***«Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта и творческого самовыражения»***

**Сиротюк Л. А., доктор психологических наук**

**В настоящее время учеными доказано, что в основе успешного развития любого психического процесса, познавательной, творческой деятельности лежит сформированность межполушарных связей головного мозга.**

**Как правило, у одних людей лучше развито левое полушарие, у других – правое. При этом каждое полушарие имеет свои функциональные особенности:**

**- левое отвечает за логическое мышление, анализ, рациональность, речь и языковые способности;**

**- сферы специализации правого полушария – творчество, генерирование идей, воображение, нестандартные решения, интуиция, эмоции.**

**Выигрывают же те, у кого работа полушарий синхронизирована. Ведь часто встречаются люди с хорошим аналитическим умом, но без единой собственной идеи. А есть креативные личности, переполненные интересными и творческими идеями, ни одна из которых не реализовалась в жизнь. Поэтому так важно развивать гармоничную работу головного мозга, а не только развивать одно его полушарие.** **Развитие мозга – это не только занятия по прокачке креативности, критического и ассоциативного мышления, это еще и упражнения на синхронизацию работы полушарий мозга.**

**Межполушарное взаимодействие — особый механизм объединения Левого Полушария и Правого Полушария в единую интегративную, целостно работающую систему, формирующийся под влиянием как генетических, так и средовых факторов. Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.**

**За что отвечает правое полушарие:**

* **обработка невербальной информации, эмоциональность;**
* **музыкальные и художественные способности;**
* **ориентация в пространстве;**
* **способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток и др);**
* **обработка большого количества информации одновременно, интуиция; - воображение;**
* **отвечает за левую половину тела.**

**За что отвечает левое полушарие:**

* **логика, память;**
* **абстрактное, аналитическое мышление;**
* **обработка вербальной информации;**
* **анализ информации, делает вывод;**
* **отвечает за правую половину тела.**

**Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга (левое и правое) обеспечивает нормальную работу всех психических процессов (мышление, память, внимание и т.д.).**

**Что бывает если межполушарное взаимодействие не сформировано: происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении ( проблемы в письме, устной речи, запоминании, счете как в письменном, так и в устном, а так же в целом восприятии учебной информации)**

**Признаки несформированности межполушарного взаимодействия:**

* **зеркальное написание букв и цифр;**
* **псевдолеворукость;**
* **логопедические отклонения;**
* **неловкость движений;**
* **агрессия;**
* **плохая память;**
* **отсутствие познавательной мотивации;**
* **инфантильность.**

**Упражнения для развития межполушарного взаимодействия**

**Выполнять упражнения лучше каждый день, хотя бы по 5-10 минут. Эти упражнение являются "гимнастикой для мозга". И будут полезны детям и взрослым даже если с сформированностью межполушарных взаимодействий все в порядке.**

**Идея сбалансировать развитие полушарий мозга ребенка-дошкольника не противоречит Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, а ее реализация может рассматриваться, как еще одна возможность  оптимизации детского развития и достижения успешности при обучении на следующих этапах жизни: в школе, вузах, в самообразовании. Зависимость успешности обучения детей от своевременного развития межполушарных связей в сензитивный период дошкольного возраста, когда кора больших полушарий головного мозга еще окончательно не сформирована, доказана в ходе практических экспериментов учеными Н.А. Бернштейном, А. Р. Лурия, Л.С Цветковой и Л.В. Фоминой  и другими.**

**Наиболее доступный способ постоянной стимуляции правого и левого полушария - рисование двумя руками. Его мощный потенциал в течение последнего десятилетия  привлек внимание многих исследователей и практиков в области педагогики и психологии.**

**Упражнения и игры на развитие межполушарного взаимодействия**

**1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.**

**2. Домик. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.**

**3. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.**

**4. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).**

**5. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.**

**6. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.**

**7. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.**

**8. Клад. В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».**

**9. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.**

**10. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.**

**11. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку. Другой рукой нарисуйте его на бумаге (пропишите в воздухе).**

**12. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.**

**13. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.**

**14. Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.**

**15. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.**

**16. Ухо – нос. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладони, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».**

**17. Поза Наполеона. Обхватываем себя руками, меняя то правую, то левую руки в верхнем и нижнем положении.**

**18. 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.**

**19. Перекрестные шаги.**

**Координируем движения ребенка так, чтобы в такт движения руки одновременно двигалась противоположная нога. Ладонь правой руки при ходьбе касается левого колена, ладонь левой руки – правого. Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки – правого. Завожу правую ногу при ходьбе влево, а правая и левая рука поворачиваются вправо, левую ногу при движении заводим вправо, а обе руки поворачиваются налево – и другие модификации перекрестного шага.**

**20. «Час другой руки» Выберите определённый промежуток времени (10-20 минут) и договоритесь, что пока не зазвенит будильник, всё нужно делать левой рукой (правой рукой в случае, если ребенок левша). Попробуйте и сами все действия выполнять неведущей рукой.**

**21.Живот-макушка  
Выполните следующие движения:**

**Поглаживание живота правой рукой по часовой стрелке.**

**Постукивание левой ладошкой по макушке.**

**Объедините оба движения.**

**После того как вы привыкли к этим движениям, можете поменять руки. Такие упражнения хорошо развивают координацию.**

**22.Описываем круги. Это упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя, но лучше начать с выполнения стоя.**

**Обопритесь на левую ногу и начните правой ногой чертить круги на полу по часовой стрелке.**

**Правой рукой описываете круговые движения параллельно полу, но уже против часовой стрелки.**

**Постарайтесь уловить движения и выполнять оба упражнения одновременно.**

**Это заставит работать одновременно оба полушария мозга.**

**Освоив это упражнение, поменяйте руки и ноги.**

**23. «Скорая помощь».**

**Снимает эмоциональное напряжение. Улучшает работоспособность.**

**Верхняя буква строчки проговаривается вслух, одновременно выполняется движение руками. Эти движения показывает нижняя строчка: Л – левая рука поднимается в левую сторону, П – правая рука поднимается в правую сторону, В – обе руки поднять вверх.**

**Получается, что надо одновременно делать несколько дел: видеть сразу 2 строки, произносить букву и двигать руками. Трудно может быть в первый раз, а потом даже дети справляются. Лучше делать стоя.**

**Удобно, если эти буквы располагаются не на столе, а на стене. Так удобнее смотреть и делать. Можно сделать несколько вариантов табличек и периодически их менять.**

**АБВГД ЕЖЗИК ЛМНОП**

**ЛППВЛ ВЛПВЛ ЛПЛЛП**

**24. «Ладонь, кулак, ребро».**

**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.**

**Выполняем сначала одной рукой, затем второй, а после – двумя вместе. Удобно сначала сделать медленно, а затем ускорять. Делаем сидя за столом.**

**25. . Рисуем знак бесконечности**

**Это упражнение носит еще название Ленивые восьмерки. А все потому, что мы рисуем цифру 8, которая лежит на боку. Сгибаем руку в локте и выставляем ее вперед, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения, тем выше мышечная концентрация Голову держим прямо и расслабленно. Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идет сначала вверх по краю поля видения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр.**

**Делаем как минимум три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями.**

**Дыхательные упражнения**

**Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.**

**1-ый вариант. Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление (визуализация), т. е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.**

**2-ой вариант. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.**

**З-ий вариант. Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.**

**Глазодвигательные упражнения**

**Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства.**

**1-ый вариант. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т. д. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.**

**2-ой вариант. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения можно выполнять с легко прикушенным языком или плотно сжатыми челюстями.**

**Упражнения на релаксацию**

**1. «Дирижер»**

**Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)**

**Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком… Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.**

**2. «Путешествие на облаке»**

**Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.**

**3.Релаксация «Ковер-самолет»**

**Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.**

**Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.**

**«Проведи линию»**

**Работа с использованием этого пособия ведется на подгрупповых и индивидуальных занятиях. Проводить линии рекомендуется как правой, левой рукой, так и обеими руками одновременно. При постановке звука, ребенок одновременно произносит изолированно звук сочетая с движения пальцев. Дорожки просты и очень эффективны для развития межполушарного взаимодействия. Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы.**

**«Слоговые дорожки»**

**Работа с использованием этого пособия ведется на подгрупповых и индивидуальных занятиях. Проводить линии рекомендуется как правой, левой рукой, так и обеими руками одновременно. При автоматизации звука, ребенок одновременно произносит слог сочетая с движения пальцев**

**«Непокорные лучики»**

**Рисование лучиков двумя руками является отличной зарядкой для мозга, так как в работе участвуют оба полушария одновременно. С помощью рисования таким способом можно познакомить ребенка с симметрией, оно развивает мелкую моторику, пространственное мышление, воображение и повышает способность ребенка к самоконтролю, концентрации. Регулярное использование таких заданий в практике, повышает у детей работоспособность, активизацию познавательных процессов. При помощи таких тренировок, ребенок повысит уровень распределения внимания и будет более успешно учиться. Если левое и правое полушария будут единовременно работать, то обучение будет легким и эффективным.**

**«Змейки»**

**Работа с использованием этого пособия ведется на подгрупповых и индивидуальных занятиях. Проводить линии рекомендуется как правой, левой рукой, так и обеими руками одновременно. При автоматизации звука, ребенок одновременно произносит названия картинки (во мн. числе) сочетая с движения пальцев. Так же можно использовать камешки Марблс, выкладывая одновременно двумя руками на одинаковые картинки.**

**И др. упражнения в том числе**

**Данные упражнения разработаны с учётом принципов нейропсихологии и механизмов развивающего обучения, где содержит комплекс познавательных занятий с интересными графическими упражнениями, направленные не только на развитие межполушарного взаимодействия, зрительно-пространственной координации, мелкой моторики, но и синхронизацию работы глаз и рук, закрепления навыка зрительного восприятия, повышения уровня устойчивости и переключения внимания.  
  
Развитие межполушарных связей необходимо для всех детей, но особенно рекомендуется для старших дошкольников. Делая специальные задания и просто играя в игры, дошколята лучше подготовятся к школе. Снизится риск дисграфии – нарушения письма, повысится стрессоустойчивость, улучшатся память и внимание. При выявлении выраженных симптомов коррекцию слабости межполушарных связей лучше доверить специалистам-нейропсихологам.**