

Серия «Школа развития»

Т. П. Трясорукова

# Развитие межполушарного взаимодействия у детей

## Нейродинамическая гимнастика



Издание 9-е

Ростов-на-Дону

 Е Н И К С  
2024

УДК 372.3/4  
ББК 74.102  
КТК 411  
Т80

**Трясорукова Т. П.**

**Т80** Развитие межполушарного взаимодействия у детей : нейродинамическая гимнастика / Т. П. Трясорукова. — Изд. 9-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2024. — 32 с. : ил. — (Школа развития).

**ISBN 978-5-222-41462-0**

Дошкольный и младший школьный возраст — наиболее благоприятный период для развития высших мозговых структур, а следовательно, межполушарных связей и психических процессов. Предлагаемая нейродинамическая гимнастика является одним из направлений работы по развитию интегрированного межполушарного взаимодействия у детей 4–7 лет. Используя в работе с детьми специально подобранные игры и упражнения, выполняя которые ребенок задействует правую руку, левую руку или выполняет задание двумя руками одновременно, мы создаем условия для улучшения взаимодействия работы правого и левого полушария, каждое из которых постигает внешний мир по-своему.

Нейродинамическая гимнастика будет интересна широкому кругу специалистов, психологам, логопедам, дефектологам, воспитателям, а также родителям для занятий в домашних условиях.

УДК 372.3/4  
ББК 74.102

Учебное издание

ТРЯСОРУКОВА Татьяна Петровна

**РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ :  
НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**



Ответственный редактор Д. Волкова  
Технический редактор Г. Логвинова  
Верстка: А. Патулова

Формат 70 x 100 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Тираж 8 000. Заказ №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»  
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.  
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 10.2023.  
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «Издательство Вперед»  
Место нахождения: 296500, Россия, Республика Крым,  
г. Саки, ул. Первомайская, д. 14  
Фактический адрес: 295047, Россия, Республика Крым,  
г. Симферополь, ул. Узловая, дом 8, корпус ДРОБЬ 5

**ISBN 978-5-222-41462-0**

© Трясорукова Т. П., 2018  
© Оформление: ООО «Феникс», 2021  
© Shutterstock.com, илл.

# Уважаемые взрослые!

Успешность обучения детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей, а сензитивный период для развития приходится на дошкольный возраст, когда кора больших полушарий головного мозга ещё не окончательно сформирована. К этому утверждению пришли в ходе практических экспериментов ученые Н.А. Бернштейн (теория уровней организации движений), А.Р. Лурия (теория СДЛ ВПФ), Л.С. Цветкова, М.М. Кольцова, Л.В. Фомина (принципы нейропсихологии детского возраста), Ф. Бильгоу, П. Денисон и др.

Всем известно о пользе утренней гимнастики для организма человека, однако не только тело нуждается в упражнениях, но и мозг. Комплексы нейродинамической гимнастики, помогут подготовить мозг ребёнка к эффективной работе, способствующей лучшему восприятию и переработке информации.

Прежде чем перейти к упражнениям, рассмотрим, как работает наш мозг. Для этого условно разделим его на четыре части: левую и правую, переднюю и заднюю. Левое полушарие мозга отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие мозга — левой, то есть когда мы действуем правой рукой — активизируем левое полушарие, а когда двигаем левой рукой, то активизируем правое полушарие. То же самое касается глаз, ног и т. д. Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, а правое — пространственно-образное мышление. Когда мы анализируем, считаем и говорим, то более активно работает левое полушарие, а когда рисуем, фантазируем, танцуем и молчим — активно работает правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, максимальная же эффективность работы мозга достигается в моменты одновременной активности обоих полушарий. Подводя итог выше сказанному, главной задачей для настройки и подготовки мозга к работе будет восстановление связи и баланса активности между левым и правым полушариями.

Современная психолого-педагогическая практика предлагает множество игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия у детей. В данной книге представлены комплексы нейродинамической гимнастики для детей дошкольного возраста, построенные на основе кинезиологических упражнений, мануальных и психомоторных игр. Благодаря проведению нейродинамической гимнастики у ребенка повышается работоспособность коры головного мозга, активизируются обширные зоны обоих полушарий, а мозг переключается в интегрированный режим работы.

Комплексы нейродинамической гимнастики представлены двумя блоками: мануальным и психомоторным. Мануальный блок (ручной) — это специальные игры и упражнения, позволяющие повысить способность мозга ребенка к интегрированной работе. Движения пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие, т. к. с анатомической точки зрения около

трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция руки. Под влиянием кинестетических импульсов от руки, а точнее от пальцев, включается механизм «единства мысли и движения». При регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга в единую систему.

Психомоторный блок направлен на укрепление между полушариями функциональной взаимосвязи, имеющей сложную психическую организацию, где участвуют ядра черепно-мозговых нервов (зрение), ретикулярная формация (движения), лимбическая система (поведение, эмоциональный тонус и т. д.). Упражнения данного блока позволяют улучшить сенсомоторную и пространственную координацию, повысить возможности произвольного внимания, усидчивости, развить зрительно-моторную координацию, а также расширить взаимосвязи и баланс активности между правым и левым полушариями.

#### **Общие рекомендации по проведению нейродинамической гимнастики:**

- ♦ Гимнастику рекомендуется проводить ежедневно по 10–20 минут в первой половине дня. Возможно внесение отдельных коррективов с учётом возраста, состояния здоровья и развивающих потребностей ребенка.
- ♦ Не рекомендуется проводить работу с ребёнком в период болезни и в течение 5–7 дней после, так как в этот период организм ребенка и его нервная система ослаблены.
- ♦ Во время проведения гимнастики необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки и т.д.
- ♦ Перед выполнением упражнений мануального блока взрослому необходимо объяснить ребёнку, как выполняется то или иное движение, а затем закрепить объяснение показом движения в медленном темпе.
- ♦ При выполнении заданий психомоторного блока предложите ребенку начинать выполнение задания с «удобной» руки — ведущей (правой или левой). При выполнении заданий «неудобной» рукой допустимы неровности и отклонения от линий.
- ♦ Для проведения более развернутой работы по развитию межполушарного взаимодействия можно использовать раскраску, пропись и рабочую тетрадь Т.П. Трясоруковой «Развитие межполушарного взаимодействия у детей» (издательство «Феникс»).
- ♦ И самое главное: **ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ**, покажите ребенку пример — выполняйте задания вместе с ним!

**Желаем вам успешного обучения и развития!**

**Свои отзывы и предложения присылайте на e-mail:**

**[Tr.tatyana2010@mail.ru](mailto:Tr.tatyana2010@mail.ru)**

# ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

## МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

**Предложите ребёнку:**

- Постучать по столу расслабленной кистью левой руки, а затем — правой в течение 10 секунд.
- Повернуть левую кисть на ребро, согнуть пальцы в кулак, затем выпрямить. Сделать то же самое правой рукой. Движения выполнить поочередно по 5–6 раз каждой рукой.
- Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев обеих рук. Пальцами левой руки с усилием нажать на пальцы правой, затем наоборот. Отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

**Вам потребуются:** 4 счётные палочки.

Счётные палочки раскладываются на столе перед ребёнком. Задача ребёнка — брать их по одной одноименными пальцами правой и левой руки (указательными, средними, безымянными, мизинцами).

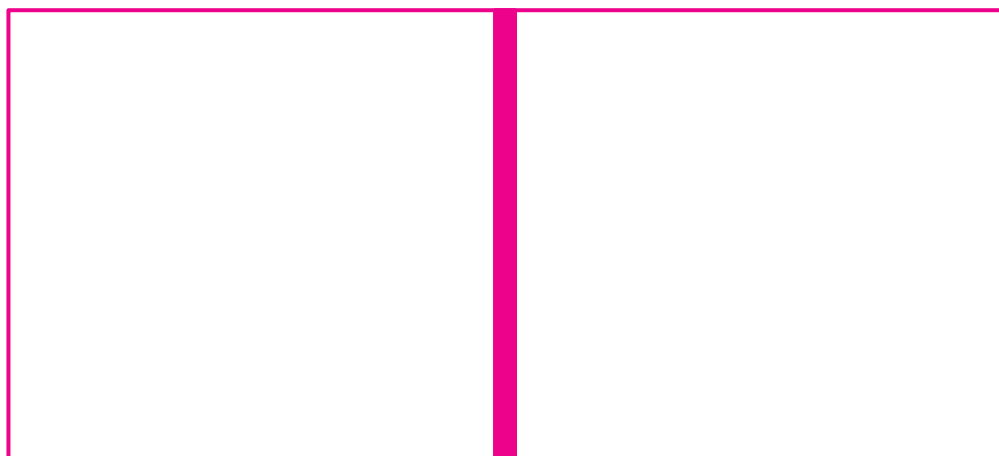
## ПСИХОМОТОРНЫЙ БЛОК

**Предложите ребёнку:**

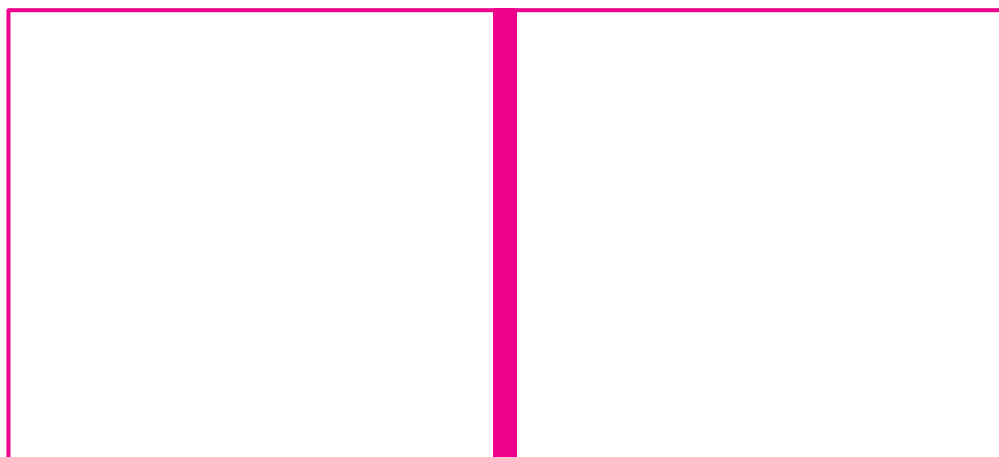
- **Левой рукой** ставить точки в квадрате в течение 30 секунд. Аналогично повторить задание правой рукой и двумя руками одновременно. Для детей с 5 лет это задание можно выполнять на скорость: «Постарайся поставить точки как можно быстрее».

**ЛЕВАЯ РУКА**

**ПРАВАЯ РУКА**



**ДВУМЯ РУКАМИ ОДНОВРЕМЕННО**



# ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

## МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

**Предложите ребёнку:**

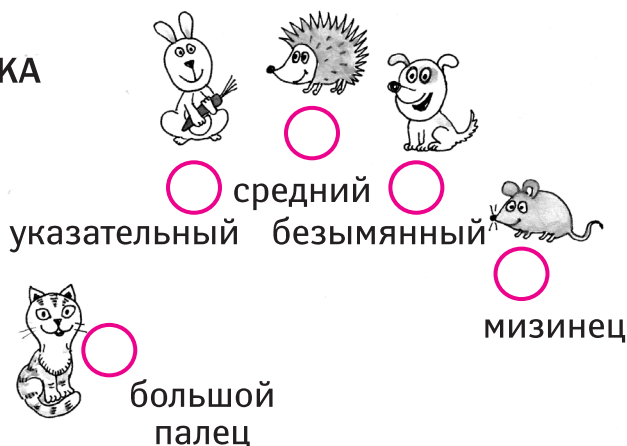
- Опереться на стол ладонями, с усилием нажать на стол сначала левой, затем правой ладонью. Движения выполнить поочередно по 5–6 раз каждой рукой.
- Постучать каждым пальцем левой руки по столу под счет:
  - 1 раз — большой палец
  - 2 раза — указательный палец
  - 3 раза — средний палец
  - 4 раза — безымянный палец
  - 5 раз — мизинецПовторить движения правой рукой.
- **Вам потребуются:** досточка для лепки пластилина, кусочки пластилина.  
Предложите ребёнку раскатать на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами левой руки, затем правой.
- **Вам потребуются:** 8 квадратов (5×5 см), вырезанных из фольги.  
Задача ребёнка брать их по одному, скатывать в плотный комочек: большим и указательным пальцами, большим и средним пальцами, большим и безымянным пальцами, большим и мизинцем. Сначала одной рукой, затем — другой.

## ПСИХОМОТОРНЫЙ БЛОК

### ЛЕВАЯ РУКА



### ПРАВАЯ РУКА



### Предложите ребёнку:

- Поставить пальчики левой руки на круги под изображением животных. Затем по команде взрослого поднимать и опускать пальчики на заданный счёт. Например: ёжик — 2 раза, котик — 1 раз, собачка — 3 раза и т.д. Повторить игру по аналогии для противоположной руки.



# ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС

## МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

**Предложите ребёнку:**

- Сжимать и разжимать кисти рук в течение 30 секунд, постепенно ускоряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть их.
- Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз. Затем поворачивать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем — разнонаправленно).
- Правой рукой помассировать левую кисть от запястья к кончикам пальцев, затем — обратно. Повторите эти движения с правой рукой.

- **Вам потребуется:** деревянный карандаш.

Предложите ребёнку положить карандаш на ладонь, прикрыть его другой ладонью и прокатывать карандаш между ладонями. Сначала медленно, а потом быстрее: от кончиков пальцев — к запястью. Можно усложнить задание, используя сразу два карандаша.

# Содержание

От автора.....	3
ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС .....	5
ВТОРОЙ КОМПЛЕКС.....	7
ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС.....	9
ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС.....	11
ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС.....	13
ШЕСТОЙ КОМПЛЕКС .....	15
СЕДЬМОЙ КОМПЛЕКС.....	17
ВОСЬМОЙ КОМПЛЕКС .....	19
ДЕВЯТЫЙ КОМПЛЕКС.....	21
ДЕСЯТЫЙ КОМПЛЕКС .....	23
ОДИННАДЦАТЫЙ КОМПЛЕКС.....	25
ДВЕНАДЦАТЫЙ КОМПЛЕКС.....	27
ТРИНАДЦАТЫЙ КОМПЛЕКС.....	29
Список литературы .....	31