

## Упражнения на развитие двигательной памяти

Собирая пирамидку, перебирая фасоль, выполняя какие-то физические упражнения, ребенок развивает двигательную память. Двигательная память нужна для много: держать ложку, карандаш, зубную щетку, причесываться - ребенок запоминает все эти движения и с возрастом они становятся автоматическими. Особенно выручает двигательная память тех, кто занимается спортом, танцами: если тело помнит, как делать какое-то па, то можно наслаждаться танцем, особо не задумываясь, где повернуться, а где покружиться.

### Упражнение "Закручиваем баночки"

Приготовьте баночки различного размера с закручивающимися крышками. Кроме того, можно взять баночки, которые закрываются иными способами: с крышкой на защелке, с полиэтиленовой крышкой, с крышкой в виде кусочка целлофана, сверху которого надевается резинка. Банок не должно быть более 5. Пусть ребенок увидит все банки закрытыми. Затем снимите крышки и попросите ребенка вспомнить, на какой банке какая была крышка. Когда к каждой банке найдется крышка, попросите ребенка надеть её. Упражнение с крышками развивает не только многие виды памяти, но и мышечную силу ведущей руки, координацию работы обеих рук.

### Упражнение "Нанизывание"

Все дети любят собирать пирамидку, нанизывая на стержень кружочки, квадратики или другие предметы. Это упражнение развивает моторику и способствует концентрации внимания. Но задачу можно усложнить. Соберите пирамидку каким-либо другим способом: наденьте кольца не по мере уменьшения, а по цвету, например: нижнее колечко синее, следующее за ним желтое, сверху зеленое. Попросите ребенка запомнить эту комбинацию. Затем разберите пирамидку и пусть ваш ребенок соберет ее также, как и вы.

### Упражнение "Жмем, не стеснясь!"

Приготовьте несколько предметов, которые легко можно сжать. Это могут быть мягкие тряпочки, маленькие губки, резиновые игрушки. Все это разложите перед ребенком на столике. Предложите ребенку попробовать сжать их, пощупать поверхность, потянуть. В общем, некоторое время ребенок будет изучать новые игрушки. Затем упражнение можно сделать еще более интересным - поиграть с водой. Покажите ребенку, как можно губкой вобрать воду, и что получится, если сжать мокрую губку. Резиновые игрушки воду в себя не впитывают, поэтому ребенку они могут показаться менее интересными (правда, вода может набраться через дырочку). Других детей, наоборот, тряпочки не привлекают, зато резиновые игрушки, особенно те, которые при нажатии на них издадут звук, очень даже им нравятся. Также вы можете поиграть и с цветной водой - разлейте воду по мисочкам и добавьте в каждую из них акварельные краски. Обмакните каждую губку в воду определенного цвета и

предложите ребенку сжать ее. Многих детей цветные струи приводят в восторг. Чтобы сохранить комнату максимально чистой, стол и пол застелите клеенками, а на малыша наденьте прорезиненный фартук.

### **Упражнение "Многоэтажка"**

Для этого упражнения нам понадобится узкая высокая коробочка, либо можно самим сделать трубу из картона (но в этом случае не забудьте сделать дно). Также вам понадобятся несколько предметов, например, яблоко, апельсин и груша. Диаметр коробочки должен быть таким, чтобы фрукты смогли войти туда один за другим. Сложите фрукты в коробочку в определенной последовательности, например, сначала груша, затем яблоко и апельсин. При этом ребенок должен смотреть, как вы все это делаете. Затем вытащите фрукты из коробочки и попросите своего ребенка положить фрукты в коробочку в той же последовательности.

### **Упражнение "Следы"**

В то время года, когда следы на земле хорошо видны, возьмите с собой на прогулку еще пару обуви. Пройдитесь по земле с ребенком, а потом сделайте отпечатки еще двух ботинок. Пусть ребенок вспомнит, какие следы сделал он, какие - мама (папа), а какие следы получились от тех ботинок, что вы взяли с собой. Также вы можете учить ребенка ходить, наступая в уже готовые следы. Во-первых, если на улице лежит десятисантиметровый слой снега, то действительно идти легче. Во-вторых, данное упражнение будет способствовать развитию концентрации внимания.

### **Упражнение "Змейка"**

Нарисуйте на асфальте змейку - волнистую линию. В домашних условиях можно положить на пол шнур в виде змейки. Покажите ребенку, как ходить по змейке, и попросите его повторить. Чтобы ходить по змейке было интереснее, скажите ребенку, что эта извилистая линия - тропинка в лесу, и сходить с нее вам нельзя, потому что вокруг много диких зверей. Но пока вы на тропинке - вы в безопасности. Когда ребенок освоит навык хождения по волнистой линии, учите его ходить по нарисованному кругу. Однако круг должен быть достаточно большим - 2-3 метра в диаметре.

### **Упражнение "Гномик и великан"**

Представьте, что вы волшебник. Расскажите ребенку, что волшебники могут творить всякие чудеса и превращать людей в кого угодно. Предложите ребенку интересную игру: он сидит на полу на корточках, руки на коленках. Как только вы говорите: "Превращаю тебя в великана!" - он становится "большим": выпрямляется, поднимает руки. Затем вы говорите: "Превращаю тебя в гнома!" - он становится "маленьким": садится обратно на корточки, руки кладет на коленки.

### **Упражнение "Кошки-мышки"**

На полу или на земле нарисуйте несколько кругов - это будут "домики". Предложите ребенку поиграть в игру: кто-то из вас будет "кошкой", кто-то - "мышкой".

"Кошка" гоняется за "мышкой", а "мышка" прячется в "домики". Поиграйте в игру несколько раз. Когда вашему ребенку надоест быть "кошкой" ("мышкой"), поменяйтесь ролями.

## Упражнение "В поисках подарков"

В центре комнаты могут стоять стол и два стула. Возьмите метра четыре цветной пряжи, скотч и несколько приятных сюрпризов для вашего ребенка - это могут быть конфеты или мелкие игрушки. Закрепите один конец нитки в одном углу комнаты с помощью скотча. (Нитку крепите на уровне рук ребенка.) Под скотч просуньте ваш сюрприз. Затем нитку протяните, например, к ножке стола (но не обматывайте вокруг ножки!), и тоже прилепите под скотч ваш сюрприз. Затем нитку можно прикрепить к ножке стула, и опять-таки не забывайте про сюрприз. Конец нитки выведите из комнаты и сами тоже выходите. Прикройте дверь. Предложите ребенку пройти по лабиринту, держась за ниточку, к концу комнаты. По ходу своего движения он должен отрывать ниточку от поверхности, к которой она приклеена. В этот момент он может обнаружить подарок. Когда ребенок дойдет до конца, встретьте его радостно и с похвалой.