

**Практикум по развитию когнитивных навыков
ребёнка: памяти, внимания, мышления**

**Учитель-дефектолог:
Левоско В.А.**

г. Кудрово

Мозг ребёнка очень пластичен и ежедневная даже 5-минутная зарядка поможет ему отлично потренировать когнитивные навыки: память, внимание, мышление, необходимые для успешной учёбы в школе.

В рамках практикума разработаны и представлены следующие коррекционно-развивающие задания, направленные на развитие когнитивных навыков ребёнка: внимания, памяти, мышления:

1. **Кинезиологические упражнения;**
2. **Упражнения с карандашами и бумагой;**
3. **Упражнения со специальными приспособлениями (массажные мячики, игрушечные штырьки);**
4. **Работа с наглядным материалом.**

Кинезиологические упражнения

Эти упражнения направлены на развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизации работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления).

Использование кинезиологических упражнений на занятиях повышают работоспособность детей, активизируют интеллектуальные процессы, способствуют развитию мелкой моторики.

1. Разминка (1 минута)

Растереть (разогреть) ладони друг о друга. Выполнить наклоны пальчиков вправо-влево (кисти не двигаются). «Приклеить» ладони и пальцы друг к другу правой и левой руки и «поздороваться-похлопать» пальчиками попарно: большие, указательные, средние, безымянные, мизинцы, затем в обратном порядке. Выполнить «замочек» несколько раз – пальцы сцеплены. Встряхнуть кисти рук.



2. Упражнение «Двойки-тройки»

Правая рука показывает 2 пальчика – указательный и средний, левая – одновременно 3 пальчика: указательный, средний и безымянный. Поочередно меняем – показываем на обеих руках. Усложнение: количество пальцев менять через хлопок.



3. Упражнение «Зайчик-ОК»

Правая рука показывает 2 пальчика – указательный и средний «Зайчика», левая – жест «Ок»: большим и указательным пальцами. Поочередно меняем – показываем на обеих руках. Усложнение: жесты менять через «кольцо» - сформировать сцепку указательных и больших пальцев обеих рук.



4. Упражнение «Класс-пистолетик»

Правая рука показывает жест «класс», левая «смотрит» на правую указательным пальцем, остальные спрятаны в кулак. Поочередно меняем – показываем на обеих руках.



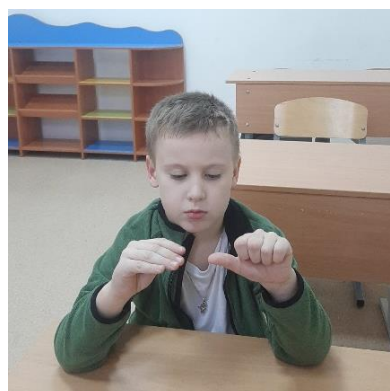
5. Упражнение «Зайчик-коза»

Правая рука показывает жест «зайчика» - 2 пальчика: указательный и средний, левая - «козу»: указательный и мизинец. Поочередно меняем показываем на обеих руках.



6. Упражнение «Улитка-клювик»

Правая рука показывает «улитку» - большой пальчик направлен в сторону левой руки, остальные пальцы в кулаке, левая - «клювик»: кончики всех пальцев соединены вместе и направлены на правую руку. Поочередно меняем – показываем на обеих руках.



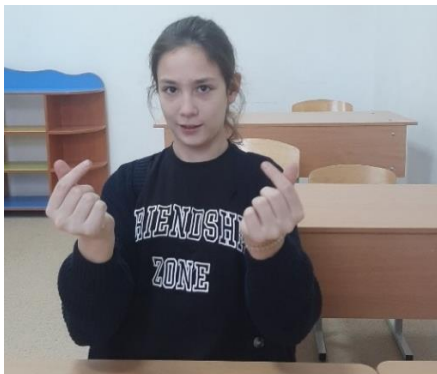
7. Упражнение «Кулачок-паучок»

Пальцы правой руки сжаты в кулачок (лежит на столе), пальцы левой образуют стойку (на столе), ладонь и кисть приподняты. На каждый стук кулачка о стол по очереди поднимаем и опускаем пальцы на стол: большой, указательный, средний, безымянный, мизинец, затем в обратном порядке. Поочередно меняем – показываем на обеих руках.



8. Упражнение «Сердечки»

Пальцы правой и левой руки показывают одновременно 3 сердечка подряд: первое сердечко складывается из пальцев правой и левой рук в одно сердце, второе – анатомическое: на обеих руках, скрестить большие и указательные пальцы, остальные сжать в кулак, третье – указательные и средние пальцы обеих рук соединить в сердце. Поочередно меняем сердечки.



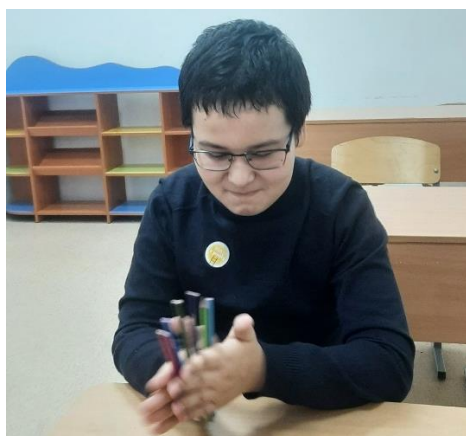
9. Упражнение «Камень-ножницы-бумага»

Правая и левая рука одновременно показывают разные комбинации: «камень», «ножницы» или «бумагу».



Упражнения с карандашами и бумагой

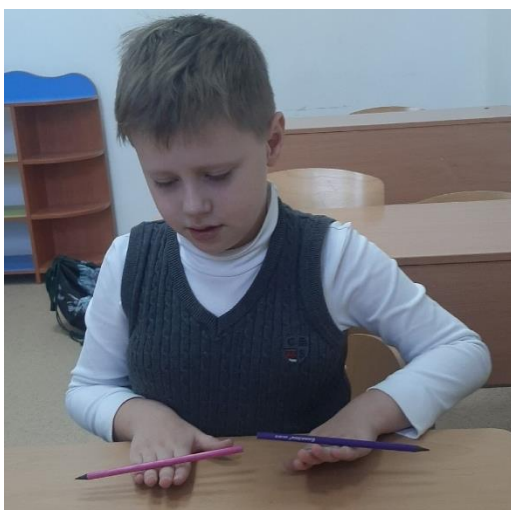
1. **Массаж.** 10 карандашей медленно раскатывать между ладонями правой и левой рук.



2. **Собрать** правой рукой (без помощи левой) **10 карандашей** по одному, затем этой же рукой в обратном порядке разложить на стол по одному карандашу. После, выполнить тоже самое левой рукой.



3. **Упражнение «Фокусник».** 1 карандаш положить на верхнюю поверхность кисти парвой руки, осторожно подкинуть карандаш на уровне глаз и поймать этой же рукой, затем то же самое выполнить левой рукой. **«СУПЕРфокусник»** - выполняем упражнение одновременно двумя руками.



4. Упражнение «Лесенка». Необходимо взять 5 карандашей попарно пальцами правой и левой рук: сначала большими, затем указательными, средними, безымянными и мизинцами. «Продержать» лесенку 5 секунд навесу.



5. Упражнение «Бумажный ком». Разделить лист А4 на две одинаковых половинки, одну половинку положить на ладонь правой руки, вторую – на ладонь левой руки. Ладони «смотрят» вверх. Одновременно правой и левой рукой сжать в кулаки две половинки бумаги, затем в обратном порядке развернуть.



Упражнения со специальными приспособлениями (массажные мячики, игрушечные штырьки)

1. Упражнение «МЫ - Волшебники». Массажный мяч зажать между верхней поверхностью кисти левой руки и ладонью правой руки. Необходимо перекачивать мяч между правой и левой рукой вперед и в обратном направлении. Выполнять 5-10 раз.



2. Упражнение «Жонглёр». Подкинуть на уровне глаз и поймать мяч правой рукой 5-10 раз, затем левой.



3. Упражнение «СУПЕРжонглёр». Сложить предплечья друг на друга, подкидывать на уровне глаз и поймать оба мяча правой и левой руками.



4. «Нейродорожка 1». Необходимый материал: лист А4, 8-10 игрушечных штырьков (можно заменить на цветные крышечки, шашечки и др.), два карандаша.

На лист А4 расположить штырьки попарно сверху вниз. Правой рукой вести «Нейродорожку»: обходить все препятствия (штырьки) по правой стороне листа при помощи карандаша снизу-вверх, затем сверху-вниз. То же самой выполнить левой рукой. Затем попробовать двумя руками.



«Нейродорожка 2». Одна рука «Нейродорожку» ведёт снизу вверх, вторая рука одновременно движется, но сверху вниз.



Работа с наглядным материалом

Упражнение 1. Вырезать из бумаги вместе с ребенком по 2 фигуры: квадрата, круга и прямоугольника и собрать (придумать) из них различные комбинации «кулак-ладонь-ребро». Важно запоминать обозначения каждой фигуры, быть внимательным, чтобы следить за их чередованием и успевать показывать нужную комбинацию.



Упражнение 2. На листе А4 слева изображены направления (стрелки), справа – цифры от 1 до 5 вразброс. Левая рука показывает направление (указательным пальцем), правая одновременно с левой показывает количество пальцев. Необходимо двигаться сверху вниз и в обратном направлении.



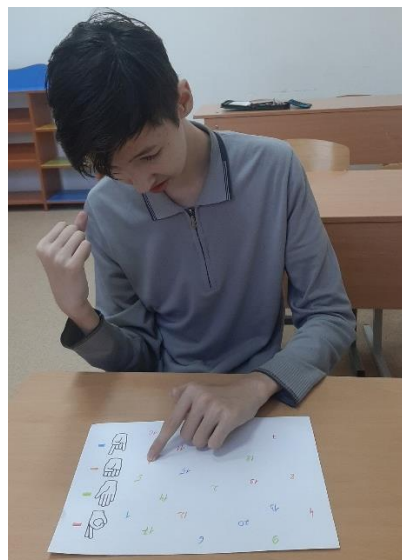
Упражнение 3. Упражнение на переключаемость внимания. На листе А4 по центру листа изображены квадраты, состоящие из двух разных цветов. Справа и слева от них цветные «ладошки». Ребенок показывает двумя руками на два цвета в квадрате (квадраты идут по порядку), затем указывает слева на ладошку нужного цвета левой рукой, справа на ладошку правой рукой.



Упражнение 4. На одном листе А4 изображена «дорожка» из цветных кружочков. На втором – ладошки тех же цветов, что и на «дорожке» на первом листе. Необходимо одной рукой двигаться по «дорожке» - нажимать пальчиком на «кнопки», второй - «нажимать» ладошкой на нужный цвет. При необходимости поменять листы местами.



Упражнение 5. Упражнение на концентрацию внимания. На листе А4 справа изображены жесты «ОК – ладонь – кулак – коза», на остальной части листа изображены числа от 1 до 20. Необходимо левой рукой отыскивать и показывать числа по порядку, правой рукой показывать нужный жест на каждую цифру. При необходимости выполнить в обратном порядке.



Упражнение 6. Упражнение на скорость мышления. На одном листе А4 изображены «круг-прямоугольник-ладонь», левая рука показывает соответственно «кулак-ребро-ладонь» по кругу. На другом листе А4 показан пятиугольник с цифрами от 1 до 5. Правая – движется по часовой стрелке в пятиугольнике и показывает количество пальцев. Обе руки движутся одновременно.



Упражнение 7. Поп-ит бесцветный. Лёгкая или усложнённая версия. На листе А4 справа и слева изображены фигуры. Необходимо «нажимать» на фигуры-кнопочки одновременно двумя руками справа и слева как в образце. Двигаться сверху вниз и в обратном направлении.



Упражнение 8. Поп-ит цветной. Лёгкая версия. На листе А4 справа и слева изображены фигуры. Необходимо «нажимать» на фигуры-кнопочки одновременно двумя руками справа и слева как в образце. Двигаться сверху вниз и в обратном направлении.



Упражнение 9. Поп-ит цветной. Усложнённая версия. На листе А4 сверху справа и слева изображены ладони с цветными кружочками на пальцах. Необходимо «нажимать» на круги-кнопочки нужными пальцами одновременно двумя руками справа и слева как в образце. Двигаться сверху вниз и в обратном направлении.



Вывод: в процессе выполнения упражнений у ребят тренируется концентрация внимания, переключаемость, скорость реакции, память, мышление. Описанные выше упражнения обеспечивают умение концентрироваться во время занятия, быть более внимательным и усидчивым. Упражнения необходимо уделять 5-10 минут в день на занятиях, а также упражнения подходят для выполнения между уроками на переменах и в домашних условиях.