***Консультация для родителей***

**«Умные движения»**

Всем родителям хотелось бы видеть своего ребенка внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов – это кинезиология.

***Кинезиология*** - наука о развитии умственных способностей и физического развития посредством определенных двигательных упражнений. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта человека.

Нейропсихологи утверждают, что от развития межполушарных связей во многом зависит успеваемость ребенка в школе и успешность в жизни в целом. Слабое взаимодействие левого и правого полушария – одна из главных причин трудностей в освоении письма и чтения в школе, наряду с дисграфией, дислалией и двигательной расторможенностью. Для слаженной работы мозга необходимо взаимодействие полушарий. Межполушарные связи предопределяют: качество восприятия и обработки информации; эмоциональную стабильность; координацию и баланс. Таким образом, они напрямую влияют на обучаемость ребенка, его достижения и успехи во всех видах деятельности.

Под влиянием кинезиологических тренировок происходит стимуляция интеллектуального развития. У дошкольников улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается работоспособность к произвольному контролю.

**Признаки слабого развития межполушарных связей у детей.**

Межполушарные связи формируются вплоть до 12–15 лет. Развитие происходит постепенно, в несколько этапов. Но особое значение ученые придают возрастному периоду от 3 до 8 лет. Именно в этом возрасте закладывается интеллектуальная основа – зрительное, слуховое, кинетическое, зрительно-моторное, слухомоторное восприятие, смыслоразличение звуков и многое другое.

Родители могут распознать слабость развития межполушарных связей по характерным признакам: он с трудом описывает ситуацию по картинке; не может адекватно оценивать эмоции других людей; пишет буквы в зеркальном отражении; часто говорит сбивчиво и нечетко; испытывает сложности в общении со сверстниками, больше общается с младшими детьми или взрослыми; затрудняется в понимании пословиц, поговорок, юмора; у ребенка может меняться ведущая рука. В младенчестве на нарушение может указывать пропуск этапа ползания, долгое раздумывание перед совершением определенных действий. После 7 лет детям со слабо развитыми межполушарными связями сложно ставить цели и достигать их, планировать и контролировать свою деятельность. Например, эффективно убрать рабочее место.

**ТЕСТ**

Проверить ребенка на развитость межполушарных связей можно при помощи небольшого теста: Попросите ребенка завести одну руку за спину. Возьмите кисточку и прикоснитесь к фаланге любого пальца, кроме большого. Большим пальцем другой руки ребенок должен показать, к какому месту на коже было прикосновение. Сделайте 10 попыток и оцените результат. Если ошибок больше 3, межполушарные связи развиты недостаточно.

**Как развивать межполушарные связи?**

Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействуются оба полушария мозга. Например, рисование обеими руками одновременно, выполнение зеркальных движений, упражнения на координацию, ловкость движений и ориентацию в пространстве. Улучшают взаимодействие полушарий: пальчиковая гимнастика; логоритмика; дидактические игры и задания; кинезиологические упражнения; арикуляционная и дыхательная гимнастика; самомассаж. Чем более развиты межполушарных связи, тем легче ребенку осваивать чтение, письмо, достигать успехов в спорте и даже строить межличностные отношения.

**УПРАЖНЕНИЯ**

Основа развития межполушарных связей – кинезиологические упражнения.

В домашних условиях с ребенком можно выполнять следующие:

***«Кнопки мозга»*.** Упражнение выполняется стоя или сидя. Необходимо поставить ноги параллельно друг другу с небольшим косолапием. Колени расслаблены. Попросите ребенка положить руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки ему нужно массировать углубления между 1 и 2 ребром под ключицами справа и слева от грудной клетки. Через 2–3 минуты руки следует поменять.

***«Перекрестные шаги»****.* Положение – стоя или сидя. Необходимо коснуться локтем левой руки правого приподнятого колена. Затем повторить упражнение с правым локтем и левым коленом. Важно соблюдать медленный темп и чувствовать, как напрягаются мышцы живота.

***«Ленивые восьмерки»****.* Ребенку нужно вытянуть перед собой руку, чуть согнув ее в локте. Ладонь сжата в кулак, перед глазами большой палец. Попросите медленно рисовать им перевернутую восьмерку (знак бесконечности), одновременно провожая палец глазами. Мышцы шеи при этом должны быть расслаблены, а голова – оставаться неподвижной. Движения нужно повторить по 3 раза каждой рукой, а затем сцепить пальцы в замок, сложить большие пальцы крестиком и сосредоточится на точке их соединения. Подобным образом можно делать упражнение для письма, рисуя 8 на листе бумаги. После 4 повторов каждой рукой нужно соединить крестом указательные пальцы.  
***Другие развивающие упражнения:***

- Напишите на бумаге два ряда букв: Ж, М, К, Л, Н, О, С, Т, Н, Т и Л, П, Л, Л, В, В, П, Л, В, Л. Буквы в первом ряду нужно произнести вслух и одновременно выполнить действие, которое обозначают буквы из нижнего ряда. Л – поднять левую руку, П – поднять правую руку, В – поднять обе руки вверх. - Попросите ребенка положить правую ладонь на стол, затем поставить ее на ребро, а после сжать в кулак. То же самое нужно сделать левой рукой, а затем обеими руками одновременно. Постепенно темп движений ускоряется.

- Попросите ребенка поочередно соединить большой палец правой руки с остальными пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем. Затем палец двигается обратно: безымянный, средний, указательный. Затем упражнение выполняется левой рукой, а после – двумя руками одновременно.

**ИГРЫ**

Полезные упражнения рекомендуется чередовать с играми. Ребенок с удовольствием согласится поиграть и весело провести время. Развить межполушарные связи в домашних условиях помогут следующие игры:

***Настольная игра «Флэш»***

Игрокам раздаются карточки с различными изображениями. Нужно найти совпадающие на 2 карточках рисунки и быстрее всех назвать.

***Быстрая игра в дороге, на прогулке, в очереди***

Попросите ребенка в течение 2 минут называть все предметы, что он видит. Нужно перечислять их быстро и не повторяться.

***Веселый танец***

Взрослый выполняет ряд простых движений перед ребенком, а ему нужно повторить их наоборот. Например, ведущий делает шаг вперед, а ребенок назад, поднимает руки вверх – ребенок опускает, приседает – ребенок подпрыгивает. Играть нужно под ритмичную музыку.

**ПРОПИСИ И ПОСОБИЯ**

Улучшить взаимодействие между полушариями поможет рисование обеими руками. Существуют специальные прописи с игровыми заданиями, в которых нужно раскрашивать, штриховать, обводить рисунки левой и правой рукой поочередно или одновременно. Они помогают синхронизировать работу глаз и рук, улучшить координацию и пространственно-графическую ориентацию, а также подготовить дошкольников к обучению в школе. Пример прописей: Рисунки можно распечатать или приобрести рабочую тетрадь. Полезные игры, задания и упражнения вы найдете в следующих пособиях: «Развитие межполушарного взаимодействия у детей», Трясорукова Т.П.; «Графомоторика», Давыдова О.А.; «Развитие межполушарного взаимодействия и пространственного мышления», Давыдова О.А.; «Волшебные обводилки», Г.М. Зегебарт; «Нейропрописи: развитие межполушарного взаимодействия и графических навыков», Ирина Праведникова.

**ДОСКИ**

Для развития межполушарных связей полезно играть со специальными межполушарными тренажерами. Приспособление сделано из дерева и выглядит как два зеркально отраженных лабиринта с бегунками. Ребенку нужно передвигать два бегунка одновременно, двигаясь от центра лабиринта к краю или наоборот.

******

Существуют доски для рук и для ног. Рекомендуются для занятий с детьми старше 5 лет. Межполушарное взаимодействие в процессе психической деятельности – одна из важнейших характеристик человека как вида. Вместе с речью, прямохождением, сознанием они стали толчком к эволюции. Взаимодействие полушарий обеспечивает психике устойчивость, упорядоченность, дифференцированность, предопределяет общее развитие, обучаемость и интеллект. Развитие межполушарных связей полезно для всех детей, но особенно рекомендуется для старших дошкольников. **Выполняя специальные задания и просто играя в игры, дошколята лучше подготовятся к школе. Снизится риск дисграфии – нарушения письма, повысится стрессоустойчивость, улучшатся память и внимание.**

**При наличии выраженных более сложных симптомов, коррекцию слабости межполушарных связей лучше доверить специалистам: нейропсихологам и неврологам.**