

Консультация для родителей Тренинг для развития полушарий детского мозга.

Упражнения для развития двух полушарий мозга.

«Дирижёр»

Чтобы его выполнить, нужно представить себя дирижёром оркестра, включить знакомую музыку, а обе руки поднять на уровень плеч – одну немного выше другой. В этом положении начать рисовать в воздухе восьмёрку: правой рукой от середины фигуры вправо и вверх, а левой влево и вверх. Затем повторить движение в обратном порядке.

Спортивное жонглирование развивает ловкость рук, внимательность, активизирует оба типа мышления, тренирует интеллект. Дети творчески развиваются и становятся уверенными в своих способностях.

«Зеркальное рисование» или «Двойные каракули»

В процессе этого упражнения сразу обе руки (или ноги) одновременно рисуют зеркальные фигуры. С его помощью облегчается переход от общей моторики к мелкой, развивается навык следования инструкции, тренируется сосредоточенность, улучшаются навыки письма, чтения, математики и пространственного восприятия. Нарисовать на мольберте или доске одновременно обеими руками, вооружёнными цветными фломастерами, словно зеркально отражённые фигуры. Руки должны совершать синхронные движения: то одна к другой, то расходиться, то вверх, то вниз, а на доске будут появляться любопытные фигуры. Можно встать сзади ребёнка, чтобы ему помочь, направляя его руки. Пусть он научится делать движения от грудины, срединной линии тела. Вслух нужно давать команды: «вверх», «в сторону», «вниз», «к центру», чтобы он рисовал одновременно двумя руками круги, квадраты, треугольники и прочие фигуры. Затем он должен самостоятельно продолжить это занятие, после того как научится легко рисовать «зеркальные фигуры». Начав рисовать с большой доски, затем ребёнок должен попытаться повторить это на небольшом листочке бумаги. Рисовать можно чем угодно – маркерами, карандашами, красками, мелом.

Упражнения для тренировки правого полушария

Правая сторона мозга отвечает за целостное восприятие реальности, творческие способности, интуитивное познание действительности. Для развития этого полушария можно использовать: визуальные образы, прослушивание музыки, рисование, медитацию, погружение в мечты, иными словами, любые действия, которые оперируют целостными образами.

Для развития правого полушария эффективными являются следующие занятия: танцы, пение, сочинение стихов и других литературных форм (например, в виде дневника). Подойдут любые виды активности, связанные с функциями, ответственность за которые несёт правое полушарие. В последнее время появились особые курсы «правополушарного рисования». При копировании изображений здесь применяется специальная техника, с помощью которой ребёнок уходит от стереотипного, шаблонного мышления, стремясь изобразить на полотне предмет как можно реалистичнее. С помощью подобных занятий границы сознания раздвигаются, на привычные вещи появляется новый взгляд, окружающий мир оценивается с иных позиций, развивается воображение.

Упражнения для тренировки левого полушария

Более «математическое» левое полушарие занимается вычислениями и анализом. Лучшими видами упражнений для него является изучение точных наук, в том числе решение математических задач. Чем больше количество задач и чем они сложнее, тем более развитым становится левое полушарие. Сюда можно отнести разгадывание кроссвордов, ребусов, sudoku. В этих занятиях работает аналитическое мышление, расположенное в левой стороне, поэтому она и больше тренируется. Если родители знают, как развивать у ребёнка оба полушария мозга, то они могут сделать процесс обучения увлекательным, что поможет малышу совершенствоваться более эффективно.

С помощью выполнения несложных упражнений для развития мозга вся семья может интересно и весело провести время. Позже нетрудно будет подметить, насколько более уравновешенным, внимательным, счастливым и здоровым стал ребёнок – а это ли не успех?