**12 упражнений, чтобы запомнить и не путать право и лево**

**Понять, где право, а где лево, запомнить их и не путать, легко ориентироваться в пространстве, запоминать путь и строить маршруты — большинству это кажется абсолютно простой задачей. Но есть и дети, и подростки, и взрослые, которые испытывают в этом большие трудности. Наш блогер Катя Хасанова делится своими авторскими упражнениями, которые помогут эту проблему решить.**

По статистике 1 из 20 человек путает и не может запомнить стороны, а также не может автоматически сориентироваться, где правая и где левая рука. Я хочу поделиться своей небольшой авторской программой, с помощью которой можно запомнить и не путать право-лево. Изначально эти упражнения разработаны для детей, но могут подойти и взрослым.

**1. «Опознавательный знак»**

Пусть ребёнок сам придумает специальные обозначения (в виде предметов или знаков) для каждого из направлений (именно для всех сразу, а не для какого-то одного). Они должны быть различными по цветам, понятными и постоянными (то есть не должны меняться). Например, на правой руке всегда красный браслет, а на левой — синий; на правом кроссовке белые шнурки, а на левом — оранжевые; вверху — белая кепка, внизу — чёрные кеды.

Для старших детей знаки могут быть более сложными. Например, на правой руке весёлый смайлик, а на левой — грустный; на правой руке круг, а на левой — квадрат. Главное, чтобы самому ребёнку было понятно, удобно и комфортно с этими обозначениями, чтобы они ему нравились и запоминались. Именно поэтому лучше, если он сам их придумает, ведь свои идеи запоминаются гораздо легче. С помощью обозначений будет проще ориентироваться, так как абстрактные названия заменены на конкретные и знакомые.

Постоянно задавайте ребёнку наводящие вопросы и закрепляйте связь между направлением и его знаком, помогайте увидеть применение этому в жизни

Например: «Сейчас надо повернуть в сторону руки с синим браслетом. Значит, куда надо повернуть? Правильно, налево». Также можно обратно формулировать вопрос, например: «Сейчас мы поворачиваем налево. Значит, в сторону какого браслета мы поворачиваем? Правильно, синего». Аналогично и со всеми остальными направлениями.

Ваша задача — постепенно дойти до абстракции, чтобы ребёнок сначала реагировал на название направления, а уже потом проверял себя с помощью знака. Если ребёнок не может связать название направления со знаком, то в начале просите его ориентироваться именно на знак, а затем сами постепенно называйте направления, пусть он просто повторяет за вами. Так проще создать эту связь.

**2. «Ассоциации»**

Для каждого из направлений надо придумать конкретную и запоминающуюся ассоциацию, которая удобна и нравится ребёнку. Например, «правая рука — та рука, которой я рисую и держу ложку», «левая нога — эта нога, которой я отбиваю мяч», «внизу — это там, где земля или пол», «вверху — это там, где небо и потолок» и так далее. Ассоциация должна быть единственной для каждого направления, простой и понятной.

Но при этом (в отличие от предыдущего упражнения) ребёнок постепенно отходит от материальных предметов и немного приближается к абстракции. Для старших детей ассоциации могут быть более сложными, но главное — чтобы сам ребёнок мог легко их запоминать.

Для этого надо дать почувствовать явную разницу. Попросите ребенка порисовать или поесть и левой, и правой рукой. Он точно поймёт, как рукой ему удобнее это делать, и благодаря этому ощущению лучше запомнит ассоциацию. Постоянно задавайте наводящие вопросы и закрепляйте связь между направлением и ассоциацией, помогайте увидеть применение этому в жизни. Например: «Сейчас мы пойдём в сторону той руки, которой ты рисуешь. Значит, куда мы пойдём? Правильно, направо». Можно формулировать вопрос и от обратного, например, «Сейчас мы идём направо. Значит, в сторону какой руки мы идём? Правильно, в сторону той руки, которой ты рисуешь». Аналогично и со всеми остальными направлениями.

Ваша задача — постепенно дойти до абстракции, чтобы ребёнок сначала реагировал на название направления, а уже потом проверял себя с помощью ассоциации.

**3. «Что и где вокруг меня»**

Вместе с ребёнком отметьте самые яркие и видные предметы в доме (можно даже их нарисовать). Например, диван, шкаф, телевизор, холодильник и т. д. Важно, чтобы эти предметы находились в одной комнате и не передвигались. И постоянно повторяйте их взаимное расположение в различных комбинациях. Например, «телевизор перед диваном», «шкаф слева от холодильника». Таким образом, вы с ребёнком связываете все эти предметы между собой с помощью направлений.

После постоянного повторения спрашиваете ребёнка «С какой стороны от холодильника находится шкаф?» и запоминаете направления

Затем придумываете новый набор предметов в другой комнате и делаете то же самое, только вначале повторяете связи гораздо меньше, а затем не повторяете совсем (то есть ребёнок сходу говорит, что где находится). После попросите ребёнка встать рядом с холодильником и задайте вопрос: «С какой стороны от шкафа ты находишься?» Так ребёнок научится определять своё местоположение относительно различных предметов, и наоборот, положение предметов относительно его самого.

**4. «Стрелки»**

Пусть ребёнок сам (если надо, с вашими подсказками) нарисует много интересных и ярких стрелок, напишет на них направления («лево», «право», «вверх», «вниз») и приклеит по всему дому (или квартире). И каждый раз, проходя по стрелкам, называет направления. Например, «я поворачиваю налево», «я поднимаюсь вверх» и так далее.

Потом вы задаёте ему маршрут: «Дойди от спальни до кухни назови все направления и на листе бумаги фломастером нарисуй все стрелки». Постепенно маршруты можно усложнять и удлинять. Когда у него будет хорошо получаться, снимите абсолютно все стрелки. И дайте ребёнку то же самое задание с маршрутом (назвать направления и нарисовать стрелки), но уже без стрелок. Так он постепенно начнёт переходить к абстракции и начнёт запоминать направления.

**5. «Где находится»**

Возьмите коробку (или что-то похожее) и какую-нибудь игрушку. Ставьте игрушку с разных сторон от коробки и задавайте ребёнку вопросы сначала с выбором ответа. Например: «Где сейчас находится мишка над коробкой или под коробкой? Правильно, над коробкой, то есть наверху». А потом без выбора ответов. Например: «Где сейчас находится мишка? Правильно, слева от коробки». Потом возьмите 2 или 3 игрушки и так же задавайте вопросы. Например: «Где находится мишка, а где — зайчик? Правильно, мишка слева от коробки, а зайчик справа». Когда это начнёт получаться, можно перестать задавать вопросы и добавить больше игрушек. Пусть ребёнок описывает их местоположение относительно коробки.

**6. «Опиши всё вокруг»**

В начале с помощью ваших наводящих вопросов ребёнок описывает местоположение и соотношение различных предметов дома и на улице. Предметы должны быть понятны ребёнку и не должны двигаться. Например: «С какой стороны от дома стоит фонарь? Правильно, справа» или «Что находится справа от дома? Правильно, фонарь». Дальше можно всё чаще менять и добавлять различные предметы.

**Читайте также:**

**[8 настольных математических игр для детей и всей семьи](https://mel.fm/ucheba/shkola/3209481-math_game%22%20%5Ct%20%22_blank)**

Когда начнёт полноценно получаться, перестаньте задавать вопросы и просите дать описание предметов около конкретного объекта. Например: «Расскажи, что и где находится рядом с этим деревом». Или просто назовите два предмета, а ребёнок назовёт их взаимное расположение. Например: «Забор и куст — куст слева от забора, забор справа от куста». Закрепляйте этот навык так, чтобы ребёнок мог сходу описать расположение любых предметов в любом месте.

**7. «Лабиринт»**

Найдите подходящий по сложности для вашего ребёнка лабиринт, лучше начинать с самых простых. Попросите его сначала внимательно посмотреть, проложить дорожку глазами, а затем, не отрывая карандаш от бумаги, не спеша, сосредоточенно вести дорожку от начала до конца и по ходу вслух называть (как можно подробнее) все направления («вперёд», «назад», «вверх», «вниз», «влево», «вправо»). В начале лабиринта надо сказать «Старт!», а в конце — «Финиш!» (чтобы ребёнок чувствовал и конкретно понимал конец и начало своих действий). Дальше можно давать ребёнку более сложные лабиринты и работать с ними по тому же алгоритму.

**8. «Найди отличия»**

Найдите подходящее по сложности для вашего ребёнка задание, лучше начинать с самых простых, не стоит начинать с тех, где очень много отличий и мелких деталей. Объясните ребёнку задание и попросите его не просто находить отличия, но и полноценно чётко, называя все направления, описывать каждое отличие вслух. Например: «На верхней картинке справа от дерева цветок, а на нижней — справа от дерева грибок». Постепенно можно давать ребёнку более сложные задания (с большим количеством отличий и различных деталей).

**9. «Пазл»**

Ребёнок рисует картинку и запоминает её. Потом вы режете вместе с ним рисунок на части (начинаем с больших одинаковых квадратов) и собираете по памяти исходный рисунок. Во время сборки ребёнок должен чётко проговаривать, какую деталь куда он кладёт (надо называть все направления) и почему. Например: «Эту деталь я положу с правой стороны второй сверху, так как это хобот у слона». Дальше можно усложнить задачу — разрезать рисунок на большее количество частей различных форм (треугольники, многоугольники) и размеров, а затем перейти к пазлам.

**10. «Не запутайся»**

Если напротив вас будет стоять человек и делать движения, вы должны будете повторять «наоборот», то есть его «лево» будет вашим «право» и наоборот. Объясните ребёнку этот момент и покажите примеры. Затем включите музыку и, постепенно ускоряясь, показывайте ребёнку движения, а он пусть повторяет, но в правильную сторону. После «меняемся местами»: ребёнок показывает, а вы повторяете.

**11. «Пройди маршрут»**

Купите простую лазерную указку. Пусть ребёнок дома сначала придумает и опишет маршрут (нарисует схему стрелками или опишет словами), который будет проходить лазерная точка. Например: «От окна идёт вправо и вверх к шкафу, затем перемещаемся по левой стене к нижнему ящику комода». После с помощью подсказки ребёнок лазерной указкой должен пройти придуманный маршрут. И так несколько раз, придумывая разные маршруты.

Далее усложняйте задание: ребёнок должен придумать маршруты, устно описать их, но проходить уже без подсказки. Затем то же самое задание нужно пройти уже на другой, менее знакомой местности (на детской площадке, в парке и так далее). Когда это начнёт хорошо получаться, переходите к другому заданию: ребёнок проводит лазерной точкой маршрут (вначале простой, а потом постепенно усложняйте) и старается максимально его запомнить, затем устно подробно описывает его и составляет схему.

**12. «Навигатор»**

Нарисуйте вместе с ребёнком на ватмане формата А1 большую цветную и понятную карту своего микрорайона (мест, где ребёнок часто бывает). Проговорите различные маршруты («от дома до школы», «от детского сада до аптеки», «от автобусной остановки до магазина» и так далее), а затем постройте их на карте. Посмотрите, между какими пунктами маршруты ещё не построены. По возможности реально пройдите эти маршруты с ребёнком.

**Читайте также:**

**[6 лучших приложений для развития пространственного мышления](https://mel.fm/ucheba/fakultativ/264319-spatial_thinking_app%22%20%5Ct%20%22_blank)**

Дальше пройдите с ребёнком простой маршрут по менее знакомой ему местности (например, по парку). Обращайте его внимание и на направления (куда откуда идём, куда поворачиваем), и на детали по дороге, которые помогут в ориентации (кусты, здания, скамейки и т. п). Затем вместе нарисуйте карту этой местности и маршрут на ней. После доберитесь до центральной или какой-либо интересной части вашего города вместе с ребёнком. Заранее распечатайте, а лучше нарисуйте карту этого места (она должна быть конкретной и понятной). Идите вместе с ребёнком, ищите интересные детали и достопримечательности, параллельно отмечайте и подписывайте их и ваш маршрут на карте.

Дома через какое-то время попросите ребёнка по карте подробно описать ваше путешествие. Когда это будет хорошо получаться, пройдите с ребёнком по другому маршруту. Попросите его запомнить не только ваш путь, но запомнить как можно больше подробных деталей. Дома ребёнок должен самостоятельно построить на карте и полноценно описать маршрут, отмечая детали.

Желаю успехов!