

СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ КАК ЦЕЛОСТНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Лепешкина Любовь Геннадьевна,

учитель начальных классов,

МБОУ «Сюрбей-Токаевская ООШ»,

Комсомольский муниципальный округ, Чувашская Республика, Россия

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

***Аннотация.** В статье рассматривается вопрос развития межполушарного взаимодействия у детей младшего школьного возраста. Отмечается, что недостаточный уровень межполушарного взаимодействия может стать причиной отставания в развитии, нарушения когнитивных функций, школьной неуспеваемости.*

Для формирования межполушарного взаимодействия используются специальные упражнения. Они улучшают эффективность взаимодействия полушарий мозга и повышают уровень развития.

***Ключевые слова:** межполушарное взаимодействие, упражнения, внимание, память, адаптация.*

Проблема успешности детей, начинающих школьное обучение, действительно актуальна. Многие из них сталкиваются с трудностями, связанными с вниманием, памятью и общими учебными навыками. Важно понимать, что эти проблемы могут быть связаны с особенностями работы мозга и его межполушарным взаимодействием. Для того чтобы помочь детям адаптироваться к школе и успешно осваивать учебный материал, можно использовать различные упражнения, направленные на развитие когнитивных функций и снятие напряжения.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия:

1. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. и в обратном порядке (сначала на левой руке, затем на правой и на двух вместе). Усложнение: то же самое, но с закрытыми глазами.

СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ КАК ЦЕЛОСТНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

2. **«Лезгинка».** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно и меняется положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз, добиваясь точности и высокой скорости.

3. **«Змейка».** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезии. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

4. **«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».

5. **«Кулак – ребро – ладонь».** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произнося их вслух или про себя.

6. **«Горизонтальная восьмерка».** Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно.

7. **«Флажок-рыбка-лодочка».** Поочередно меняется положение рук: «Флажок» - ладонь ребром, большой палец вверх, «Рыбка» - Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец упирается на большой палец, «Лодочка» - обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.

8. **«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последователь-

СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ КАК ЦЕЛОСТНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

но указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

9. «Фонарики». Вытянутые пальцы рук лежат на столе. Сначала сгибается одна рука в кулак, другая при этом вытянута. Потом положение рук интенсивно меняется.

10. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

11. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

12. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

13. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

14. Медвежьи покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

15. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

16. Гимнастика для глаз. Выполните плакат – схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – коричневый, № 3 – красный, № 4 – голубой, № 5 – зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ КАК ЦЕЛОСТНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Регулярная практика этих упражнений может значительно улучшить внимание, память и общую готовность к обучению у детей 6-7 лет. Важно, чтобы родители и учителя поддерживали детей в этом процессе, создавая позитивную и поддерживающую атмосферу. Таким образом, дети смогут легче адаптироваться к школьной жизни и успешно осваивать новые знания.