**Муниципальное бюджетное**

**дошкольное образовательное учреждение – детский сад**

**комбинированного вида № 468**

**Выпуск № 1**

**МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**



**Содержание:**

**Что такое межполушарное взаимодействие?…………………………….…..……….2**

**Тест на развитость межполушарных связей…………………………………………..3**

**Требования к работе по развитию межполушарного взаимодействия….…………………………………………………………………………3**

**Упражнения для развития межполушарных связей….……………………..……..3-7**

НОЯБРЬ 2021г.

**ЧТО ТАКОЕ МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ?**

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Между полушариями находится мозолистое тело, которое интенсивно развивается до 7-8 лет. Это толстый пучок нервных волокон, через который происходит взаимодействие между двумя полушариями. Благодаря этому процессу происходит передача информации из одного полушарие в другое, обеспечивается целостность и координация работы мозга.

**Правое полушарие** отвечает за:

-обработку невербальной информации, эмоциональность;

-музыкальные и художественные способности;

-ориентацию в пространстве;

-способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток, юмор);

-обработку большого количества информации одновременно, интуиция;

-воображение;

-отвечает за левую половину тела.

**Левое полушарие** отвечает за:

-логику, память;

-абстрактное, аналитическое мышление;

-обработку вербальной информации;

-анализ информации, делает вывод;

-отвечает за правую половину тела.

Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.

**Причинами** слабого развития межполушарных связей может быть обусловлено различными неврологическими расстройствами, патологиями мозолистого тела, особенностями анатомического строения головного мозга. Но чаще слабость межполушарных связей вызвана отсутствием в жизни ребенка игр и занятий по возрасту.

Улучшают взаимодействие полушарий:

\*пальчиковая гимнастика;

\* логоритмика;

\*дидактические игры и задания;

\*кинезиологические упражнения;

\*артикуляционная и дыхательная гимнастика;

\*самомассаж;

\*творческие занятия под классическую музыку.

От развитости межполушарных связей у детей зависит обучаемость, скорость и легкость овладения новыми навыками. Чем более они развиты, тем легче ребенку осваивать чтение, письмо, достигать успехов в спорте и даже строить межличностные отношения.

**ТЕСТ НА РАЗВИТОСТЬ МЕЖПОЛУШАРНЫХ СВЯЗЕЙ**

Проверить ребенка на развитость межполушарных связей можно при помощи небольшого теста: Попросите его завести одну руку за спину. Возьмите кисточку и прикоснитесь к фаланге любого пальца (кроме большого). Большим пальцем другой руки ребенок должен показать, к какому месту на коже было прикосновение. Сделайте 10 попыток и оцените результат. Если ошибок больше 3, межполушарные связи развиты недостаточно.

**ТРЕБОВАНИЯ К РАБОТЕ ПО РАЗВИТИЮ**

**МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

1. Основным требованием является четкое выполнение движений. Вначале сам взрослый должен «отчеканить шаг», а потому уже показывать это детям.

2. Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.

3. Заниматься ежедневно.

4. Занятия должны быть оформлены в виде игры.

5. Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.

6. Одно упражнение не должно занимать более 2 минут.

7. Внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ**

**МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

**КОМПЛЕКС 1** **«ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

*Упражнение № 1 «Свеча»*

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи

*Упражнение № 2 «Дышим носом»*

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

*Упражнение № 3 «Ныряльщик»*

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

*Упражнение № 4  «Надуй шарик»*

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

**КОМПЛЕКС 2 «УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ»**

*Упражнение № 1 «Колечко»*

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

*Упражнение №2 «Кулак-ребро-ладонь»*

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь», произносимыми вслух или про себя.

*Упражнение №3 «Лезгинка»*

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

*Упражнение № 4 «Змейка»*

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок. выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

*Упражнение № 5 «Симметричные рисунки»*

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

*Упражнение № 6 «Зеркальное рисование»*

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки.

**КОМПЛЕКС 3 «ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

*Упражнение № 1 «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».

*Упражнение № 2 «Перекрестное марширование»*

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать, касаясь рукой одноименного.

 *Упражнение №* 3 *«Мельница»*

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо – влево.

*Упражнение № 4 «Паровозик»*

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

*Упражнение № 5* *«Робот»*

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

*Упражнение № 6 «Колено – локоть»*

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

*Упражнение № 7 «Яйцо»*

Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

*Упражнение № 8 «Дерево»*

Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

*Упражнение №* 9 *«Крюки»*

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

*Упражнение № 10 «Повороты шеи»*

Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открыли глазами, потом с закрытыми.

*Упражнение № 11 «Массаж ушных раковин»*

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

**КОМПЛЕКС 4 «ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

*Упражнение №1 «Глазки»*

Быстро поморгать в течение 1-2 минут

*Упражнение №2 «Горизонтальная восьмерка»*

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

*Упражнение № 3 «Слон»*

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

*Упражнение № 4 «Глаз – путешественник»*

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

*Упражнение № 6 «Глазки»*

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)

*Упражнение № 7 «Глазки»*

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

**КОМПЛЕКС 5 «РАСТЯЖКА»**

*Упражнение №1* *«Снеговик»*

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться.

*Упражнение №2* *«Тряпичная кукла и солдат»*

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

*Упражнение №3* *«Ныряльщик»*

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

*Издательство «Логопед-Fox»*

*Редактор журнала «Болтунишка»:*

*учитель-логопед МБДОУ № 468*

*Савицкая Н.Я*