



Развиваем правое полушарие головного мозга

1. Упражнения на визуализацию.

Когда у вас найдется свободная минутка, посадите ребенка рядом с собой и предложите немного пофантазировать.

Давай закроем глазки и представим белый лист бумаги, на котором большими буквами написано твое имя. Представь, что буквы стали синими... А теперь - красными, а теперь - зелеными. Пусть будут зелеными, но лист бумаги вдруг стал розовым, а теперь - желтым.

А теперь прислушайся: кто-то зовет тебя по имени. Угадай, чей это голос, но никому не говори, сиди тихонько. Представь, что твое имя кто-то напевает, а вокруг играет музыка. Давай послушаем!

А сейчас мы потрогаем твое имя. Какое оно на ощупь? Мягкое? Шероховатое? Теплое? Пушистое? У всех имена разные.

Теперь мы будем пробовать твое имя на вкус. Оно сладкое? А может быть, с кислинкой? Холодное, как мороженое, или теплое?

Мы узнали, что наше имя может иметь цвет, вкус, запах и даже быть каким-то на ощупь. А теперь откроем глазки. Но игра еще не окончена.

Попросите ребенка рассказать о своем имени, о том, что он видел, слышал и чувствовал. Немного помогите ему, напомните задание и обязательно поощряйте: "Как интересно!", "Ну надо же!", "Никогда бы не подумал, что у тебя такое замечательное имя!".

Рассказ окончен. Берем карандаши и просим нарисовать имя. Ребенок может рисовать все, что захочет, главное, чтобы рисунок отражал образ имени. Пусть ребенок украсит рисунок, использует как можно больше цветов. Но не затягивайте это занятие. Важно закончить рисовать в строго определенное время. Тут уж вы сами думайте, сколько отвести на рисование - медлительному малышу нужно минут двадцать, а торопыга нарисует все и за пять минут.

Рисунок готов. Пусть малыш объяснит, что значат те или иные детали, что он пытался нарисовать. Если ему сложно это сделать - помогите: "Что это нарисовано? А это? А почему ты нарисовал именно это?"

Теперь игра окончена, можно отдохнуть.

Вы, наверное, догадались, в чем ее суть. Мы провели ребенка по всем ощущениям: зрение, вкус, обоняние, заставили включиться в деятельность и воображение, и речь. Таким образом, все зоны мозга должны были принять участие в игре.

Теперь можете придумывать и другие игры, построенные на таком же принципе. Например: "**Имя-цветок**" - рисуем цветок, который мы могли бы назвать своим именем; "**Я взрослый**" - пробуем представить и нарисовать себя взрослым (как буду одет, как говорю, что делаю, как хожу и так далее); "**Воображаемый подарок**" - пусть малыш дарит воображаемые подарки своим друзьям, а вам рассказывает, как они выглядят, пахнут, какие на ощупь.

Вы застряли в пробке, долго едете в поезде, скучаете дома или в очереди к врачу - поиграйте в предложенные игры. Малыш в восторге и не канючит: "Мне скучно, ну когда же наконец...", а родительское сердце ликует - ребенок-то развивается!

Предлагаем вам еще одно упражнение на визуализацию, которое называется

"Стирание из памяти стрессовой информации".

Предложите ребенку сесть, расслабиться и закрыть глаза. Пусть он представит перед собой чистый альбомный лист, карандаши, ластик. Теперь предложите малышу мысленно нарисовать на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Далее попросите, опять же мысленно, взять ластик и начать последовательно стирать ситуацию. Стирать нужно до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. После этого следует открыть глаза и произвести проверку: закрыть глаза и представить тот же лист бумаги – если картинка не исчезла, нужно снова мысленно взять ластик и стирать картинку до полного исчезновения. Упражнение рекомендуется периодически повторять.

2. "Ухо-нос". Левой рукой беремся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте положение рук так, чтобы уже правая держалась за кончик носа, а левая – за противоположное, т.е. правое ухо.

3. "Колечко". Поочередно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

4. "Зеркальное рисование". Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

Кстати, когда вы что-то делаете обеими руками одновременно, например, играете на музыкальном инструменте или даже набираете текст на клавиатуре, работают оба полушария. Так что это тоже своеобразная тренировка. Еще полезно совершать привычные действия не ведущей рукой, а другой. Т.е. правши могут пожить жизнью левшей, а левши соответственно наоборот стать правшами. Например, если вы обычно чистите зубы, держа щетку в левой руке, то периодически перекладывайте ее в правую. Если пишете правой рукой, переложите ручку в левую. Это не только полезно, но и весело. А результаты таких тренировок не заставят себя долго ждать.

5. Забавное упражнение для детей, которые уже умеют хорошо читать.

Глядя на картинку, надо произнести вслух как можно быстрее цвета, которыми написаны слова.

**ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ**