

Гончарова Т.Н., педагог-психолог МАОУ СОШ №23

Повалюхина В.О., педагог-психолог МАОУ СОШ №23

Упражнения для обучающихся по развитию координации движений, восприятия, эффективной работы обоих полушарий головного мозга

Родителям и педагогам очень важно раскрыть у детей ресурсы, развить их потенциал. Зачастую их способности увидеть не легко. Мы предлагаем для вас универсальные упражнения для развития психического потенциала ваших детей, которые направлены на одновременное развитие возможностей как правого, так и левого полушарий.

Левое полушарие мозга контролирует речь, способности к чтению и письму, запоминает факты, имена, даты и их написание, отвечает за анализ и логику, распознает числа и математические символы. Левое полушарие воспринимает только буквальное значение слов, без переносного значения.

Правое полушарие головного мозга отвечает за интуицию, и его не считают доминирующим. Правое полушарие мыслит не цифрами и буквами, а символами и образами. Именно поэтому люди, у которых хорошо развито правое полушарие, могут лучше запоминать местность, составлять головоломки и ориентироваться в пространстве в целом. Также для них характерно мышление с помощью звуков и ощущений.

В отличие от левого полушария правое понимает работу чужого воображения, благодаря которому «проявляется» переносный смысл слов. Правое полушарие отвечает за способности к изобразительному искусству. И именно поэтому творческие люди могут сочинять стихи и прозу, писать музыку и картины.

Теперь вы понимаете, как важно, чтобы левое и правое полушария развивались одинаково? Именно для этого мы предлагаем упражнения для развития полушарий головного мозга.

УПРАЖНЕНИЕ «Достань до носа»: Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой за мочку левого уха. Затем опустите руки, и сделайте хлопок в ладоши. Поменяйте руки, и повторите упражнение

УПРАЖНЕНИЕ «Рисунок»: Сядьте за стол и положите перед собой лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу, и начинаете рисовать симметрично-зеркальные рисунки. Пусть они будут сначала простыми, например, буквы или цифры. Если обеими руками сложно это делать, придется сначала выполнять упражнение с каждой рукой по отдельности

УПРАЖНЕНИЕ «Разноцветные буквы»: Напишите на бумаге слова разными цветами. Максимально быстро повторяйте их, и без запинки



УПРАЖНЕНИЕ «Класс»

Правую ладонь выставляем вперед, а левой рукой показываем знак «Класс». Быстро меняем руки. Казалось бы всё просто, но тоже сразу может не получаться. Фиксируйте положение рук при смене позиций. Но после того как вы полностью освоите это упражнение, можно и усложнить его, добавив хлопок между сменой положения рук.

УПРАЖНЕНИЕ «Победитель»

Одна рука показывает знак «V», а вторая «Ок». Меняем руки.

УПРАЖНЕНИЕ «Перекресток пальцев»

На одной руке соединяем 2 пальца - указательный и средний, а указательный палец второй руки будет накрывать два этих соединенных пальца. Меняем руки.

УПРАЖНЕНИЕ «Мизинчик»

Мизинец одной руки накрывается тремя соединенными пальцами другой руки (указательным, средним и безымянным). Меняем руки.

УПРАЖНЕНИЕ «Рожки и ножки»

Одна рука показывает ножки, а вторая рожки (большой палец, указательный и мизинец). Меняем руки.

УПРАЖНЕНИЕ «Горизонтальная восьмерка»

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе. Не забываем следить глазами за рукой!

УПРАЖНЕНИЕ «Симметричные рисунки»

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

УПРАЖНЕНИЕ «Пальчиковые упражнения»

Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный,

средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

В развитии мозга так же помогают шахматы, шашки, головоломки, кубик Рубика, ребусы и кроссворд.

Эти упражнения рекомендуем повторять ежедневно (несколько раз в день) и вы обязательно увидите результат.