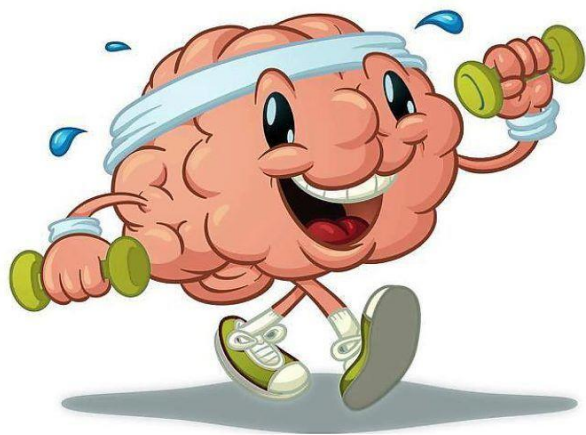


Консультация для родителей

«Гимнастика для ума»

Комплекс кинезиологических упражнений

(Подготовила Чеховских С.В., педагог – психолог)



Отдавая ребенка в школу каждый родитель надеется, что учеба будет даваться малышу легко и без усилий. Но мало кто знает, что для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие межполушарных связей правого и левого полушарий коры головного мозга.

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых, в основном, выполняет свою функцию. Левое полушарие отвечает за логику и анализ, а правое полушарие отвечает за образное мышление, креативность и целостность восприятия. Только налаженное взаимодействие двух полушарий позволяет качественно воспринимать и обрабатывать полученную в школе информацию. Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин недостатков чтения, искажается познавательная деятельность детей. 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.

Обмен информации между полушариями происходит через мозолистое тело, которое можно очень успешно развивать как в дошкольном так и в школьном возрасте. Для этого используются специальные, так называемые кинезиологические упражнения.

Комплекс упражнений для развития межполушарных связей

1. “Колечко”

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

2. “Кулак – ребро - ладонь”

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

3. “Лягушка”

Одна рука сжата в кулак, вторая ладонь на плоскости. Ребенок последовательно меняет два положения руки: кулак, ладонь.

4. “Лезгинка”

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

5. “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».

6. “Зеркальное рисование”

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

7. “Веселые буквы”

Напишите на листе бумаги два ряда больших букв, например:

К Р В Б З Н М Л В О Н
Л П Л Л В В П Л П П В

Буквы верхней строчки нужно просто читать вслух, но одновременно с этим нужно выполнять руками действия, которые написаны в нижней строчке. Л – левая рука поднимается в левую сторону, П – правая рука поднимается в правую сторону, В – обе руки поднять вверх.

8. “Называй быстро”

Находясь на улице просите ребенка в течении двух минут очень быстро и без пауз называть вслух абсолютно все, что он видит. Наше правое полушарие видит образы, а левое полушарие подбирает под эти образы названия. Вы увидите, что с этим упражнением ребенку не очень легко справиться.