**КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ (дистанційно)**

Сторінка «Батькам на допомогу»

<https://dnz31.klasna.com/uk/site/parents-info.html>

**Ігри та вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії «Гімнастика для мозку»**

**Дата проведення: *16.11.2020***

Єдність мозку складається з двох півкуль. Між півкулями знаходиться мозолисте тіло, яке інтенсивно розвивається до 7-8 років. Це товстий пучок нервових волокон, через які відбувається взаємодія між двома півкулями. Завдяки цьому процесу відбувається передача інформації з однієї півкулі в іншу, забезпечується цілісність та координація роботи мозку. Розвиток міжпівкульної взаємодії є основою розвитку інтелекту.

Нездатність правої і лівої півкуль до інтеграції, повноцінної взаємодії – одна з причин порушення функції навчання та управління своїми емоціями.

Баланс – це робота відразу двох півкуль тісно пов'язаних між собою системою нервових волокон, яке називають мозолистим тілом. Саме воно є сполучною ланкою з обміну інформацією між півкулями. Якщо порушується провідність енергії через мозолисте тіло, то одна півкуля бере на себе майже все навантаження, а інша півкуля блокується. У результаті дитина може або НЕ думаючи робити, або роздумуючи і НЕ робити. Зазвичай блокується саме ліва півкуля і дитина не здатна мислити, підвищувати ерудицію, швидко міркувати, у неї не спрацьовує кмітливість і конструкторська думка.

**Мета вправ «Гімнастика мозку»:**

- Збалансування і синхронізація міжпівкульної взаємодії і всіх зв'язків;

- Розвиток дрібної моторики, здібностей, пам'яті та уваги;

- Розвиток мовлення, навичок письма, читання, мислення;

- Усунення дислексії, стресу, апатії;

- Розкриття внутрішнього потенціалу, творчого підходу та особистого зростання.

При регулярному виконанні спеціальних рухів відбуваються позитивні структурні зміни. Дані вправи необхідно включати в профілактичні та розвиваючі програми.

**Кілька правил по застосуванню кінезіологічних вправ:**

1. Основною вимогою до використання кінезіологічних вправ є чітке виконання рухів. Спочатку сам педагог повинен «відрепетировати рухи», а потім вже показувати дітям.

2. Всі вправи дуже прості, тому їх можна виконувати в будь-якому місці і в будь-який зручний час.

3. Займатися щодня.

4. Заняття повинні бути оформлені у вигляді гри.

5. Тривалість занять від 5 до 20 хвилин.

6. Одна вправа не повинна займати більше 2 хвилин.

7. Всередині комплексу вправи можна як завгодно міняти місцями.

**Комплекс №1**

**Вправа №1.** **Масаж вушних раковин.**

Помасажуйте мочки вух, потім всю вушну раковину. В кінці вправи розітріть вуха руками.

**Вправа №2. Вісімки і візерунки**

Знак вісімки, це нескінченність, взаємозв'язок і циклічність. Тому вправа допомагає розвинути творчий потенціал, заглянути вглиб себе і відкрити унікальні здібності.

Виконання

Дитина повинен малювати пальцем у повітрі знак нескінченності і стежити поглядом за цими рухами. Далі завдання ускладнюється – треба намалювати вісімки відразу обома ручками. До речі вісімки можна замінити колами, спіралями або будь-якими візерунки.

**Вправа №3. Позитивні точки**

Дана вправа допомагає дитині зосередитися, сконцентруватися, згадати потрібну відповідь, послабити емоційне навантаження і знайти вихід із заплутаної ситуації.

Виконання

Дитина ставить середній і вказівний палець двох рук на точки, які знаходяться між бровами і волоссям, тобто посередині лоба. Пальці треба тримати до тих пір, поки дитина відчує тепло.

**Вправа №4. «Гак Деннисона»**

Якщо дитина не впевнена в собі, сором'язлива, боїться, то ця вправа допоможе їй розслабитися і повірити в себе.

Вправа допомагає вийти зі стресу, заспокоїтися, розслабитися. Для гіперактивних дітей, це допоможе згрупуватися і вгамувати свої емоції.

Виконання

Дитина встає і схрещує ніжки. Потім схрещує ручки і витягує їх вперед таким чином, щоб дві долоньки переплелися і вийшов «замочок». Згинає лікті (вивернувши долоні всередину так, щоб вони «дивилися вниз) і прижимає їх до грудей. Оченята піднімає вгору і «чіпляється» за нерухому мішень, залишаючи підборіддя опущеним.

**Вправа №5. Розтягнення**

Вправа покращує пам'ять, допомагає сконцентруватися і розвиває посидючість.

Виконання.

Дитина спирається на спинку стільця і робить випад вперед, при цьому зігнувши в коліні праву ногу, тоді як ліва - залишається прямою. Потім потрібно встати. Після чого треба поміняти ніжку і повторити вправу.

**Копмлекс №2**

**Вправа № 1 «Колечко»**

По черзі і як можна швидше перебирайте пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т. Д. Вправа виконується в прямому і в зворотньому (від мізинця до вказівного пальця) порядку. Спочатку вправа виконується кожною рукою окремо, потім відразу двома руками.

**Вправа №2 «Кулак-Ребо-долоня»**

Дитині показують три положення руки на площині столу, послідовно змінюють один одного. Долоню на площині, долоню, стисла в кулак, долоню ребром на площині столу, распрямленна долоня на площині столу. Дитина виконує вправу разом з педагогом. Проба виконується спочатку правою рукою, потім - лівою, потім - двома руками разом. При засвоєнні програми або при ускладненнях у виконанні педагог пропонує дитині допомагу ( «кулак - ребро - долоня»), та під час вправи вимовляємо слова вголос.

**Вправа №3 «Лезгинка»**

Ліву руку зігніть в кулак, великий палець відставте в сторону, кулак розгорніть пальцями до себе. Правою рукою прямою долонею в горизонтальному положенні доторкніться до мізинця лівої. Після цього одночасно змініть положення правої та лівої рук. Повторити 6-8 разів.

**Вправа №4 «Вухо – ніс»**

Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою – за протилежне вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, плесніть в долоні, змініть положення рук «з точністю до навпаки».

**Комплекс №3**

**Вправа №1 «Вічка»**

Профілактика порушення зору і активація роботи м'язів.

Швидко поморгати протягом 1-2 хвилин

**Вправа №2 «Ротик»**

Розвиток абстрактно-логічного мислення (лівої півкулі).

Відкрити рот, нижньою щелепою робити плавні рухи – спочатку зліва-направо, справа-наліво.

**Вправа №3 «Вушка»**

Великим і вказівним пальцями пощипувати мочки вух, повільно піднімаючись вгору до самих кінчиків.

**Вправа №4 «Дощик»**

Кисті рук розвести над головою. Кінчиками пальців здійснювати легкі постукування по всій поверхні голови, імітуючи дощ.

**Вправа №5 «Колечка, або намисто для мами»**

По черзі, як можна швидше з'єднувати послідовно в кільце пальці рук (великий з вказівним, середнім і т. д.). Вправу виконувати в прямому і зворотньому напрямку.

**Вправа №6 «Будиночок»**

З'єднати кінчики випрямлених пальців рук. Пальцями правої руки із зусиллям натиснути на пальці лівої руки і навпаки. Відпрацьовувати ці ж дії на кожній парі пальців окремо.

**Вправа №7 Дихальна вправа «Співак»**

1. Вчасно глибоко вдихнути та підняти руки через сторони вгору

2. Затримати дихання

3. Під час видиху довго вимовляти звук «а» і повільно опускати руки

4. Під час глибокого вдиху підняти руки через сторони до рівня плечей

5. Затримати дихання

6. Під час видиху вимовляти звук «о» і повільно схрещувати руки (обійняти себе за плечі, опустити голову до грудей)

7. Під час глибокого вдиху поволі підняти руки до рівня грудей

8. Затримати дихання

9. Під час видиху довго вимовляти звук «у» і повільно опускати руки вниз, голову на груди.

**Комплекс № 4**

**Вправа №1 «Вічка»**

Профілактика порушень зору і активізація роботи м'язів очей.

Підняти очі вгору, опустити, повернути праворуч, повернути ліворуч.

**Вправа №2 «Язичок»**

Розвиток абстрактно-логічного мислення (лівої півкулі)

Рухати язиком в різні сторони.

**Вправа №3 «Увага»**

Розвиток міжпівкульної взаємодії.

Розкрити пальці лівої руки, злегка натиснути на точку концентрації уваги, розташовану в середині долоні, великим пальцем правої руки. При натисканні - видих, при ослабленні - вдих. Те ж саме зробити правою рукою.

**Вправа №4 «Запястье»**

Розвиток творчого мислення.

Обхопити лівою рукою зап'ястя правої руки і масажувати. Те ж виконувати правою рукою.

**Вправа №5 «Лезгинка або руки танцюють»**

Ліву руку складіть в кулак, великий палець відставте в сторону, кулак розгорніть пальцями до себе. Правою рукою прямий долонею в горизонтальному положенні доторкніться до мізинця лівої. Після цього одночасно змініть положення правої і лівої рук. Повторити 6-8 разів. Намагайтеся досягнути високої швидкості зміни положень.

**Вправа №6 Дихальна вправа «Шапка для роздумів»**

• Під час глибокого вдиху м'яко звернути вуха від верхньої точки до мочки ( «надіти шапку»)

•затримати подих

• під час видиху «зняти шапку» і довго вимовляти звук «а»

• вдих, видих, затримка дихання

• під час глибокого вдиху «надіти шапку»

•затримати подих

• під час видиху «зняти шапку», вимовляємо звук «о»

Виконуйте вправи систематично та всією родиною.

***Інформацію взято із сайту*** *https://vseosvita.ua/library/konsultacia-dla-batkiv-igri-ta-vpravi-dla-rozvitku-mizpivkulnoi-vzaemodii-mozku-286445.html*