



## Гимнастика для мозга

Мозг человека состоит из двух полушарий: левого и правого. Левое полушарие мыслит логически, а правое – творчески. У кого-то лучше функционирует левое полушарие, у кого-то правое, а самый хороший вариант, когда функционируют оба полушария головного мозга. Поэтому с самого детства желательно развивать межполушарные связи. Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

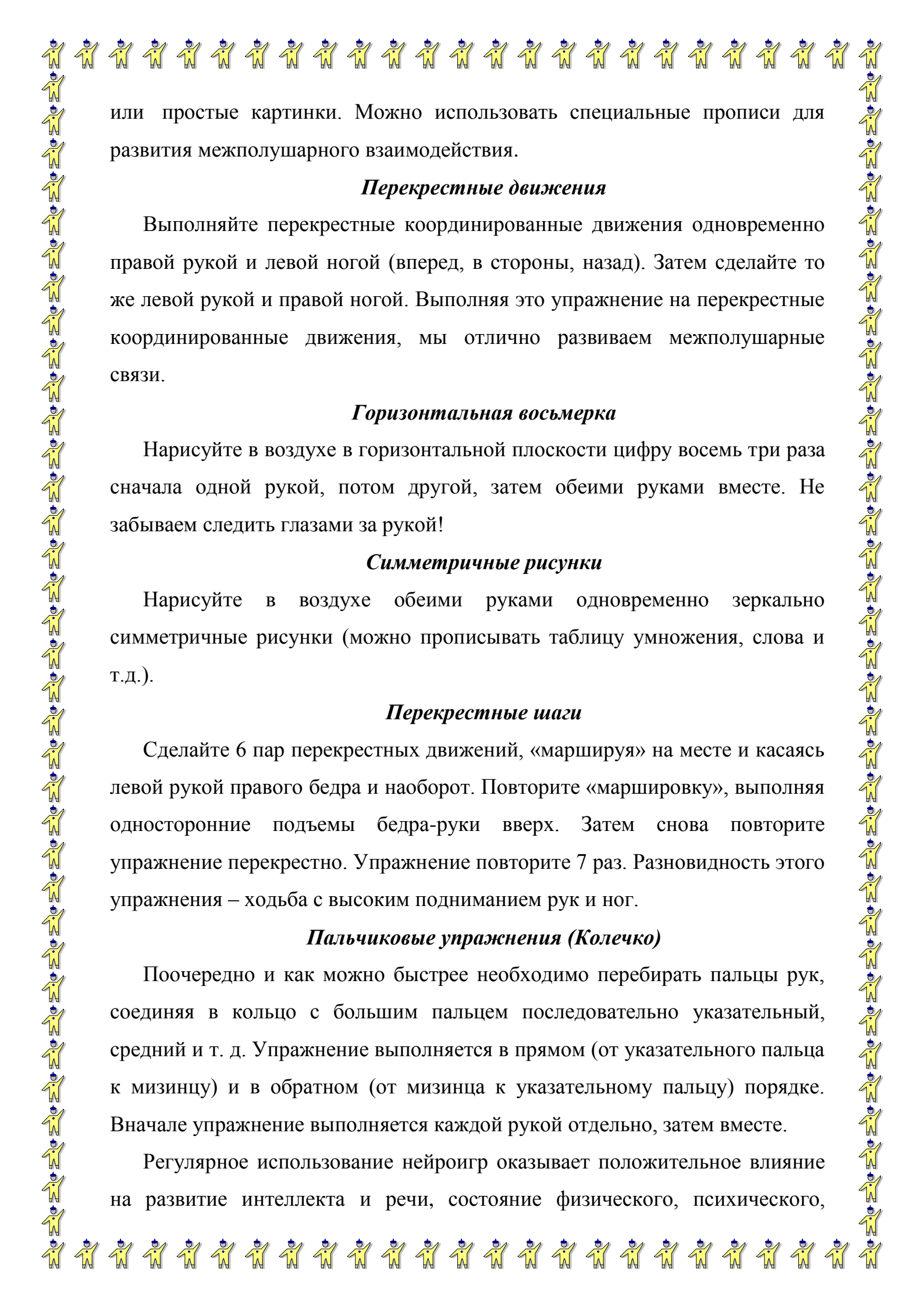
Научные исследования выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основании полученных выводов возникла новая система – образовательная кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения. Метод образовательной кинезиологии (гимнастика мозга) применяется не только для коррекции развития детей с ОВЗ, но и для развития высших психических функций у нормально развивающихся детей, вплоть до одаренности. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Все упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность. Вот несколько упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия:

### *Зеркальное рисование*

Известно, что одновременное рисование двумя руками активизирует межполушарные связи головного мозга, что в свою очередь, способствует развитию творческого мышления, улучшает концентрацию внимания и улучшает тонус пальцев и кистей рук.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните одновременно обеими руками выполнять зеркально-симметричные рисунки, буквы, симметричные узоры



или простые картинки. Можно использовать специальные прописи для развития межполушарного взаимодействия.

### ***Перекрестные движения***

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой. Выполняя это упражнение на перекрестные координированные движения, мы отлично развиваем межполушарные связи.

### ***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!

### ***Симметричные рисунки***

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


### ***Перекрестные шаги***

Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.

### ***Пальчиковые упражнения (Колечко)***

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.

Регулярное использование нейроигр оказывает положительное влияние на развитие интеллекта и речи, состояние физического, психического,



эмоционального здоровья и социальной адаптации детей. К тому же, использование нейроигр снижает уровень утомляемости, повышает способность к произвольному контролю, что в свою очередь, способствует наиболее быстрому процессу коррекции недостатков речевого развития дошкольников с ТНР.

Источники:

<https://logopedprofiportal.ru/blog/614392>

<https://logopedprofiportal.ru/blog/698894>

<http://logoportal.ru/statya-18172.html>