

Развитие межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста, как основа интеллектуального развития. Игры и упражнения.

В последнее время, мы часто слышим о важности развития межполушарных связей у детей и даже в продаже появились специальные пособия, тренажеры, прописи для развития межполушарного взаимодействия. Попробуем разобраться: что же такое межполушарные связи, зачем они нужны и как их развивать. Обычно межполушарные связи у детей формируются сами собой — в процессе игры, бытовых занятий, обучения и беседы. Чем больше самостоятельности, разнообразных занятий, новых впечатлений и поддержки взрослого есть у ребенка, тем быстрее идет этот процесс, и детская личность развивается гармонично. Но, к сожалению, так бывает не всегда. Иногда по каким-то причинам нейронные связи могут формироваться хуже, и им нужно немного помочь.

Что такое «межполушарное развитие»?

Мозг человека состоит из двух полушарий: левого и правого. У кого-то лучше функционирует левое полушарие, у кого-то правое, а идеальный вариант, когда функционируют оба полушария головного мозга.

Левое полушарие мыслит логически, правое – творчески. Совершенно очевидно, что человеку необходимо и то, и другое. Поэтому с самого детства желательно развивать межполушарные связи. Для того, чтобы все функции развивались гармонично, оба полушария должны быть взаимосвязаны друг с другом нейронными связями.

Межполушарные связи формируются вплоть до 12-15 лет, постепенно, в несколько этапов. Но по мнению ученых, дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для развития мозговых структур. Основное развитие межполушарных связей формируется в возрастном периоде от 3 до 8 лет – у девочек до 7 лет, у мальчиков до 8-8,5 лет. Именно в этом возрасте закладывается интеллектуальная основа и чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребенка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие. А вот неспособность правого и левого полушарий к полноценному взаимодействию – одна из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

Межполушарные связи отвечают за координацию движений, внимание, усвоение и анализ информации, эмоциональную устойчивость. Дети с развитыми межполушарными связями чаще всего не испытывают проблем в школе, им легко дается обучение письму, чтению, счету, у них нормально развивается эмоциональный интеллект и способность к рефлексии.

Если же баланс нарушен, ведущую роль на себя может взять более «сильное» полушарие, и тогда случится перекос в развитии. Последствия в этом случае бывают разные: сложности в обучении в школе, слишком эмоциональное реагирование, агрессия, нарушение когнитивных функций.

Как же “подружить” две половинки мозга ребенка? Ответ прост – использование в работе с детьми специально подобранных заданий, упражнений, игр позволяет расширить

границы межполушарного взаимодействия. Для этого необходимо лишь подобрать оптимальный комплекс упражнений, направленный на решение той или иной задачи.

Комплексы нейродинамической гимнастики для дошкольников построены на основе кинезиологических упражнений, мануальных и психомоторных игр. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему “интеллект - тело” и приводят ее в готовность к обучению.

Главным инструментом при выполнении гимнастики “мозга” – являются руки.

Смысл любых нейроупражнений для развития межполушарных связей — задействовать обе руки одновременно. На кончиках пальцев находятся нервные окончания, связанные с мозгом, а необходимость координировать движения обеих рук увеличивает стимуляцию одновременно двух полушарий.

- **Кулак-ладонь-ребро.** Родитель придумывает и показывает комбинацию из трех жестов: сжать руку в кулак, расправить ладонь, перевернуть ладонь ребром. Задача ребенка — как можно быстрее все запомнить и повторить.
- **Рука-нога.** Ребенок встает ровно. Ему нужно прикоснуться левой рукой к правой ноге (нога при этом поднимается, а не сгибается корпус), потом к левой ноге правой рукой, потом то же самое, но сзади.
- **«Ленивая восьмерка».** Ребенок садится ровно и рисует большим пальцем правой руки перед собой большую восьмерку, лежащую на боку, параллельно следя за движением пальца глазами (голова неподвижна). Далее то же самое следует повторить с левой рукой, а также со сцепленными в замок руками.
- **«Каракули».** Ребенок встает и рисует в воздухе указательными пальцами обеих рук одновременно две одинаковые фигуры, буквы, цифры. Позже задание можно усложнить и предложить нарисовать две разные фигуры.
- **«Обводилки».** Распечатайте два одинаковых пунктирных рисунка. Попросите малыша взять по карандашу в обе руки. А теперь пусть попробует обвести оба рисунка одновременно обеими руками. Важно не сделать все красиво и аккуратно с первого раза, а работать двумя руками одновременно.

Важный нюанс — выполнять такие упражнения нужно ежедневно, только так будет эффект. Их можно менять, комбинировать, чередовать. На занятие отводите не более 5–10 минут.

Развитие межполушарных связей через бытовые дела.

Развитие нейронных связей у дошкольников и школьников обуславливается не только выполнением специальной гимнастики. Даже простые бытовые дела будут полезны для нейронного развития:

- **Самообслуживание:** завязать шнурки, застегнуть пуговицы, сложить одежду — все эти дела требуют слаженной работы обеих рук, поэтому полезны для мозга.
- **Помощь по дому:** подмести пол, прополоть грядку на даче и выполнить другие действия, где необходима координация движений.

- **Творчество.** Очень полезно для мелкой моторики рисование. Оно включает в работу оба полушария: пространственное и образное мышление (правое), аналитическое мышление (левое). Также полезна лепка из глины, пластилина, плетение из бисера, работа с ножницами (например, изготовление аппликаций), создание картин из крупы и природных материалов. Лучшего эффекта можно добиться, если соединять творческие модальности, например, рисовать под музыку.

Двигательные упражнения

Когда в крови мало кислорода, ухудшается работа мозга. Появляется сонливость, апатия, снижается концентрация внимания, память. Улучшить кровообращение в теле (а значит, и насыщаемость органов кислородом) можно через движение. Поэтому двигательные упражнения так полезны для детей.

Растяжка снимает напряжение и мышечные зажимы, активные упражнения помогают ребенку лучше понимать и чувствовать свое тело, контролировать движения, перекрестные упражнения нацелены на развитие межполушарных связей.

- **Перекрестные наклоны.** Попросите ребенка встать ровно: ноги — на ширине плеч, руки опущены. Необходимо наклоняться, поднося правую руку к левой ступне, а затем — через исходное положение — левую к правой ступне. Это упражнение помогает размять мышцы и скоординировать работу полушарий.
- **«Парад».** Малыш марширует на месте или идет по комнате под счет «раз-два-три-четыре». Его задача делать хлопок сначала на счет «раз» («два-три-четыре» — руки опущены), потом на счет «два» («три-четыре» — руки опущены) и т. д.
- **«Нейроклассики».** Их можно начертить мелом на асфальте или сделать из скотча на полу. Взрослый задает расстановку, ребенок должен быстро сориентироваться и выполнить задание.

Игры на развитие внимания, наблюдательности, логики.

Еще одна группа игр, которые формируют образное мышление и интеллект, — ассоциативные и словесные игры. Вот несколько простых вариантов, которые помогут не только развить мозг, но и скрасят время ожидания в очереди или в дороге.

- **«Пары слов».** Взрослый называет (или показывает в виде надписей, картинок) пары слов. Малыш должен мысленно объединить слова, придумав некую связующую ассоциацию. Далее взрослый дает ребенку отдельные слова (например, нарисованные или написанные на карточках). Ребенок должен через свои ассоциации объединить слова в пары.
- **«Хлопни, если...».** Суть игры: взрослый говорит слова, ребенок должен хлопнуть в ладоши, когда услышит слово из определенной категории (например, «цвета», «животные», «профессии»).
- **«Повтори цепочку».** Взрослый говорит слово (например, цветок), малыш повторяет и добавляет свое (цветок, карандаш), взрослый повторяет уже два предыдущих слова и добавляет к цепочке новое (цветок, карандаш, чашка). Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не собьется.

Приведенные выше игры очень просты, но эффективны. Это не требует много усилий, но постепенно тренирует и развивает нейропластичность, улучшает память и внимание, готовит детский мозг к обучению в школе и обработке большого количества информации.