

«ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗКУ» ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ПЕРШОКЛАСНИКА

Першокласники з перших днів шкільного життя зазвичай добре навчаються. Проте через деякий час у класі з'являються учні, яким складно витримати темп уроку, який задав вчитель. Вони відчувають труднощі під час засвоєння нових знань, а відтак розчаровуються в самому процесі навчання. Аби цього не сталося, варто з дітьми передшкільного віку проводити вправи з нейробіки, а в першому класі продовжувати цю роботу.

Нейробіка - це розумова гімнастика. Назва утворена зі слів «нейрон» і «аеробіка». Гімнастику запропонував американський нейробіолог Лоуренс Катц (Laurence Katz). Вона полягає в тому, щоб робити звичайні справи оригінальним способом, «дивувати» мозок, створювати нові асоціації.

Навіщо потрібна

Мозок потребує узгодженої роботи двох півкуль. Якщо їх робота не збалансована, у дітей виникають проблеми з моторними навичками та здатністю обробляти інформацію.

Діти, у яких менше розвинена ліва півкуля мозку, мають труднощі з письмом, смисловим сприйняттям мови й мовленнєві порушення. Якщо менше розвинена права, це виявляється у незграбному вигляді, неправильній поставі, слабких навичках моторики.

Важливо, щоб дорослі розвивали обидві півкулі мозку дитини. Якщо діти творчо осмислюють якусь проблему, недостатньо лише задіяти обидві півкулі, необхідна їх синхронізація. Нейропсихологи та нейробіологи доводять, що домінування однієї з півкуль мозку не дуже добре для розвитку дитини. Вони активно виступають за гармонізацію правої та лівої півкуль.

Як розвивати у шестирічок обидві півкулі головного мозку

Ліп'ять із пластиліну чи солоного тіста. Стискайте його й розтягуйте, відщипуйте й надавайте певної форми. Це зміцнює м'язи пальців, а дотик до матеріалу розвиває тактильний досвід.

Малюйте пальцями, долонями, губками. Такі вправи розвивають зорово-моторну координацію та спритність.

Витискайте губки. Поставте перед дитиною на столі дві посудини. Одну з водою, другу - порожню. Запропонуйте їй заповнити водою порожню посудину за допомогою губки. Для цього слід намочувати губи у воді, а потім вичавлювати її в порожню посудину. Така вправа зміцнює м'язи пальців і стане забавою для дитини, якщо розчинити у воді мильні

бульбашки чи харчовий барвник. Як варіант - влаштуйте змагання на кшталт «Хто перший наповнить склянку».

«Розписуйте» стіни за допомогою гумової мозаїки. Запропонуйте дітям вирізати будь-які фігурки з декоративної пористої гуми, а потім використати ці форми на пластиковій площині як мозаїку. Для цього намочіть фігурки, щоб вони ліпше прилипали до основи. Цей спосіб розвиває спритність рук і навички точного вирізання.

Розфарбуйте маленькими олівцями. Проблеми з дрібного моторикою впливають на те, чи правильно діти тримають олівець або ручку. Запропонуйте їм щось розфарбувати маленькими, списаними або надламаними олівцями. Це дієвий спосіб, аби діти навчилися тримати олівець правильно — між великим і вказівним пальцем, спираючи на середній. Також стануть у пригоді маленькі шматочки крейди й олійні олівці.

Виріжайте паперові ляльки. Запропонуйте дітям вирізати нескладні силуети людини та одягу для неї. Скористайтеся власноруч виготовленими заготовками або придбайте їх у книгарні. Нехай спочатку діти виріжуть великі ляльки та вбрання для них, а потім поступово перейдуть до менших з дрібними деталями. Залучайте до цієї справи і дівчат, і хлопців, адже завдяки їй у них зміцняться важливі для моторики м'язи рук.

Грайтесь із нитками. Практикуйте роботу з вовняною ниткою або мотузкою довжиною до 1,3 м, кінчики якої зав'язані вузликом. Запропонуйте дітям утворити пари. Відтак нехай один учасник натягне нитку або мотузку між пальцями двох рук та утворить «плетінку», а напарник спробує перечепити її на свої пальці так, щоб змінилася конфігурація «плетінки». Завдяки цій забаві в дітей поліпшуються м'язова сила пальців і зорово-моторна координація.

Зав'язуйте вузлики. Запропонуйте дітям у другій половині дня сплести з ниток «павутини», заплутуючи все навколо, переплітаючи ними столи та стільці, з'єднуючи нитки й зав'язуючи різні вузлики.

Нанизуйте. Запропонуйте дітям виготовити намисто чи інший «дизайнерський» виріб. Нехай нанизують на товсту нитку крупний бісер або пластмасові намистини, шматочки нарізаних коктейльних трубочок, гудзики тощо. Коли діти виконуватимуть це завдання вже вправно, нехай попрацюють із дрібнішими деталями над складнішими проектами. Такі справи розвивають у них креативність і поліпшують зорово-моторну координацію.

Шнуруйте. Ігри-шнурівки можна купити в магазині. Вони різнотипні - площинні й об'ємні, геометричні й тематичні, з наскрізними прямими та скісними отворами, з гудзиками, кульками, тематичними предметами тощо. Шнурки до них також можуть бути різними за кольором, товщиною та довжиною. Хоч якими шнурівками не грали б

діти, вони розвивають дрібну моторику рук, координацію рухів, концентрацію уваги. Коли діти шнують, то навчаються планувати й виконувати завдання за планом.

Виготовляйте картини-панно. Залучіть дітей до створення об'ємних композицій із природних матеріалів. Запропонуйте їм як матеріал для творчості використати насіння, крупу, палички, листя, тирсу, мушлі, тополиний пух тощо. Робота з природними матеріалами розвиває в дітей дрібну та крупну моторику, мовлення, концентрацію уваги, координацію рухів,

Грайтеся з прищипками. Запропонуйте дітям розстібати й застібати прищипки різних, розмірів і створювати з них певні образи за допомогою різноколірних картонних геометричних фігур, наприклад, із круга — сонечко чи квітку, з трикутника — їжака тощо. Такі дії розвивають силу рук і вміння співвідносити їх рухи.

Вправляйтеся застібати гудзики та кнопки, розстібати й застібати «змійки». Застосовуйте їх під час навчання дітей лічби та вивчення мір довжини. Це розвиває дрібну моторику, увагу, пам'ять, мислення, мовлення, навички самообслуговування.

Складайте пазли, мозаїку. Практикуйте вправи з паличками для лічби, стрічками, намистинками. Вони розвивають увагу, пам'ять, творчість, мислення, дрібну моторику.

Малюйте, штрихуйте, розфарбовуйте та домальовуйте графічні фігури. Це спосіб тренувати окомір, дрібні м'язи кистей рук, розвивати довільну увагу, просторову уяву, координацію рухів, посидючість, вміння доводити розпочату справу до кінця.

Виготовляйте вироби з паперу – аплікацію, ори гамі, квілінг. Це розвиває увагу, уяву, конструктивне мислення, дрібну моторику, виховує волю й терпіння.

Малюйте дзеркально. Запропонуйте дітям під ритмічну музику на аркуші паперу одночасно обома руками намалювати й розфарбувати дзеркально симетричні малюнки – літери, сонечка, крапинки, квіточки тощо. Як ускладнення – запропонуйте розфарбувати несиметричні малюнки.

Конструйте, викладайте різні фігури. Залучіть дітей до створення плоских чи об'ємних конструкцій з геометричних фігур, пластинок танграма, цеглинок LEGO, кубиків. Для робот из об'ємними конструкціями запропонуйте дітям спертися ліктями на стіл так, щоб передпліччя були розташовані перпендикулярно до стільниці. У такому положенні пальці рук вільно й комфортно працюють над з'єднанням дрібних деталей.

Перевтілюйтеся в акторів. Залучайте дітей до драматизації у ляльковому, пальчиковому й комбінованому театрах як під час занять, так і під час самостійних ігор.