Копилка упражнений на развитие когнитивных функций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Когнитивные функции | Упражнения, игры | Примечания |
| Ориентировка в пространстве,  Координация, равновесие | **Пальцы – плечи**. Встаньте прямо, вытяните руки с растопыренными пальцами. Соедините их, чтобы пальцы совпадали. Через секунду разъедините и положите руки на плечи (правая на правое, левая на левое). Снова соедините пальцы. Повторите упражнение 10–20 раз в быстром темпе и с минимумом промахов при соединении пальцев | Улучшает кровоснабжение всех отделов мозга. |
| **Скрещивающееся движение**. Лягте. Согните нижнюю ногу и поднесите к согнутому локтю руки, которая сверху. Делайте упражнение медленно, осознавая каждый миллиметр движения. | Влияние упражнения - При помощи этого упражнения вы стимулируете функции головного мозга и лобных полушарий. Это позитивно влияет как на ум, так и на организм в целом. |
| **Слон**. Вы стоите в вертикальном положении с расслабленными коленями. Коснитесь левым ухом вашего левого плеча. Попытайтесь поднести ухо максимально близко к плечу. Вытяните перед собой руку и указательным пальцем образно нарисуйте в пространстве цифру восемь, включив в процесс только верхнюю часть туловища. Начните движения телом налево вверх. Следите за указательным пальцем. Повторите упражнение три раза (начинайте рисовать восьмерку с разных сторон) | При помощи этого упражнения вы активизируете всю систему «тело-ум». |
| Внимание | **Попади в цель**. Метание в цель с длительным и кратковременным прицеливанием | концентрация внимания |
| **Шарик на ракетке**. Удерживать внимание на ракетке с теннисным шариком, не давая шарику колебаться. Вытянуть руку с ракеткой и шариком на ней. Держать. |
| **Карлики-великаны**. На слова карлики дети приседают, на слово великаны – встают. | Игры на развитие внимания: |
| **Суша-море.** Перед детьми чертится линия, определяется суша (за линией) и море. Дети изначально стоят на суше. На слова море – прыгают вперед в море, суша – прыгают обратно. Ведущий может запутать и сказать «суша» два раза. |
| **Светофор**. На каждый цвет светофора дети выполняют определенные движения. Например, красный – стоят, зеленый –шагают на месте, желтый – приседают. Цвета показываются вразброс. |
| Память | **Снежный ком.** Дети демонстрируют по 1 движению 1 частью тела, следующий ребенок повторяет и добавляет свое движение и.т.д. | Развитие двигательной и речевой памяти. |
| **У ребят порядок строгий**. Дети делятся на команды и строятся заданным образом (в колонну, в шеренгу, в круг) в определенном порядке. Говорят слова:  «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну скорей трубите громче. Трата-тата-тата-та». После слов разбегаются и по команде «По местам!» строятся каждый на своем месте. Выигрывает команда, первая построившаяся и не нарушившая порядок |
| Мышление | **Счёт с помехой** — Ребенок идет спиной вперед и считает шаги. Затем идет вперед и считает каждый шаг в обратном порядке. Подсчитывается время выполнения и количество ошибок |  |
| **Теремок.** Стоит в поле теремок в четыре этажа: бабочка живет над волком, улитка — под волком, а выше всех — лев. Ребенок расселяет жильцов, потом сам дает задание другим детям и контролирует правильность выполнения. |  |
| **Поиск клада**. Прячется игрушка и ребенок ее ищет ориентируясь на подсказки «холодно-горячо», «правее -левее», «сверху-снизу» |  |
| Воображение | **Незаконченные изображения**. Предъявляют изображения с недорисованными элементами, например птица без клюва, рыба без хвоста, цветок без лепестков, платье без рукава, стул без ножки и т. Д. Нужно назвать недостающие детали. |  |
| **П/и «Царь Горох».** Выбирается ведущий –царь. Он отходит и отворачивается от всех. Участники придумывают движение и идут к царю:  -Царь Горох, прими нас на работу,  -А что вы умеете делать?  -Мы не скажем, а покажем.  Дети, не говоря ни слова, показывают загаданное движение. Если царь отгадывает – убегают. | Помимо воображения развивается память и быстрота реакции |
| **Крокодил.** Ведущий загадывает, например, животное и показывает его. Кто угадает – становится ведущим. |  |