**Межполушарные связи: упражнения для детей**

Составила: учитель-дефектолог Бакирова И.И.



Всем известно, что мозг состоит из двух полушарий: левого и правого. У кого-то функционирует лучше левая часть, у кого-то правая, а самый хороший вариант, когда функционируют и правая, и левая половина мозга.
Левое полушарие мыслит логически, а правое – творчески. Совершенно очевидно, что человеку необходимо и то, и другое. Поэтому  с самого детства желательноразвивать межполушарные связи.



Помогут в этом специальные упражнения. Они не только скоординируют работу полушарий мозга, но также будут способствовать развитию мышления ребенка.

**Ухо-нос**

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой — за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.



**Зеркальное рисование**

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.



**Алфавит**

Это упражнение развивает также внимание, мышление и улучшает работоспособность, помогает снять эмоциональное напряжение.

Для выполнения упражнения распечатайте или напишите обычный русский алфавит.
Под каждой буквой произвольно поставить пометки: Л, П, О.
Л означает, что надо поднять левую руку, П — правую, О — обе руки.
Глядя на алфавит, ребёнку нужно одновременно называть букву и выполнить движение, отмеченное под буквой.



Первая часть упражнения — пройти от А до Я.
Вторая часть — пройти от Я до А.
Время от времени пометки под буквами алфавита нужно менять местами.

**Разноцветный текст**

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет каждого слова.

Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше.



При выполнении данного упражнения происходит отличная балансировка полушарий и тренировка их взаимодействия. Правое полушарие мозга – распознает цвета, левое – читает.

**Виват — о кей**

Сложите пальцы на правой руке в знак ВИВАТ, на левой — ОК. Ваша задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть на правой был ВИВАТ — стал ОК, на левой — был ОК — стал ВИВАТ. Старайтесь выполнить  упражнение не менее 10-15 раз.



Чтобы немного облегчить ситуацию, начинайте выполнять упражнение не спеша, постепенно ускоряясь. Упражнение включает одновременное взаимодействие правого и левого полушария, повышает способность быстро переключаться с одной задачи на другую, а также тренирует внимательность.

**Живот — макушка**

Выполните следующие движения:

1. Поглаживание живота правой рукой по часовой стрелке.
2. Постукивание левой ладошкой по макушке.
3. Объедините оба движения.

После того как вы привыкли к этим движениям, можете поменять руки. Такие упражнения хорошо развивают координацию.

**Описываем круги**

Это упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя, но лучше начать с выполнения стоя.

* Обопритесь на левую ногу и начните правой ногой чертить круги на полу по часовой стрелке.
* Правой рукой описываете круговые движения параллельно полу, но уже против часовой стрелки.
* Постарайтесь уловить движения и выполнять оба упражнения одновременно.
* Это заставит работать одновременно оба полушария мозга.

Освоив это упражнение, поменяйте руки и ноги.

**Собачка — пистолет**

Это одно из моих любимых упражнений. Сложите пальцы на одной руке в знак СОБАЧКА, а на другой— ПИСТОЛЕТ. Ваша задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть там, где была СОБАЧКА — стал ПИСТОЛЕТ, а где был ПИСТОЛЕТ — стала СОБАЧКА. Попробуйте повторить 10-15 раз.



**Таблицы Шульте**

[Работа с таблицами Шульте](http://naymenok.ru/tablitsyi-shulte-dlya-detey/)прекрасно развивает мозг, внимание, [увеличивает скорость чтения](http://naymenok.ru/skorost-chteniya-rebyonka/). Для развития межполушарных связей лучше использовать цветные таблицы Шульте.



**Самолёт**

Упражнение заключается в том, что левая рука чертит в воздухе треугольник, а правая рисует круг. Это упражнение можно видоизменять: менять руки или рисунки.

Упражнение можно выполнять не только в воздухе, но и рисуя мелом на доске или асфальте, или же фломастерами на листке бумаги. Попробуйте также поделать его с открытыми и закрытыми глазами.

Как показывает практика, на отработку каждого упражнения нужно не более двух-трёх дней. Это сначала кажется, что это невозможно, но потом координируются и развиваются межполушарные связи, и вы уже начинаете удивлять других выполнением данных упражнений. Делайте упражнения вместе с детьми. Это весело и полезно. Эти упражнения очень полезно выполнять не только детям, но и взрослым.

Кроме улучшения межполушарных связей, упражнения во многом влияют на развитие [памяти](http://naymenok.ru/igryi-dlya-trenirovki-pamyati/), [внимания](http://naymenok.ru/igryi-dlya-razvitiya-vnimaniya/), [мышления.](http://naymenok.ru/igryi-dlya-razvitiya-myishleniya-detey/) Можно подключить ещё и другой комплекс [упражнений для работы мозга](http://naymenok.ru/uprazhneniya-dlya-rabotyi-mozga/), который отлично влияет на [улучшение почерка](http://naymenok.ru/kak-uluchshit-pocherk-u-rebyonka/).

К тому же развитие обоих полушарий очень полезно, если ребёнок никак не может наработать необходимую [технику чтения.](http://naymenok.ru/kak-proverit-tehniku-chteniya-rebyonka/)

Эти упражнения прекрасно дополнят [приёмы скорочтения.](http://naymenok.ru/skorost-chteniya-rebyonka/) Если такая проблема существует, то рекомендую использовать специально разработанные тексты.