**Методическая разработка**

**«Упражнения для развития памяти и мышления у детей дошкольного возраста»**

Комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность мозга к любой работе в любом возрасте.

Нейропсихологические упражнения помогают развить память, речь, внимание, снижают утомляемость и повышают способность к произвольному контролю.

Благодаря этим упражнениям решаются следующие задачи:

1. Ребенок учится чувствовать свое тело и пространство вокруг.
2. Развивается зрительно - моторная координация.
3. Развивается слуховое и зрительное внимание и т.д.

Нейропсихологические упражнения

1. Рисование *(письмо)* левой рукой для правши и правой рукой для левши. 

2. Одеваться с закрытыми глазами *(например, после дневного сна)*. Это развивает тактильные ощущения, создаёт новые ассоциативные связи.

3. Перед дневным отдыхом раздеться и поставить аккуратно туфельки пальцами ног. Также пальцами ног положить в туфельки носочки. Это заставляет включиться в работу отделы мозга, которые раньше не отвечали за выполнение таких операций.

4. Менять направление маршрута до своего участка на прогулке и обратно. Выполняя движения по шаблонному пути, мозг работает *«на автопилоте»*.

5. Чаще ходить на экскурсии, знакомиться и общаться с новыми людьми. Например, ходить в библиотеку, в музей, в парк и т. д. Информация сохраняется в головном мозге надолго, если она имеет волнующее значение, то есть эмоциональную окраску. Для формирования эмоциональных откликов нужны социальные взаимоотношения с окружающими людьми.

6. Собрать пирамидку *(игрушку с вкладышами разной формы)* на ощупь, с закрытыми глазами.



7. Находить в мешочке с разными мелкими предметами нужные предметы на ощупь. Например, найти все монетки. Узнать их номинал на ощупь.

8. На ощупь подобрать болтик и гаечку; закрутить гаечку на болтик.

В упражнениях 6, 7, 8 применение осязания для выяснения особенностей слегка различающихся объектов увеличивает активацию корковых зон головного мозга, которые призваны справляться с афферентной тактильной информацией.

9. Читать вслух для детей с добавлением приятного аромата *(например, корицы)*. Можно подключить музыку. Когда человек сам читает вслух или слушает, как читают ему, в мозге активируются нейронные цепи. Прислушивание к речи, доносящейся извне, заставляет встрепенуться две зоны – слуховые отделы коры левого и правого полушарий; для произнесения слов активируется моторный отдел *(простирающийся в обоих полушариях)* и мозжечок.



10. Ощупывание, изучение, восприятие запаха букв, цифр, геометрических фигур, сделанных из разного материала *(из бархатной бумаги или наждачной бумаги, из кожи или дерева)*. Затем, узнавание их на ощупь, по запаху. Разные текстуры материалов, из которых сделаны буквы и другие объекты исследования, возбуждают осязательный отдел коры головного мозга.

При многократном прикосновении к этим объектам, мозг привыкает к этим ощущениям. Поэтому нужно время от времени менять текстуру покрытия объектов, то есть изготавливать их из нового материала.

