

В наше время бурно развивается наука и техника, на нас и наших детей обрушивается огромное количество информации. В школах в свою очередь усложняются программы, которые требуют от учеников более сильной усидчивости и концентрации внимания. Человек, который сегодня вступает в жизнь должен увидеть, услышать, понять и запомнить значительно больше информации, чем 10 и даже 5 лет назад. Познавая окружающий мир, дети развивают свои способности, расширяют кругозор, проходят процессы социализации. Естественно, что все это требует определенного напряжения, концентрации внимания и усилий со стороны ребёнка.

Как же взрослым грамотно поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление память и воображение, не навредив ребёнку излишней информацией? Как помочь развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое? Этот вопрос лег в основу науки о кинезиологии.

Кинезиология — это наука о развитии головного мозга через движение.

Существует уже 2000 лет и используется во всем мире. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Правое полушарие отвечает за воображение, оно позволяет человеку мечтать, воображать, фантазировать, и, как следствие, - сочинять и учить наизусть. «Правополушарные» дети лучше танцуют, воспринимают музыку, любят рисовать, понимают юмор. Левое полушарие отвечает за языковые способности ребёнка, письмо и чтение. «Левополушарные» люди имеют возможность последовательно обрабатывать информацию, делать выводы. Работа обоих полушарий очень важна для человека. У новорожденного оба полушария развиты одинаково, и он пользуется ими в полной мере, но в процессе развития, обучения, одно из полушарий развивается активнее другого. Необходимо развивать межполушарные связи, это просто сделать, если мы вспомним, что за работу полушария отвечает противоположная сторона тела, т. е. выполняя движения левой рукой или ногой мы активизируем правое полушарие, а работая правой ногой или рукой – левое. Если постараться выполнять движения одновременно двумя руками, то мы сможем развивать межполушарные связи. Существуют простые упражнения, стимулирующие активность головного мозга, посредством воздействия на рефлексорные точки. В результате применения этих упражнений, ребёнок сможет дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями и делать выводы из увиденного.

Развитие нервной системы и головного мозга начинается с момента зачатия, продолжается после рождения и заканчивается в возрасте 9–10 лет. Дошкольный и младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание. Часто родители и педагоги заменяют психологическое развитие ребенка информационным, изучая математику, языки и т. д. Но преждевременное обучение ребенка недопустимо, так как в результате может быть сформирована минимальная мозговая дисфункция (один участок мозга развивается быстрее за счет другого). Это приводит в дальнейшем к не успешности в обучении, плохой памяти, рассеянному вниманию, проблемам в эмоциональной сфере.

Проводить упражнения на развитие межполушарных связей необходимо в первой половине дня и длительность занятий не должна превышать 15 минут.

Умение различать правую и левую сторону — это важная предпосылка для многих видов обучения.

Поэтому отработке этого навыка необходимо уделять достаточное количество времени, проводя занятия с ребенком в виде различных игр и упражнений:

- показать правую руку, затем левую. Если ребенок не может назвать левую руку, взрослый называет ее сам, а ребенок повторяет;
- поднять то правую, то левую руку. Взять предмет то правой, то левой рукой;
- после уточнения речевых обозначений правой и левой руки можно приступить к различению других частей тела: правой и левой ноги, глаза, уха.
- можно предложить и более сложные задания: показать левой рукой правое ухо, показать правой рукой левую ногу и т. д.

Для развития межполушарного взаимодействия используют следующие упражнения:

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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. «Кулак—ребро—ладонь». Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола; Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений — по 8—10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении необходимо помогать командами («кулак—ребро—ладонь», произнося ребенком вслух или про себя).

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. Повторите 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. «Симметричные рисунки» Дайте ребёнку фломастеры в обе руки и предложите нарисовать симметричные рисунки двумя руками. Не расстраивайтесь, если сразу не получится.

5. «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».

6. «Ассоциация». Бросая ребенку мяч, назовите любое слово, например: «Медведь», он в свою очередь должен представить медведя и подобрать ассоциацию к слову, например «Лохматый, берлога, мед, спячка и т. д. » Возвращает мяч, называет слово (ассоциацию, и теперь ваша очередь подбирать ассоциацию к слову ребёнка. Игра будет интереснее, если соберётся вся семья.

7. «Час другой руки» Выберите определённый промежуток времени (10-20 минут) и договоритесь, что пока не зазвонит будильник, всё нужно делать левой рукой. Попробуйте и сами все действия выполнять неведущей рукой.

8. «Зеркало» Станьте напротив ребёнка и выполняйте любые движения руками или ногами, или одновременно и руками и ногами, подключайте голову, язык и т. д. Сделайте ребёнка своим отражением. Его задача – повторять ваши движения как в зеркале.

9. «Визуализация» Посадите ребёнка рядом с собой и предложите немного пофантазировать: «Давай закроем глазки и представим белый лист бумаги, на котором большими буквами написано твое имя. Представь, что буквы стали синими... А теперь – красными, а теперь – зелёными. Пусть будут зелёными, но лист бумаги вдруг стал розовым, а теперь – жёлтым. А теперь прислушайся: кто-то зовёт тебя по имени. Угадай, чей это голос, но никому не говори, сиди тихонько. Представь, что твое имя кто-то напевает, а вокруг играет музыка. Давай послушаем! А сейчас мы потрогаем твое имя. Какое оно на ощупь? Мягкое? Шероховатое? Тёплое? Пушистое? У всех имена разные. Теперь мы будем пробовать твое имя на вкус. Оно сладкое? А может быть, с кислинкой? Холодное, как мороженое, или тёплое? Мы узнали, что наше имя может иметь цвет, вкус, запах и даже быть каким-то на ощупь. А теперь откроем глазки. » Но игра ещё не окончена. Попросите ребёнка рассказать о своем имени, о том, что он видел, слышал и чувствовал. Немного помогите ему, напомним задание и обязательно поощряйте: «Как интересно! », «Ну надо же! », «Никогда бы не подумал, что у тебя такое замечательное имя! ». Рассказ окончен. Берём карандаши и просим нарисовать имя. Ребёнок может рисовать всё, что захочет, главное, чтобы рисунок отражал образ имени. Пусть ребёнок украсит рисунок, использует как можно больше цветов. Но не затягивайте это занятие. Важно закончить рисовать в строго определенное время. Тут уж вы сами думайте, сколько отвести на рисование – медлительному малышу нужно минут двадцать, а торопыга нарисует все и за пять минут. Рисунок готов. Пусть малыш объяснит, что значат те или иные детали, что он пытался нарисовать. Если ему сложно это сделать – помогите: «Что это нарисовано? А это? А почему ты нарисовал именно это? » Теперь игра окончена, можно отдохнуть.

Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

<https://youtu.be/e3J0lR961U>

(1) ВИДЕО

<https://youtu.be/JRUN-KHUBWs>

(2) ВИДЕО