

Уважаемые родители!

В это непростое время (в период самоизоляции). Для каждого это испытание. Нарушается обычный ритм жизни. Но это время не только кризиса, но и время возможностей. Провести время со своей семьей, самыми близкими и любимыми людьми. Не следует забывать о развитии своих детей. Предлагаю вам комплекс занятий (упражнения, игры), которые помогут снять эмоциональное и мышечное напряжение, а также на развитие познавательных процессов.

Так как эти занятия будут проходить в небольшом помещении и в основном с искусственным освещением:

9.00 – 10.00 Пик умственной концентрации (в это время занятие на развитие познавательных процессов; памяти, внимания, мышления, восприятия ...)

15.00 – 16.00 Отличная координация движений и быстрая скорость реакций. Упражнения на координацию движений, а также
(развитие мелкой моторики рук – рисование, лепка, конструирование и настольные игры ...)

17.00 – 19.00 Максимальная сила мышц
(игры , упражнения с максимальной двигательной активностью)

19.00 – 21.00 Активность минимальная (подготовка тела ко сну).
Релаксационные, расслабляющие упражнения, чтение книг...

1.Упражнение на развитие памяти младших и средних дошкольников

«Изобрази, что запомни»

Предлагаемое упражнение позволяет развить у ребенка осознанное воспроизведение объектов и формирует концентрацию внимания и памяти.

Малышу, в течение 30 сек. предлагают рассмотреть изображения того или иного знакомого для него предмета, после чего они закрываются. Школьник должен изобразить на бумаге те предметы, которые он смог запомнить. В итоге, рисунки сравниваются. Со временем, количество демонстрируемых изображений должно постепенно увеличиваться. Возможно, сначала ребенку будет довольно тяжело отразить на бумаге все, что ему показали, однако со временем, он будет совершенствовать свой навык.

«Представь предмет»

Это упражнение направлено на развитие слуховой и зрительной памяти у младших школьников, кроме того, благодаря нему у ребенка активизируется и словарный запас.

Родитель говорит малышу слова и просит его представить объекты, которые они обозначают. После этого дитя должно рассказать о том предмете, который ему запомнился. Чтобы развить зрительную память, необходимо использовать рисунки таких объектов.

«Запомни и отыщи»

Это упражнение позволит «включить» осознанное воспроизведение. Ребенку предлагают запомнить определенное количество картинок, на которых изображены

те или иные объекты. После этого, картинки убирают, и ученик должен найти объекты на других сюжетных картинках.

«Лето на даче» слуховая память

Прослушай текст и запомни, что какого цвета.

Летом мы с сестренкой проводим на даче. У нас есть небольшой, но уютный домик за городом. Когда утром поднимается яркое *оранжевое* солнце, наш домик выглядит очень жизнерадостно. Папа покрасил стены *синей* краской, как вода в речке, в которой мы купаемся. На *коричневой* крыше находится *черная* труба, из которой идет дым, если в доме в прохладные дни топится печка. Но это бывает редко, летом солнышко нагревает дом так, что окна почти всегда открыты. Как отражение солнышка, около дома растет большущий подсолнух с *желтыми* лепестками и *коричневой* серединкой, усыпанной семечками. Он машет нам большими *зелеными* листьями, когда на улице разыгрывается ветерок. Недавно мы помогали папе по хозяйству, он поручил нам покрасить новый забор в такой же цвет, как крыша нашего дома. Это у нас замечательно получилось, правда, и сами себя мы немного покрасили.

1. Упражнение на развитие памяти старших дошкольников

На развитие объема кратковременной слуховой памяти

Заранее подготовить список из 8–10 слов, которые хорошо знакомы детям.

Попросите ребенка повторять за вами слова. Начинайте с одного слова, затем называйте два слова, ребенок повторяет в той же последовательности три слова и т. д. (интервалы между словами 1 сек.).

Когда ребенок не сможет повторить определенный словесный ряд, зачитайте ему такое же количество слов, но других (для этого следует подготовить другой список слов).

Если во второй попытке ребенок справился с этим словесным рядом, то переходите к следующему ряду, и так до тех пор, пока и во втором прочтении ребенок не сможет воспроизвести заданное количество слов. То количество слов, которое ребенок может повторить за вами, есть объем его слуховой кратковременной памяти на слова.

Ребенок 6–7 лет правильно повторяет ряд из 5–6 слов:

Огонь.

Дом, молоко.

Конь, гриб, игла.

Петух, солнце, асфальт, тетрадь.

Крыша, пень, вода, свеча, школа.

Карандаш, машина, брат, мел, птица, хлеб.

Орел, игра, дуб, телефон, стакан, пальто, сын.

Гора, ворона, часы, стол, снег, книга, сосна, мед.

Мяч, яблоко, шапка, морковка, стул, бабочка, метро, цыпленок, носки.

Грузовик, камень, ягоды, портфель, санки, молоток, девочка, скатерть, арбуз, памятник.

Упражнение на развитие памяти на цифры

Покажите детям числовой ряд, написанный на карточке, и попросите их повторить в той же последовательности эти цифры, затем увеличивайте этот ряд на одну цифру. Отметьте, какое максимальное количество цифр могут повторить дети.

Далее предложите детям выполнить то же самое задание, но только зачитывая цифры без показа. В первом случае проверяется зрительная память, а во втором – слуховая.

Этот прием можно использовать и для тренировки на запоминание букв и слов.

Это помогает более надежно закрепить нужную информацию в долговременной памяти.

6 2

2 8 3

3 7 1 4

6 3 9 1 5

8 1 4 9 2 6

7 4 1 8 3 9 2

2. Упражнения на развитие мышления младших и средних дошкольников

Для развития пространственного мышления подойдут такие упражнения:

Попросите детей показать левую и правую руку, взять предмет левой или правой рукой.

Попросите подойти к столу и положить, например, ручку слева от книги.

Попросите дотронуться до вашей правой, левой руки.

Предложите детям по отпечаткам рук и ног определить правые и левые части тела.

Технология развития пространственного мыслительного процесса проста, но она помогает улучшить логическое восприятие.

Пальчиковые игры на развитие речи бывают такими:

Попросите ребенка положить правую ладонь на вашу левую ладонь. Медленно проведите пальцами по большому пальцу ребенка, произнеся слово «ласточка».

Дальше произносите это же слова, но проводите по другому пальцу. Повторите это же действие еще несколько раз. Дальше, не меняя интонацию, произнесите одновременно с поглаживанием детского пальца слово «перепелочка». Суть игры состоит в том, что ребенок на слове «перепелочка» быстро одергивает руку, чтобы взрослый ее не поймал. Предложите самому побыть в роли охотника на перепелку.

Попросите детей зажать руки в кулак. Одновременно они вытягивают мизинец на левой руке вниз, а большой палец правой руки вверх. Потом большой палец

убирается в кулак, а мизинец этой же руки одновременно вытягивается. Левая рука поднимает большой палец вверх.

2. Упражнения на развитие мышления старших дошкольников

Упражнение №1 «Назови одним словом»

Цель: развитие операции обобщения, классификации, развитие внимания.

Ход: озаглавить группу понятий (одним или несколькими словами).

Объяснить свой выбор.

Кисель — кефир — сок — чай (напитки) Утюг — холодильник — пылесос — кофеварка Муравейник — нора — логово — берлога Самолёт - корабль — лодка — мотоцикл Глина — шерсть — дерево — пластмасса Двойка — тройка — пятёрка — единица Дирижёр — шофёр — воспитатель — портниха Салат — каша — борщ — запеканка Топор — лопата — пила — отвёртка Серьги — браслет — цепочка — кулон Храбрость — доброта — трудолюбие — честность Волейбол — баскетбол — футбол — водное поло Клюв — перья — крылья — коготки Есть — спать — учиться — гулять

Упражнение № 2

Цель: развитие операции классификации, обобщения.

Задание: продолжить ряд понятий, соответствующих одному обобщению.

Подобрать дополнительно не менее 3-х слов. В каждом случае назвать обобщающее понятие.

Стол, стул, диван Творог, сыр, масло Врач, повар, лётчик Сок, кефир, компот Шишка, жёлудь, орех Корабль, лодка, яхта Паровоз, электричка, трамвай Книга, альбом, блокнот Торшер, бра, настольная лампа Сосиски, колбаса, котлета Земляника, клюква, малина Сыроежка, лисичка, подберёзовик Сосна, берёза, липа Жасмин, шиповник, сирень
Дождь, ветер, иней

Игра «Назови как можно больше предметов, имеющих данный признак»

Цель: развитие мышления, речи, пассивного и активного словаря, внимания.

Необходимо назвать как можно больше предметов, имеющих Данный признак, для чего ребенок должен ответить на вопросы.

Например: «что бывает длинным?» (нитка, лента, веревка, шнур, проволока, пояс, дорога, река, хвост, платье, юбка, волосы). Задание позволяет проверить уместность употребления ребенком имен прилагательных, точность понимания их значений слов, умение правильно сочетать их между собой, поскольку словарный запас важен не сам по себе, а в правильности его использования в речи. Плохо, например, если

ребенок скажет, что длинным бывает дерево или шкаф, тогда как для определения их величины больше подходит прилагательное высокий. Итак, предложите ребенку следующие вопросы:

Что бывает круглым (квадратным, овальным, треугольным...)?

Что бывает высоким (низким)?

Что бывает зелёным (красным, синим)?

Что бывает холодным (горячим, тёплым, прохладным)?

Что бывает сладким (горьким, кислым, солёным)?

Что бывает шерстяным (шёлковым, бумажным, деревянным, железным)?

Что бывает тяжёлым (лёгким)?

Что бывает глубоким (мелким)?

Что бывает колючим (острым, хрупким)?

3. Упражнения на развитие координации движений дошкольников

А НУ, ПОПРОБУЙ!

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

ДЕЛАЙ ОДНОВРЕМЕННО

Одновременно отбивайте носком одной ноги два удара, а носком другой - три.

ВРАЩАЙ ОДНОВРЕМЕННО

Попробуйте руку вращать справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону.

Добившись успеха, постарайтесь сделать то же обеими руками и ногами.

ЕЩЕ РАЗ, НО ОДНОВРЕМЕННО

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе». Левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.

Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

ПОСЛУШАЙ, ПОВЕРЬ И СЕБЯ ПРОВЕРЬ

Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки. А вот еще одно упражнение: по команде отдать честь правой рукой, а левой показать «во!», потом по команде поменять руки.

4. Физические игры для дошкольников

С кочки на кочку

Две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии

20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры. Вместо нарисованных кочек можно две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Из обруча в обруч

Кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу можно положить круги или квадраты. Всего 6—8.

По сигналу начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

В конце игры отметить качество прыжка и приземления..

Фигуры

Море волнуется — раз,

Море волнуется — два,

Море волнуется — три,

Все фигуры на месте — замри!»

«Сделай фигуру»

Дети свободно передвигаются по площадке. На сигнал ведущего (удар в бубен или слово: «Стоп!») все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим.

«Веселые эстафеты»

Отмечается качество выполнения упражнений и быстрота. Эстафеты с разными вариантами заданий:

- прыжки;
- бег;
- передача мяча;
- подлезание;
- подтягивание по скамейке на животе и др.

5. Релаксационные упражнения дошкольников

Упражнение «Кулачки».

«Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты, (сжать пальцы)

Пальчики сильнее сжимаем-

Отпускаем разжимаем...» (разжать) (2 раза).

Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!

Упражнение «Шалтай — Болтай».

«Шалтай – Болтай сидел на стене, (поворот туловища влево – вправо),
Шалтай – Болтай свалился во сне» (наклон туловища вперёд, свесив голову и руки).
(3 раза).

Упражнение «Потягивание».

Потянули ручки, ножки и улыбнулись друг другу.

Упражнение «Волшебный сон».

Цель: обучение позе покоя.

Лежа лицом вверх, звучит не громко музыка и медленно произносит:

«Напряженье улетело...

И расслаблено всё тело, (2 раза)

Будто мы лежим на травке,

На зелёной мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки тёплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги тёплые у нас...

Дышится легко...равно...глубоко...

Губки тёплые и вялые

И несколько не усталые,

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется, (2 раза)

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

Нам понятно, что такое

Состояние покоя...» (пауза)

**

«Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Потянуться! Улыбнуться!»

Всем успехов, здоровья, оптимизма. Обновление занятий один раз в неделю.

До новых встреч. Всегда с вами педагог-психолог:

Крашенинникова Н.В.

13 апреля 2020.

Сайт детского сад № 14 «Петушок» <http://edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/dou14/default.aspx>

