

detkityumen.ru

Умные пальчики

ПРОСТЫЕ И ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА РЕБЁНКА

Как известно, головной мозг состоит из двух полушарий. Когда работа полушарий скоординирована, человек лучше запоминает и обрабатывает информацию, у него высокая концентрация и устойчивость внимания, хорошо развиты самоконтроль и произвольность (воля). За межполушарное взаимодействие отвечает мозолистое тело, созревание которого начинается в дошкольном возрасте и продолжается до 7 лет у девочек и до 8 — 8.5 лет у мальчиков.

Пока мозолистое тело созревает, все **упражнения, направленные на взаимодействие полушарий** наиболее эффективны. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма. Упражнения эти несложно запомнить и легко выполнять в любых условиях: в специально отведённое время или, что называется, мимоходом, в режиме «вспомнили — быстренько сделали».

С младшими дошкольниками выполнение упражнений можно сопровождать рифмовками. Дети 5,5 — 7 лет увлечены процессом и усложнениями, тем, как качественно или не очень у них получается, рифмовки им не требуются.

Эти упражнения хороши ещё и тем, что их можно усложнять, например:

- ускорять темп выполнения движений;
- выполнять упражнения с легко прикушенным языком, с закрытыми глазами, одновременно с прикушенным языком и закрытыми глазами (таким образом, мы исключаем речевой и зрительный контроль);
- подключать движения глаз (совершать движения вправо-влево, или вверх-вниз, или круговые движения) и языка (высунув язык, водить им вправо-влево) к движениям рук;
- подключать дыхательные упражнения.

Итак, что это за упражнения. Описания упражнений и фотографии подготовлены **Еленой Каминской**.

□ Упражнение «Лягушка»

Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак. Другая – на плоскости стола (ладошка). Задание – одновременно и разнонаправлено изменять положения рук.

□ Упражнение «Кольцо»

По очереди и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный, мизинец). Упражнение повторяется в прямом и

обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

☐ Упражнение «Гусь – курица – петух»

Нужно последовательно изменять положения рук.

«Гусь»: Ладонь согнута под прямым углом, пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.

«Курица»: Ладонь немного согнуть. Указательный палец опирается на большой. Остальные прижаты друг к другу в полусогнутом положении.

«Петух»: Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы подняты вверх – это «гребень».

☐ Упражнение «Ухо – нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши, изменить положения рук с точностью до наоборот.

☐ Упражнение «Зеркальное рисование»

Рисовать двумя руками геометрические фигуры. Сначала в воздухе, потом на бумаге.

по материалам группы [Большой МИР маленьких ДЕТЕЙ](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category138/3599/