

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«ТРЕНИРОВКА ПЕРЕКРЕСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ»

Автор-составитель: педагог-психолог
Белозерова Евгения Викторовна

Методическая разработка состоит из альбома, состоящего из упражнений перекрёстных движений, активизирующие большее количество центров мозга. Возрастная категория детей от 5 до 7 лет:

- +ухо-нос
- +ухо-погон
- +замок
- +ножницы
- +локоть-колени
- +рука-пятка

Основная цель: развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- +синхронизация работы полушарий;
- +развитие мелкой и крупной моторики;
- +развитие способностей;
- +развитие памяти, внимания, речи;
- +развитие мышления.

Аннотация

Процесс психического развития детей происходит при условии высокой двигательной активности. При регулярном выполнении перекрёстных движений, образуются нервные волокна, связывающие полушария головного мозга. Такие упражнения способствует развитию Высших психических функций (речь, память, мышление, зрительно моторная координации).

Эти упражнения можно использовать как динамическую паузу или разминку на занятиях, а также в качестве стимуляции межполушарного взаимодействия в течении дня.

Все упражнения делаем от простого к сложному. Начинаем с простого -одновременно две руки, затем усложняем поочередно.

Перекрестные движения способствуют овладению новыми навыками, развитию творческих способностей и быстрой реакции; содействуют целостности мыслительного процесса за счет активной работы обоих полушарий головного мозга.





Левое полушарие головного мозга ответственно за логическо-аналитическое мышление, выполнение действий, распределение заданий, соблюдение последовательности их выполнения и подведение итогов.

Правое полушарие ответственно за творчество и совершенствование, умение выразить свои мысли.

В целом перекрестные движения обеспечивают гармоничное и динамичное взаимодействие правой и левой половины тела, верхней и нижней частей тела, обоими полушариями и обоими глазами.

Перекрестные движения — это двигательный стереотип, при котором одновременно "включаются" в действие мозг, глаза и тело.

Перекрестные движения:

-  одновременно активизируют деятельность обоих полушарий головного мозга;
-  улучшают взаимодействие глаз и зрительного центра;
-  повышают работоспособность и улучшают усвоение учебного материала;
-  облегчают выполнение любой умственной работы.

Перекрестные движения — это физические упражнения, снимающие скованность мышц и одновременно доставляющие удовольствие.

Для детей, которым нужна подсказка для выполнения перекрестных шагов, используйте цветные наклейки, приклеив их на противоположные руки и ноги.

ПРАВИЛО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение «Ухо – нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить **ухо-нос**, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение «Ухо-погон»

Правая рука - взяться за кончик носа, левая рука - положить ладонь на плечо. По команде отпустить **ухо-погон**, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение «Замок»

Правая рука - на предплечье левой руки, левая рука под предплечьем правой руки. По команде отпустить **замок**, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение «Ножницы»

Руки вытянуты перед туловищем. Правая рука находится над левой рукой, левая рука под правой рукой. По команде **ножницы**, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение «Локоть - колено»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги. По команде **локоть - колено**, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук и ног "с точностью наоборот".

Упражнение «Рука-пятка»

Стоя. Кончиками пальцев правой руки прикасаются за левую пятку за спиной. По команде **рука - пятка**, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук и ног "с точностью наоборот".

Для усвоения тренировки необходимо повторять упражнения 8–10 раз. Очень важно следить за тем, чтобы ребенок делал упражнения правильно, а также не запутался в движениях.

Регулярное выполнение тренировки перекрёстных движений приносит ребенку пользу:

- + улучшает функции долгосрочной памяти;
- + обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации, которая поступает из окружающего мира;
- + повышает физическую и умственную работоспособность (это полезное качество нейрогимнастики особенно актуально для детей, которые совмещают тяжелую учебную нагрузку и параллельно посещают спортивные секции);
- + снижает утомляемость, которая возникает в конце учебного дня;
- + активирует мыслительную активность тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;
- + развивает творческие способности ребенка, позволяя открыть скрытые таланты;
- + стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
- + ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;
- + снимает нервное напряжение и усталость мышечной системы;
- + повышает работоспособность вестибулярного аппарата, а также позволяет справиться с нагрузками в виде длительных поездок в общественном транспорте, автомобиле (детей с крепким вестибулярным аппаратом не укачивает, у них отличная координация движений);
- + развивает уровень подвижность мышц, расположенных в области плечевого пояса;
- + обеспечивает более быструю адаптацию ребенка к сложным жизненным ситуациями, которые несут в себе стрессовую нагрузку;
- + предотвращает развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия времени и окружающего пространства.

Перекрёстные движения можно выполнять под метроном без счета вслух, а можно считать вслух.

Перед детьми выставляются картинки упражнений в той последовательности, которую педагог задумал. Каждая смена позиции (рук и ног) считается вслух (раз-два, три-четыре, пять-шесть и т.д.).

Например:

Соединяем два упражнения **«Ухо – нос»**, **«Ухо-погон»**.

Правая рука - берется за кончик носа, левая рука – берёт кончик правой мочки (раз-два), хлопаем в ладоши (три-четыре), левая рука - берется за кончик носа, правая рука – берёт кончик левой мочки (пять-шесть). Правая рука - берется за кончик носа, левая ладонь – прикасается правого плеча (семь-восемь), хлопаем в ладоши (девять-десять), левая рука - берется за кончик носа, правая ладонь – прикасается левого плеча (одиннадцать-двенадцать).

В зависимости, как дети научились хорошо выполнять предложенные перекрестные движения, то можно усложнять. Так же под счет (раз-два, три-четыре, пять-шесть и т.д.) соединяем три упражнения **«Локоть - колено»**, **«Ухо-погон»**, **«Рука-пятка»**.

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги (раз-два), хлопаем в ладоши (три-четыре), поднять и согнуть правую ногу в колене, локтем левой руки дотронуться до колена правой ноги (пять-шесть). Правая рука - берется за кончик носа, левая ладонь – прикасается правого плеча (семь-восемь), хлопаем в ладоши (девять-десять), левая рука - берется за кончик носа, правая ладонь – прикасается левого плеча (одиннадцать-двенадцать). Кончиками пальцев правой руки прикасаются за левую пятку за спиной (тринадцать-четырнадцать), хлопаем в ладоши (пятнадцать-шестнадцать), кончиками пальцев левой руки прикасаются за правую пятку за спиной (семнадцать-восемнадцать).

Упражнения можно выполнять в ускоренном режиме. При смене позиции рук и ног счет ведётся (на раз, два, три, четыре, пять, шесть и т.д.). При условии, если дети хорошо освоили перекрёстные упражнения.

УХО-НОС

**Правая рука за нос,
левая рука за ухо.**



**Исходное положение.
Руки вытянуты вперед.**

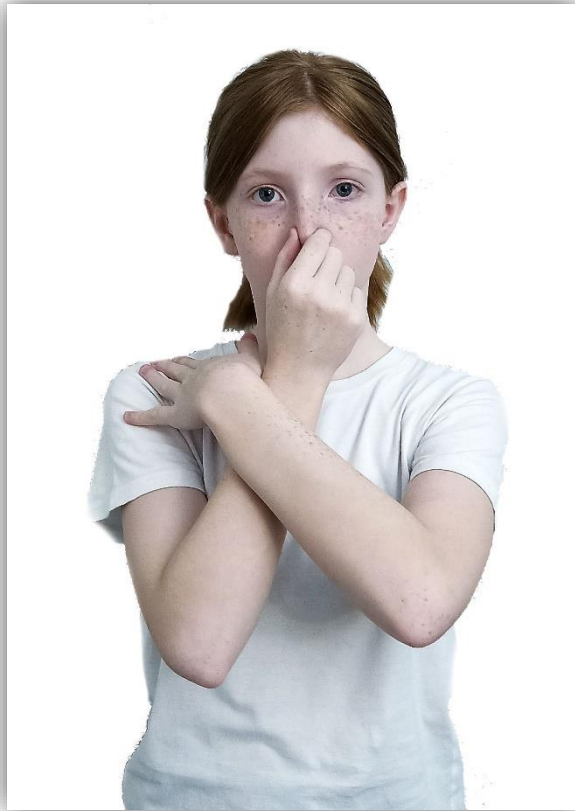


**Левая рука за нос,
правая рука за ухо.**

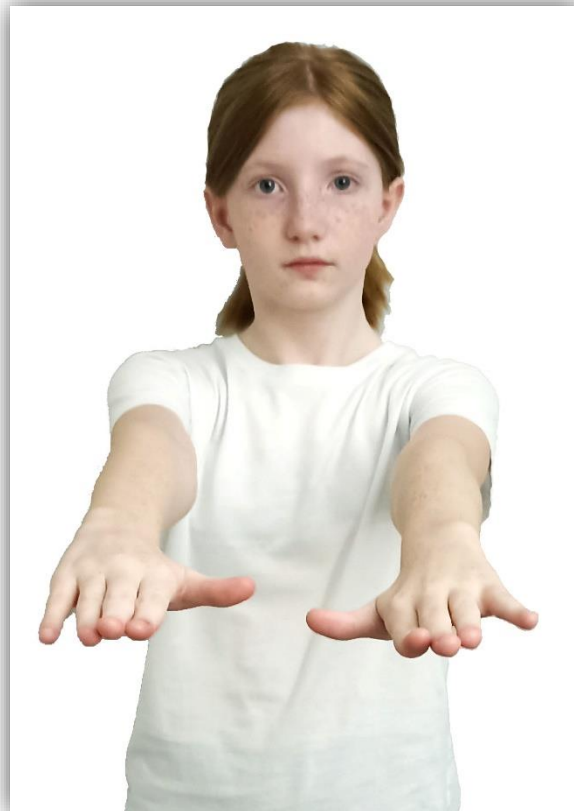


УХО-ПОГОН ЗАМОК

**Правая рука за нос,
левая рука на плече.**



**Исходное положение.
Руки вытянуты вперед.**



**Левая рука за нос,
правая рука на плече.**



НОЖНИЦЫ

<p>Правая рука над левой, левая рука под правой, левая рука под предплечьем правой.</p>	<p>Исходное положение. Руки вытянуты вперед.</p>	<p>Левая рука над правой, правая рука под левой, правая рука под предплечьем левой.</p>
		

ЛОКОТЬ-КОЛЕНО

**Правый локоть касается
левое колено,**



**Исходное положение.
Руки вытянуты вперед.**



**Левый локоть касается
правое колено.**



РУКА-ПЯТКА

Правая рука касается за спиной левую пятку.



**Исходное положение.
Руки вытянуты вперед.**



Левая рука касается за спиной правую пятку.

