## Гимнастика мозга - к развитию способностей вашего ребенка!

  «Едва ли 10% людей на земле сбалансированно используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого. Хочешь остаться в рядах такого большинства?»

(Мэрили Зденека, «Развитие правого полушария.

Углубленная программа высвобождения сил вашего воображения»)

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение. Для того чтобы ТВОРЧЕСКИ осмыслить любую проблему необходимы оба полушария: левое полушарие, логическое, выделяет в каждой проблеме важнейшие, ключевые моменты, а правое полушарие, творческое, схватывает ее в целом. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции – интуиции, помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею, пусть даже бредовую, но часто нестандартную и нередко правильную.

Взгляните на эту таблицу, где условно разделены сферы специализации каждого из них – и вы увидите, насколько важна полноценная работа правого полушария для становления и развития творческой личности:

Левое полушарие

- отвечает за логическое– аналитическое мышление

- анализирует факты

- обрабатывает информацию последовательно по этапам (последовательное мышление)

- обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза)

- обрабатывает вербальную информацию: отвечает за языковые способности: контролирует речь, а также способности к чтению и письму

- запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание

- способно понимать только буквальный смысл слов того, что слышим или читаем

- планирует будущее

- контролирует движения правой половины тела

- отвечает за музыкальное образование, понимание смысла музыкальных произведений, различение ритма музыки

- отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами

- отвечает за планирование

Правое полушарие

- отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию; позволяет ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки

- отвечает за интуицию и интуитивную оценку

- может одновременно обрабатывать много разнообразной информации; способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа (параллельная обработка информации)

- реализует процессы дедуктивного мышления (вначале осуществляются процессы синтеза, а затем анализа)

- обрабатывает невербальную информацию: специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах

- запоминает образы, лица, картины, позы, голоса; способно воспринимать совокупность черт как единое целое

- способно понимать метафоры и результаты работы чужого воображения, чувство юмора. воспринимает эмоциональную окраску речи, тембр голоса, интонацию

- ориентируется в настоящем

- контролирует движения левой половины тела

- отвечает за музыкальные способности, различение мелодий, темпа и гармонии в музыке

- отвечает за воображение, фантазии и мечты; художественное творчество и способности к изобразительному искусству

- отвечает за спонтанные, эмоциональные реакции

Изложенная выше специализация полушарий головного мозга справедлива для 95% людей. В их число входят практически все правши. Специализацию же полушарий у левшей, которые составляют примерно 10%, определить труднее.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Как же обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности?

При помощи комплекса специальных «кинезиологических упражнений», которые были разработаны и апробированы американским доктором философии Полом Деннисон, основателем учения «образовательная кинезиология» (от греческого «кинесис» — движение, «логос» - наука). Пол и его жена Гейл Деннисоны обнаружили огромные возможности естественных физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребенка, так и взрослого. Их открытия легли в основу программы под названием «Гимнастика мозга». Эта программа представляет собой комплекс упражнений, которые способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия.

## «Гимнастика мозга» напоминает обычную зарядку и проста в исполнении.

Приведу несколько упражнений из комплекса:

1. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. 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 и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

3. Кулак-ребо-ладонь.

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. 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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

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. Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок. выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. 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 почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Если вы решили применить упражнения «Гимнастики мозга» в работе с детьми, то вам необходимо систематически применять их для тренинга определенных функций. Попробуйте - результаты не заставят себя долго ждать! Так, применение данного метода в начальной школе показало, что в результате систематического выполнения кинезиологических упражнений у детей улучшилась память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снизилась утомляемость, повысилась способность к произвольному контролю.

И в заключение маленький совет:

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите вашему малышу чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

Рашкова Татьяна

"Все для детей", №5, сентябрь-ноябрь 2008