

«Зарядка для мозга»

Все мы знаем, что наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свою работу. Левое полушарие отвечает за логическое мышление, оперирует фактами и терминами, выполняет различные мыслительные операции. Что же делает правое полушарие? А правое полушарие – это наша интуиция, образное мышление, фантазия и творческие способности.

Левополушарных людей в природе большинство. Правое же полушарие практически бездействует. А то, что не используется, со временем деградирует. У значительной части взрослого населения такая функция правого полушария, как воображение, практически не используется — взрослые разучились мечтать и фантазировать.

Для развития полушарий мозга разработаны специальные упражнения (кинезиологические). *Кинезиологические упражнения* или *«Гимнастика мозга»* рекомендованы для развития координации движений, интеллекта, повышения сопротивляемости стрессу, страху, боли, снижения гиперактивности, агрессии, чрезмерного эмоционального возбуждения. Они способствуют решению различных проблем школьного обучения: нарушения письменной речи и трудности обучения, недостаточная концентрация внимания, проблемы в работе долговременной памяти и т.д.;

Кинезиологические упражнения вызывают у детей только положительные эмоции. С каким удовольствием и азартом дети рассказывают о том, что устраивали соревнования со взрослыми, сверстниками, в которых побеждала дружба!

Для результативности необходимо учитывать определенные условия:

1. Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
4. Упражнения проводятся сидя или стоя.
5. Алгоритм проведения любого занятия должен включать набор упражнений, активизирующих работу разных полушарий и развивающих их взаимодействия.

Кинезиологические упражнения:

«Колечко»

Поочередно, как можно быстрее, перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец с другими последовательно. Сначала в одном порядке, затем в обратном. Выполнять упражнение сразу двумя руками. Если ребенку трудно сразу двумя, то можно сначала правой, потом левой, а потом соединить. Кажется, что это легко и просто, но, выполнив упражнение несколько раз, пальцы начинают сбиваться. При выполнении этого упражнения на руки смотреть не нужно.

«Ладонь, кулак, ребро»

Выполняются три положения руки на плоскости стола. По команде «ладонь» кладем ладонь на стол. Команда «ребро» — ставим ладонь на стол на ребро, как заборчик. Команда «кулак» - сжимаем ладонь в кулак и ставим на стол. Меняем по очереди.

Упражнение делаем сначала одной рукой, затем второй, а после – двумя вместе. Удобно сначала выполнить упражнение в медленном темпе, а затем с ускорением. Делаем упражнение, сидя за столом.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. Затем положение рук меняется.

Добиваемся большой скорости и точности выполнения. Для удобства, можно считать. Например: «раз» — левая рука в кулак, «два» — правая рука в кулак.

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу в каждую руку. 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.

Для маленьких детей это упражнение лучше выполнять в воздухе. Рисовать фигуры вытянутыми вперед руками или кистью, поставив руку на локоток.

Логопед Шароватова Анна Васильевна