

Уважаемые взрослые!

Все мы хотим, чтобы наши дети легко учились, достигали больших успехов, реализовывали свои таланты в полной мере. Однако, когда начинается обучение, появляются неожиданные сложности. Почему один ребёнок без напряжения учится читать, писать и считать, а у другого, на то же самое, уходит много сил и времени. Разгадка тут не в особых талантах одного и не в надуманной «лени» другого.

При обучении человека работают определённые структуры мозга, которые развиваются неравномерно. Их состояние зависит от многих факторов, и если они не готовы, то обучение будет проходить напряжённо.

Представьте, что вы требуете бежать стометровку у ребёнка, который едва умеет ходить. Нереальная ситуация? Но от первоклассников иногда требуют столь же невозможного! Нужна тренировка навыков, ребёнок должен получить хорошо отлаженные инструменты, прежде чем начнет серьёзное обучение. Система нейропсихологических упражнений поможет в развитии межполушарного взаимодействия, зрительно-моторной координации, графомоторных навыков, копирования, умения управлять напряжением кисти руки, умения ориентироваться в пространстве.

Как работать с тетрадью

Эта рабочая тетрадь сделана как «тренажёрный зал», а вы будете внимательным и доброжелательным тренером. Ни в коем случае не ругайте ребёнка за неровные линии, сейчас он только учится, и ему можно и нужно ошибаться.

1. Занимайтесь каждый день 5-15 минут. Если ребёнок САМ захочет повторить какое-то упражнение, то не ограничивайте его.

2. За один раз проходите одно занятие. Заканчивайте до того, как ребёнок устанет и начнет отвлекаться. Важно заниматься с удовольствием!

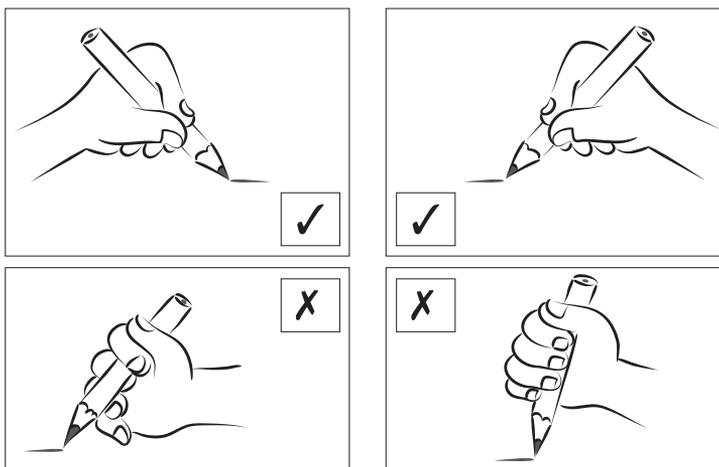
3. Не комментируйте работу ребёнка. Не кидайтесь на помощь. Если у малыша совсем не получается – это не страшно. Вернётесь к упражнению через некоторое время.

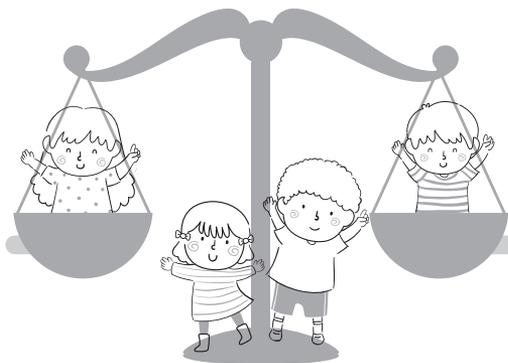
4. Выполняйте упражнения для рук и для глаз не только на занятии, но и в свободное время.

5. Попробуйте выполнять упражнения вместе с ребенком. Тогда будет понятно, в чём у малыша трудности, да и занятия будут проходить веселее.

НО! Не сравнивайте ваши и детские результаты! Вы же старше.

Как держать карандаш в правой и левой руке

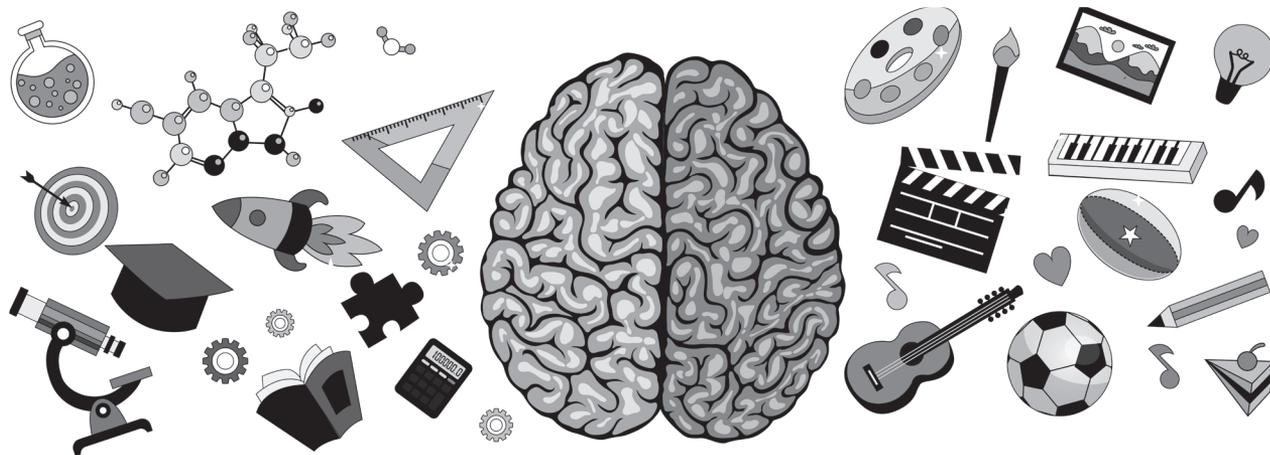




МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Что это?

Мозг человека состоит из двух полушарий. Левое отвечает за речь, логику, математические способности и т.п. Правое – за восприятие информации на слух, планирование, креативность, образное мышление и т.п. Для эффективной работы мозга необходимо взаимодействие полушарий.



Левое полушарие

Правое полушарие

Для чего?

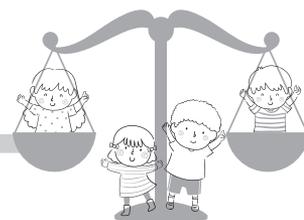
Если межполушарные связи развиты слабо, ребёнку сложно писать под диктовку и переписывать текст; трудно описывать ситуацию по картинке и оценивать эмоции других людей. Он может писать буквы в зеркальном отражении, сбивчиво и нечётко говорить, испытывать сложности в общении со сверстниками, затрудняться в понимании пословиц, поговорок, юмора. Очевидно, что развитые межполушарные связи – залог хорошей учёбы в школе и успеха в жизни.

Как можно тренировать?

- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- кинезиологические упражнения (которые даны в данной тетради);
- игра на музыкальных инструментах;
- жонглирование.

Игра 1. Взрослый показывает движения, а ребёнок должен их повторить наоборот. Например, взрослый подпрыгивает – ребёнок приседает, взрослый поворачивается налево, а ребёнок направо, взрослый растрепывает волосы, а ребёнок – приглаживает и т.д.

МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

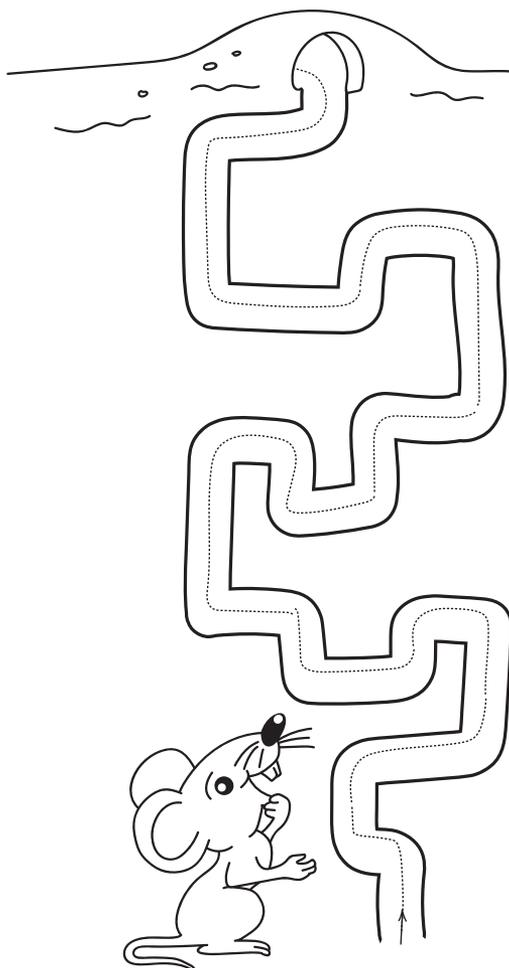


Задание 1

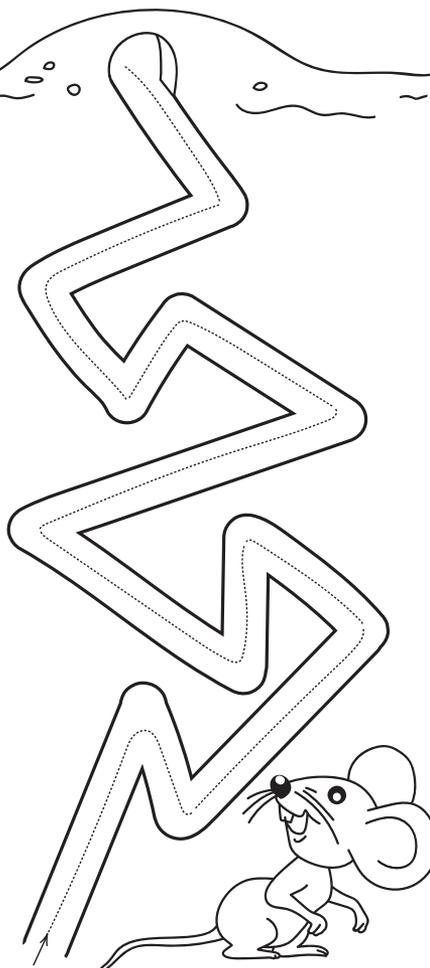


Поставь указательные пальцы левой и правой руки возле мышек и веди их по дорожкам. Сначала правой рукой, затем левой, затем двумя одновременно.

Л



П



10 раз «нарисуй» глазами плавную дугу: слева, вверх, направо, вверх, налево.



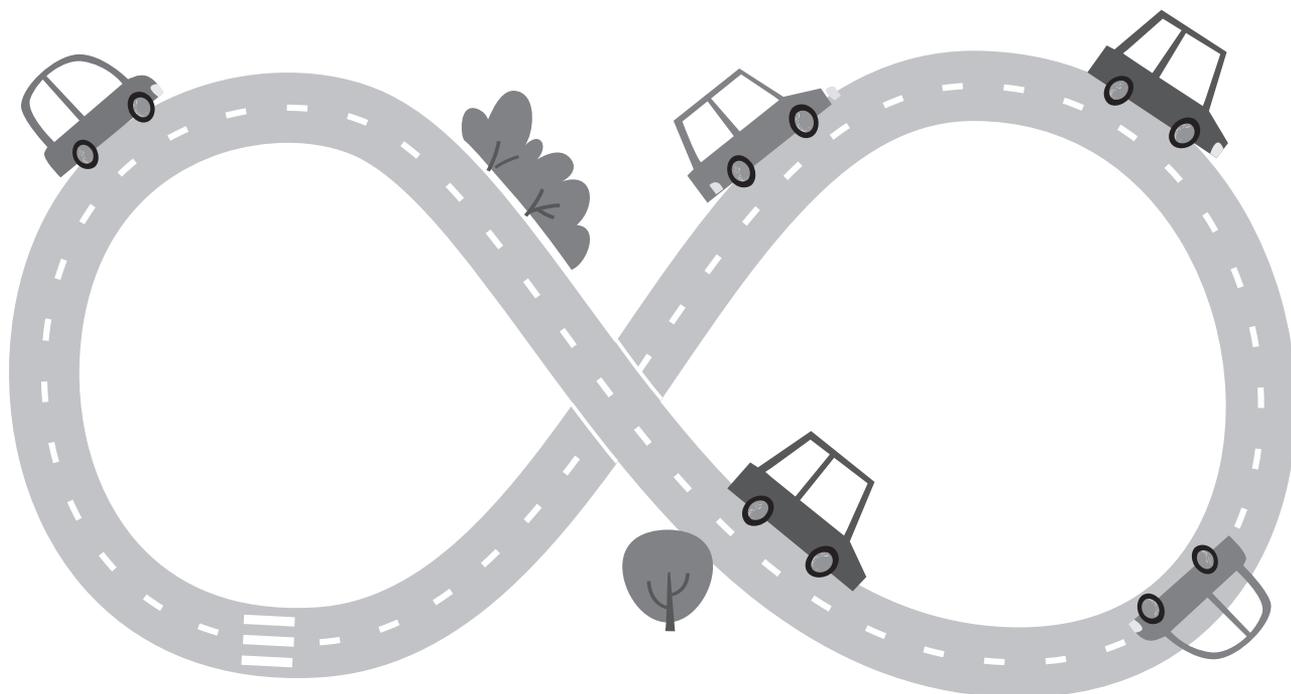


МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Задание 2



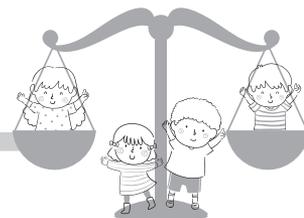
- 1) Начиная с пешеходного перехода, одновременно обведи левую дорогу каждым пальцем левой руки, а правую - правой руки.
- 2) Одновременно указательными пальцами обеих рук несколько раз обведи дороги двигаясь налево, потом направо. Потом левой рукой налево, а правой направо. Двигайся то медленно, то быстро.
- 3) Нарисуй такие же «восьмерки» в воздухе перед собой.



На правой руке покажи «ножницы», а потом «собаку», выпрямив все пальцы, кроме указательного. Быстро меняй положение пальцев с «ножниц» на «собаку» и обратно 5 раз. Сделай то же самое левой рукой.



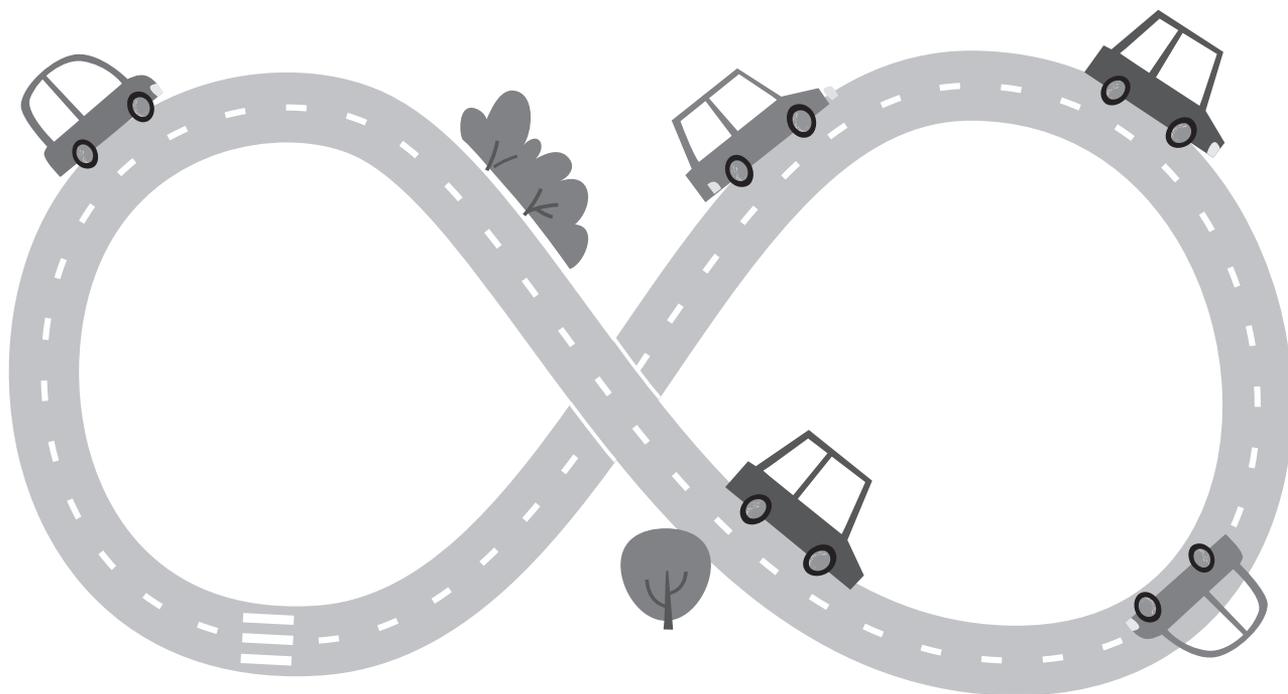
МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ



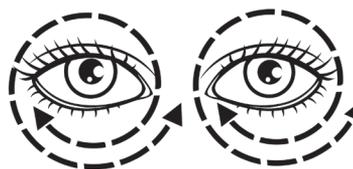
Задание 3

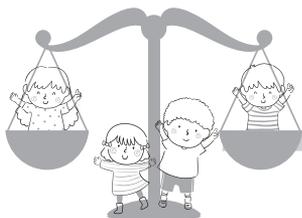


- 1) Отдохни: закрой глаза и потряси руками.
- 2) Возьми по карандашу в каждую руку и одновременно обведи несколько раз дороги.
- 3) Удобной рукой дорисуй что хочешь, например, деревья, заправку, светофоры.



Врачай глазами по кругу.
5 раз в одну сторону
и 5 раз в другую.



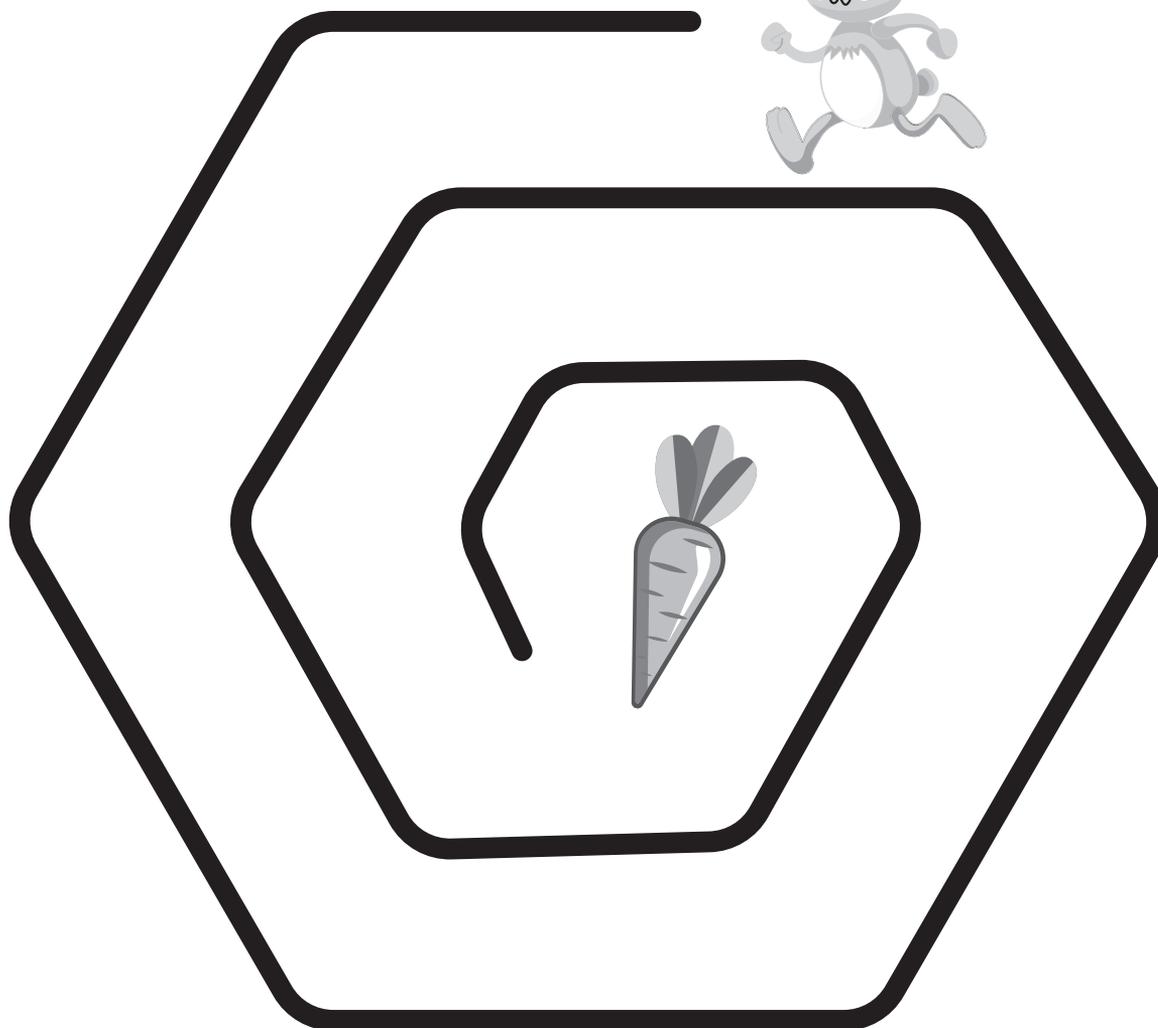


МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

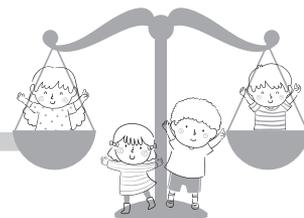
Задание 4



Двумя пальцами проведи сначала от зайца к морковке и от жучка к цветам, а потом обратно. Сделай это сначала правой, потом левой рукой.



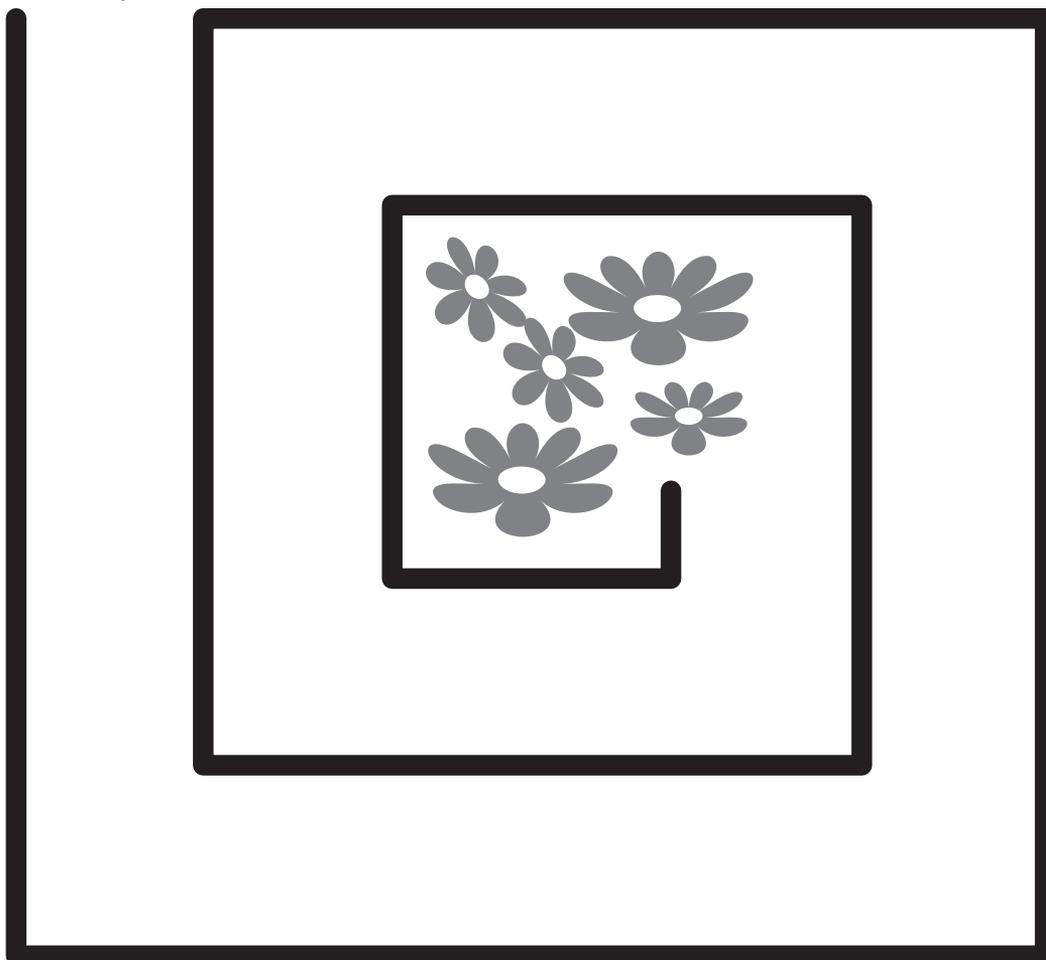
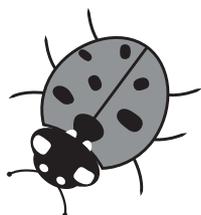
МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

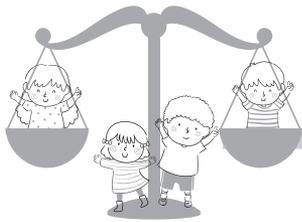


Задание 5



- 1) Поставь указательный палец левой руки рядом с зайцем, а правой - рядом с божьей коровкой. Проведи по дорожкам двумя руками одновременно.
- 2) Сделай то же самое карандашами.





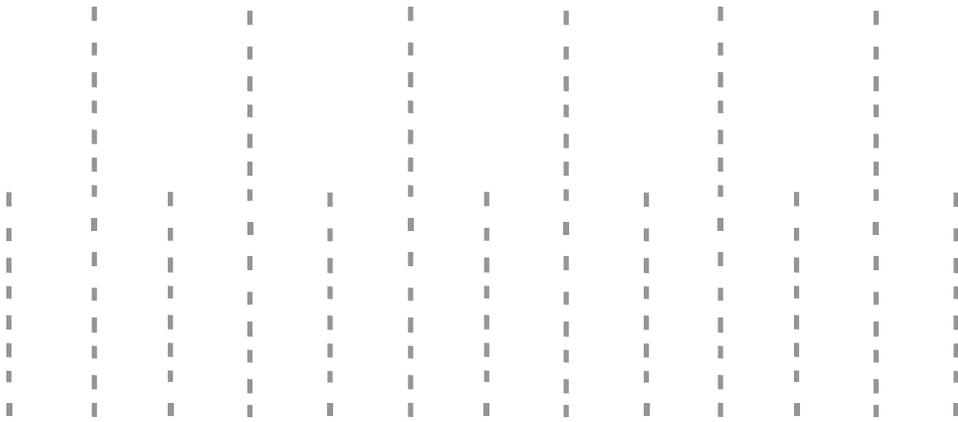
МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Задание 6

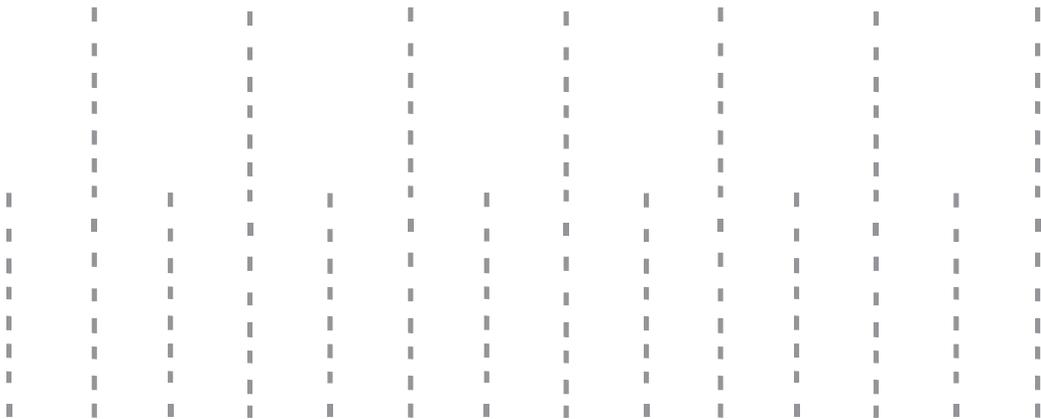


Возьми в обе руки по карандашу и проведи линии одновременно.

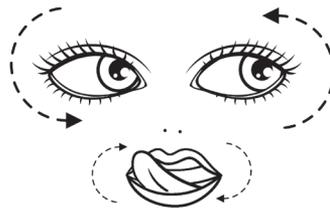
Л



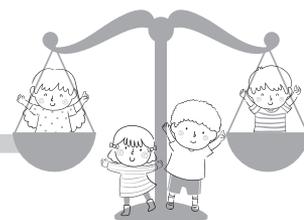
П



10 раз проведи глазами по кругу.
Высунь язык и двигай им по кругу
одновременно с глазами, но в про-
тивоположную сторону.



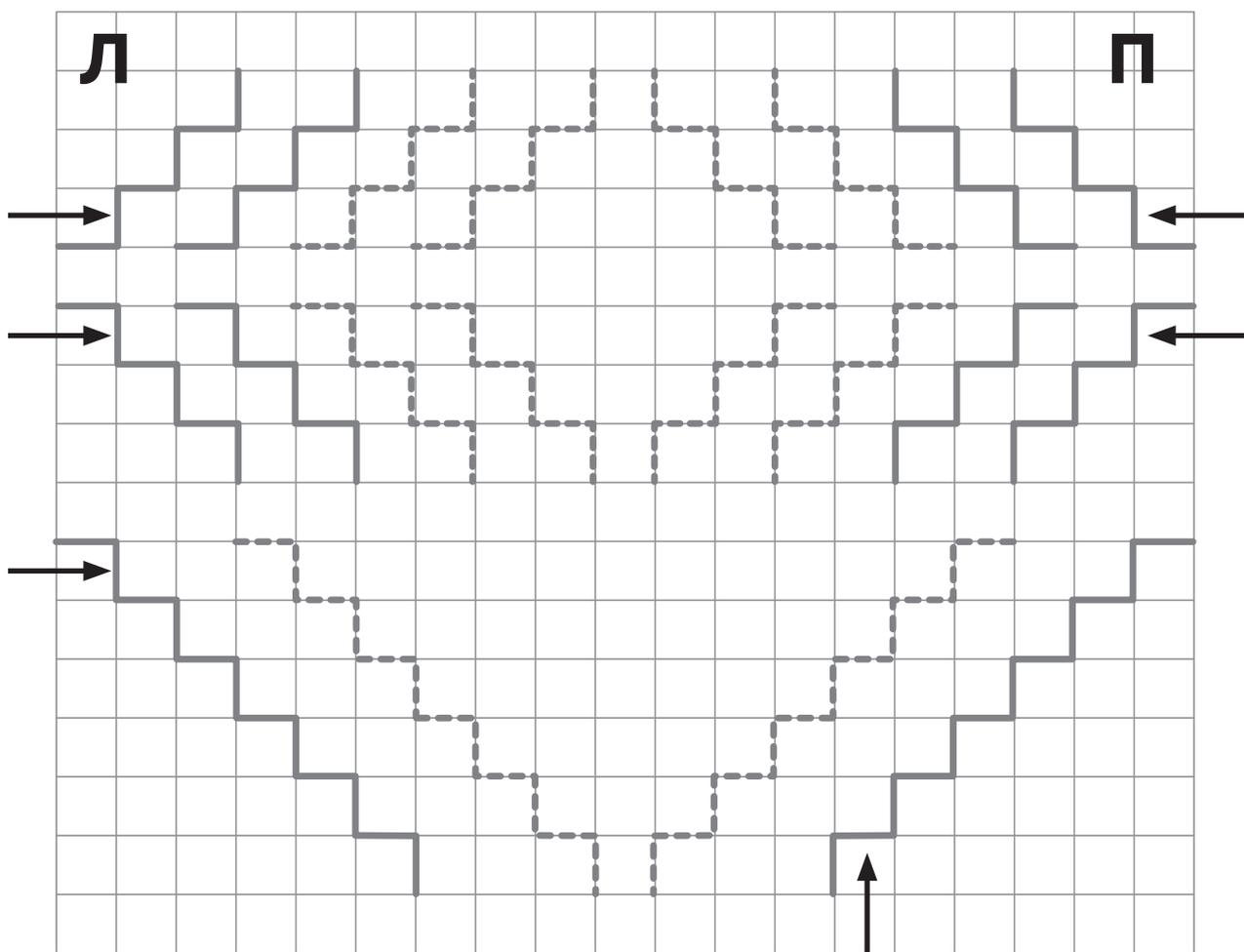
МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ



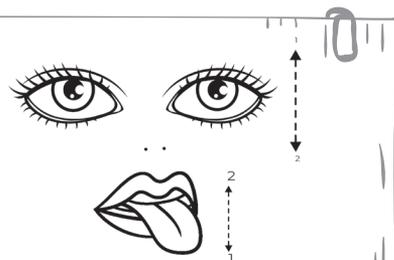
Задание 7

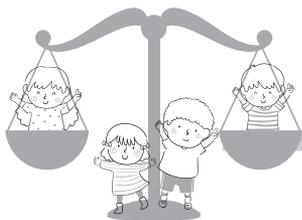


Проведи линии двумя руками одновременно. Двигайся так как показывают стрелки.



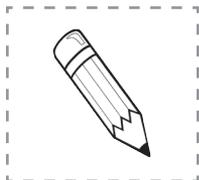
Посмотри на потолок, а потом на пол.
Высунь язык и двигай им
в противоположную сторону: глаза
вверх — язык вниз, глаза вниз — язык
вверх. Сделай упражнение 10 раз.





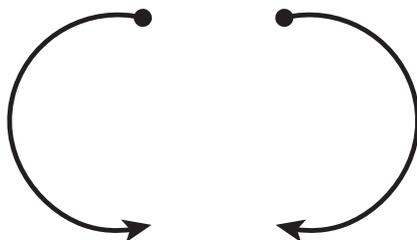
МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Задание 8



Проведи линии одновременно двумя руками. Двигайся так как показывают стрелки.

Л



П



МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

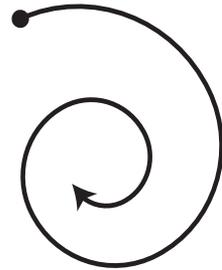
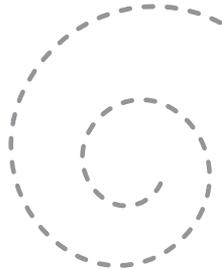
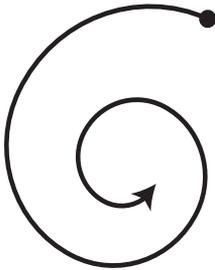


Задание 9

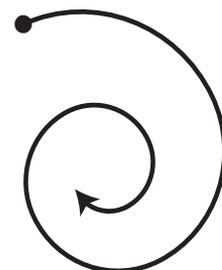
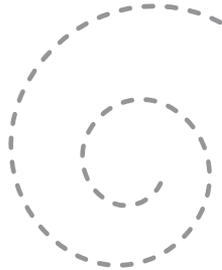
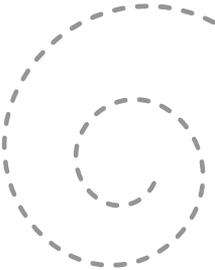


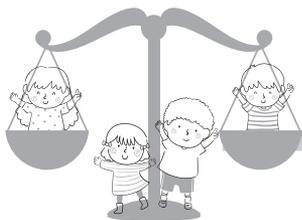
Проведи линии одновременно двумя руками. Двигайся так как показывают стрелки.

Л



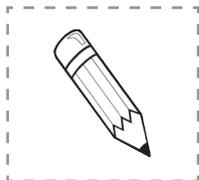
П





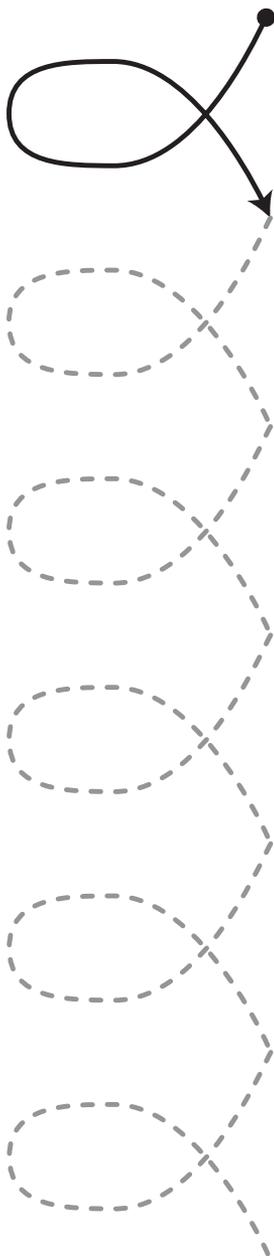
МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Задание 10



Проведи линии одновременно двумя руками. Двигайся так как показывают стрелки.

Л



П

