Технология симметричного рисования. Гимнастика для мозга.

Существует мнение, что у людей, которые пишут правой рукой, более развито левое полушарие мозга, а у левшей, соответственно – наоборот. Поэтому очень полезно (не только для детей, но и для взрослых) развивать оба полушария в равной степени. Умение пользоваться правой и левой рукой одновременно называется амбидекстрия.  
 Рисование двумя руками одновременно дети очень любят. Во время выполнения этих упражнений эффективно развивается межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Кроме того, происходит тренировка периферического поля зрения, необходимого для быстрого чтения. При правильном выполнении этих упражнений расслабляются мышцы глаз, что способствует укреплению зрения ребенка. Рисовать надо карандашами или фломастерами. Для правильного выполнения задания надо стремиться фиксировать взгляд на центральной линии рисунка, стараясь боковым зрением охватить его целиком.  
Благодаря обводке одновременно двумя руками симметричных изображений происходят удивительные вещи: руки и глаза не напрягаются, а происходит расслабление, и, одновременно с этим, работа головного мозга гармонизируется. Синхронная работа левого и правого полушария.

Польза симметричного рисования.  
Что дает симметричное рисование?   
Известно, что одно полушарие головного мозга у нас ведущее (может быть как левое, так и правое, у кого как), второе — вспомогательное. Но для лучшего развития интеллекта и способностей, данных от природы, было бы лучше задействовать оба полушария. К тому же, к сожалению, при сильной стрессовой ситуации, а также при интенсивном обучении эффективность работы вспомогательного полушария может значительно снизиться, что создаст проблемы с процессом восприятия и переработки информации. Поэтому очень важно заставить полноценно работать оба полушария. Это ключ к успешному интеллектуальному и творческому развитию. И мы помним: не только мозг управляет телом, но и тело подает сигналы мозгу. На этом, собственно, и основана методика симметричного рисования, благодаря которому:   
1. увеличиваются интеллектуальные способности;  
2. улучшается память;  
3. повышается внимательность (что крайне важно для гиперактивных детей, страдающих синдромом дефицита внимания);   
4. тренируются усидчивость, терпение;  
5. происходит релаксация, расслабление (поэтому симметричное рисование особенно рекомендуется после уроков, напряженной умственной работы). Ребенок отдыхает.   
 То же относится и к взрослым. Дополнительно техника симметричного рисования может использоваться в программе реабилитации инсультных больных.   
Доказано, что эффективность симметричного рисования увеличивается, если во время занятия звучит классическая музыка. Только, выбирая произведения, помните: чем младше ребенок, тем короче должна быть музыкальная фраза. То есть лучше выбирать классическую музыку в исполнении, адаптированном для детей.  
Примеры музыкального фона  
1. Чайковский. «Времена года», «Вальс цветов».  
2. Бетховен. «Лунная соната», часть первая.  
3. Брамс. «Венгерский танец».  
4. Произведения Моцарта.  
5. Марши из классических балетов и опер. Но прослушивание маршей подходит не всем детям.   
Как формировать понятие симметрии у дошкольников?  
Ориентировка в пределах собственного тела, начиная с раннего возраста.  
Подготовишкам полезно чётко знать, что у каждого человека есть середина тела и правая и левая часть тела. Вот про эту середину, которая есть линия симметрии, взрослые чаще всего и забывают. Главное: правая/левая рука. А должна быть полная картина.  
Складывание листа бумаги.  
Во второй младшей группе учите сгибать лист бумаги пополам, так, чтобы уголки совпадали. Не погружаясь в пространные разъяснения, стоит обратить внимание на линию сгиба и показать малышу, что части листа одинаковые. Кстати, не все старшие ребята делаю это правильно.  
Вырезание симметричных фигурок.  
В средней группе ребёнок способен вырезать фигурку из сложенного пополам листа.   
• Возьмите небольшой прямоугольный лист бумаги, примерно 14\*7 см, чтобы он удобно удерживался в руке малыша. Согните пополам.  
• Нарисуйте половинку предмета. Предмет нужен простой. Мы берём ёлочку.  
• Держа бумагу за сгиб, вырезайте её по линиям.  
• Разворачивание вырезанной фигурки приводит детей в восторг. Можно взять не ёлку, а что попроще, шарик, к примеру. Подготовишки вырезают целые гирлянды ёлок, человечков, держащихся за руки, и прочее.  
Взрослые часто возражают: сложно для четырёхлетки. Конечно, если ребёнок ножницы в руках держать не умеет, то сперва этому надо научить. Научить просто резать, разрезать, а уж потом вырезать.  
Надо всегда помнить, что ребёнку полезно работать в зоне ближайшего развития. Зона ближайшего развития – это то, что он сам ещё сделать не может, но с помощью взрослого – вполне. Расскажите, покажите, похвалите… Видите – освоил действие, легко справляется, дайте задание немножко посложнее.  
Дорисовывание предметов.  
Начиная со средней группы, ребята способны дорисовать часть предмета по контурным линиям.  
Усложнение.  
• дорисовать предмет без контурных линий.  
• сам предмет потихоньку усложняется добавлением деталей.  
• рисование двумя руками одновременно (зеркальное рисование).  
Рисование по клеточками.  
Выбираете симметричную фигурку. Мы берём робота. По вашей инструкции ребята рисуют половину робота. Вторую половину предложите им дорисовать самостоятельно.

При написании тезисов были использованы материалы с Интернет-сайтов. Спасибо авторам!