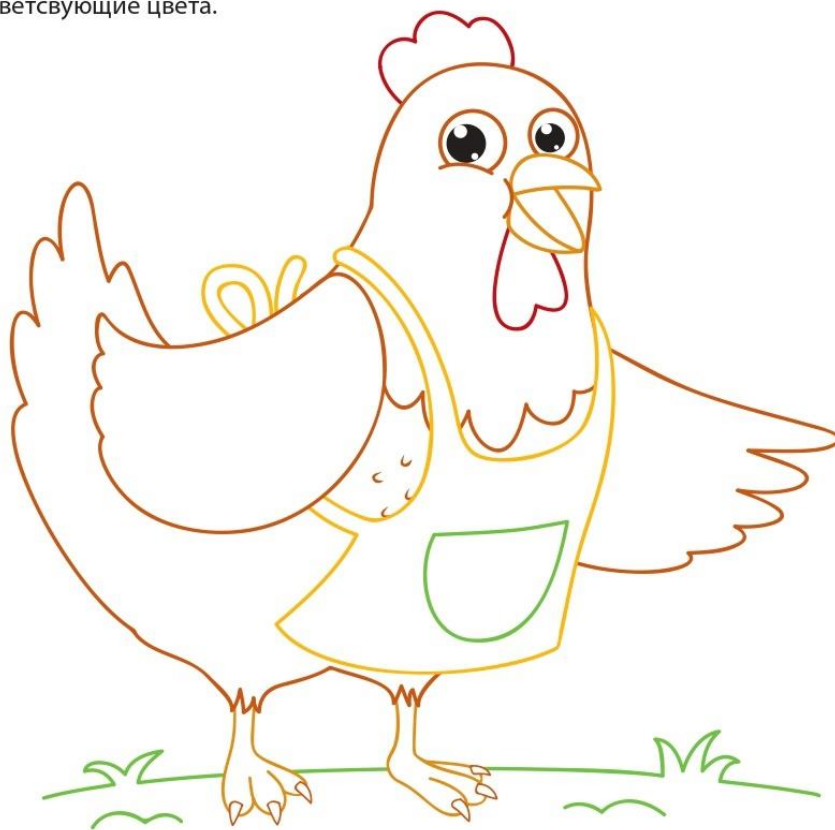
Шаг правой ноги – поднимаем левую руку, шаг левой ноги – поднимаем правую руку, а левая при этом опускается. Мысочки ног при таком движении должны быть оттянуты.

9. Упражнение на дыхание

Мы заканчиваем комплекс упражнением на дыхание (см. упражнение 1).



Раскрась в соответствующие цвета.



Колечко

Поднимаем вверх ладошки 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.

1

"Кулак – ребро – ладонь"

Ведущий 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 ведущим:

- 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.

2

Особое внимание в коррекционно-развивающей работе следует уделять леворуким детям или детям с элементами левшества.

В этом случае в комплекс упражнений рекомендуется включать, например, следующие упражнения, пришедшие в образовательную практику из нейропсихологии.

"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;

3

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.



4

"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. Для дошкольников рекомендуется при этом одновременное чтение веселых стихов. Например:

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

1

"Веселые карандаши"

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

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

Затем по одному выкладываем карандаши на стол:

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

При выполнении упражнения группой детей можно провести соревнование на самого быстрого и ловкого или на самого аккуратного – и другие упражнения.

2

Раскрась в соответствующие цвета.

