

# УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ



# УПРАЖНЕНИЕ 1

Упражнение подходит для индивидуальных и групповых занятий. Оно развивает зрительную и двигательную память.

**цель:**

развить у детей двигательную и зрительную память, мелкую моторику рук

**сложность:**

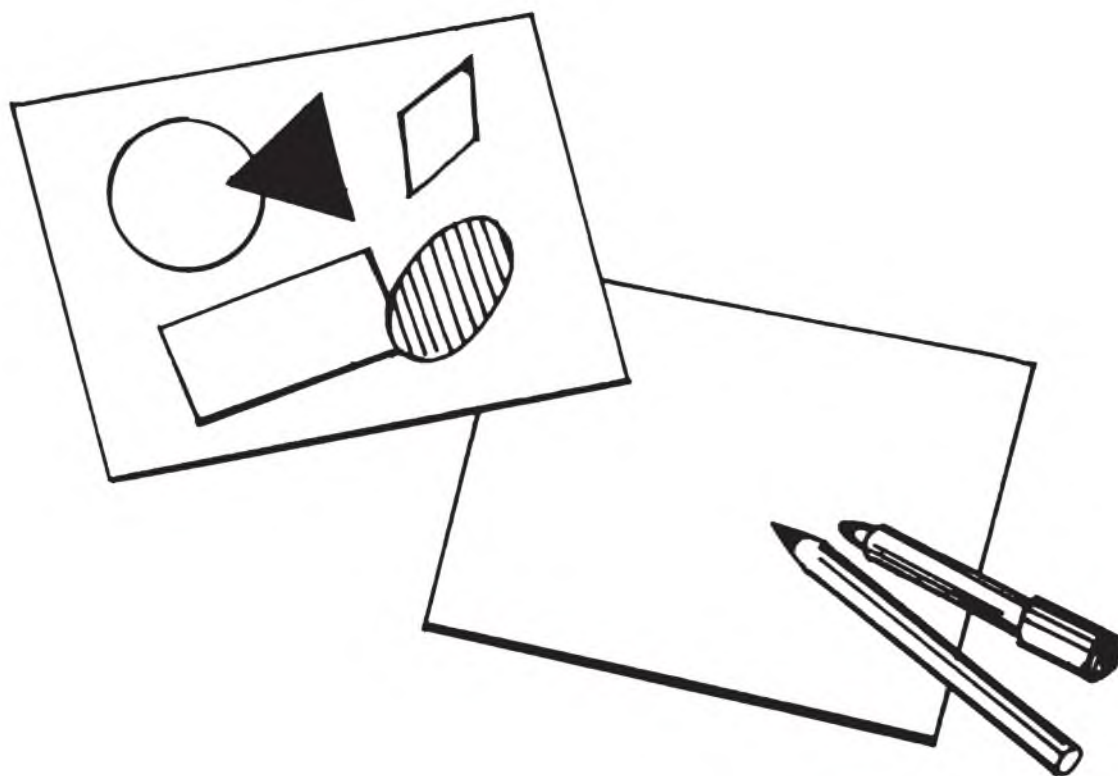
\*

**инвентарь:**

карточка с 4—5-ю нарисованными на ней геометрическими фигурами

Интеллектуальное взросление ребенка зависит от того, сколько внимания родители уделяют его развитию. Занятия с детьми могут значительно повысить интеллектуальный потенциал ребенка.

Вы показываете ребенку карточку с фигурами и предлагаете внимательно их рассмотреть в течение 5—10 с и запомнить. Затем убираете ее, а ребенок должен нарисовать увиденные фигуры в том же порядке, как на образце.



# УПРАЖНЕНИЕ 2

Упражнение в большей степени подходит для индивидуальных занятий с детьми.

**цель:**

развить двигательную и зрительную память, мелкую моторику рук у детей

**сложность:**

\*

**инвентарь:**

карточка с 4—5-ю написанными на ней цифрами

Вы показываете ребенку карточку с цифрами и предлагаете внимательно их рассмотреть в течение 5—10 с, стараясь запомнить, как они идут по порядку. Затем убираете ее. Ребенок должен написать и назвать увиденные цифры в заданном порядке.



У детей дошкольного возраста интенсивно развивается способность к запоминанию и воспроизведению. В основном срабатывает произвольная память. Дети еще не формулируют себе задачу запоминания, но с легкостью это делают.

# УПРАЖНЕНИЕ 3

Это упражнение на развитие двигательной памяти подходит для занятий с одним ребенком или группой детей.

**цель:**

**развить у детей двигательную и зрительную память, координацию движений, учить их последовательному повторению действий за взрослым**

---

**сложность:**

\*

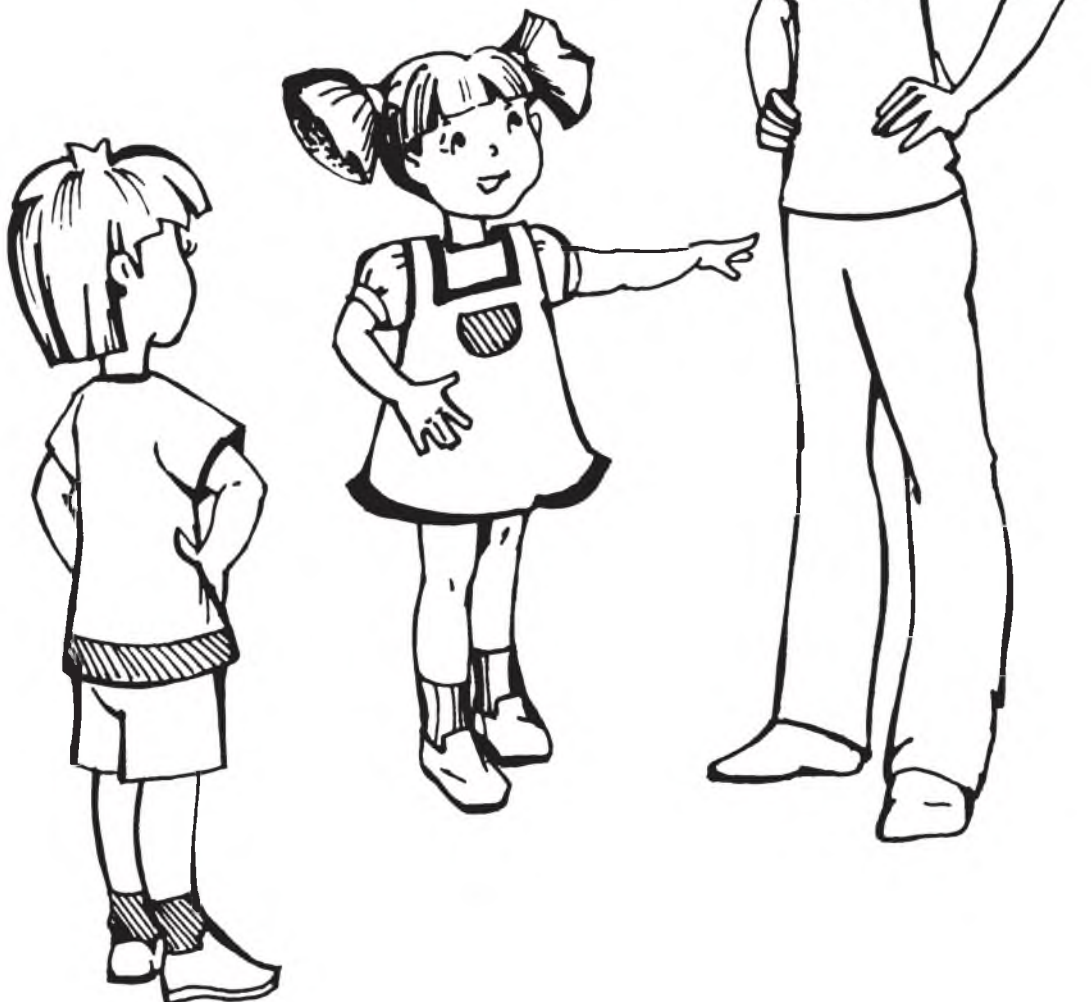
---

**инвентарь:**

**для выполнения упражнения дополнительного оборудования не требуется**

Вы с ребенком стоите напротив друг друга, показываете 5—6 движений, следующих сразу друг за другом, а ребенок должен запомнить их последовательность и самостоятельно повторить.

Например, руки  
вверх —  
вперед —  
в стороны —  
на пояс —  
присесть;  
руки вперед,  
присесть —  
руки вверх,  
встать —  
руки на поясе,  
прыжок.



# УПРАЖНЕНИЕ 4

Упражнение можно выполнять как с одним ребенком, так и группой детей. Оно развивает двигательную и зрительную память.

**цель:**

развить у детей двигательную и зрительную память, мелкую моторику рук

**сложность:**

\*

**инвентарь:**

карточка с двумя-тремя нарисованными на ней геометрическими фигурами, знакомыми ребенку в этом возрасте

У детей дошкольного возраста запоминание и припоминание происходят независимо от воли и сознания. Они зависят только от того, чем занят ребенок. Поэтому все задания в упражнениях должны быть основаны на его опыте.

Вы показываете ребенку карточку с фигурами и предлагаете внимательно их рассмотреть в течение 5—10 с и запомнить. Затем убираете ее, а ребенок должен нарисовать увиденные фигуры в том же порядке, как на образце.



# УПРАЖНЕНИЕ 5

Упражнение подходит как для индивидуальных занятий с детьми, так и групповых.

**цель:**

развить двигательную и зрительную память, мелкую моторику рук у детей

**сложность:**

\*

**инвентарь:**

карточка с 2—3 написанными на ней цифрами

В дошкольном возрасте бурное развитие памяти у детей связано и с тем, что дети начинают задавать много вопросов.

Вы показываете ребенку карточку с цифрами и предлагаете внимательно их рассмотреть в течение 5—10 с, стараясь запомнить, как они идут по порядку. Затем убираете ее, а ребенок должен назвать или написать увиденные цифры в заданном порядке.



# УПРАЖНЕНИЕ 6

Упражнение больше всего подходит для индивидуальных занятий с ребенком, но его можно применять и на занятиях в детском саду с тем условием, что дети будут выполнять задание по очереди и для каждого из них оно будет индивидуальным.

**цель:**

**развить навыки двигательной памяти**

---

**сложность:**

\*

---

**инвентарь:**

**для выполнения упражнения дополнительного оборудования не требуется**

Правила очень просты. Вы должны поочередно подходить ко всем углам помещения и в каждом углу выполнять какое-то несложное движение (или принимать позу). Например, в первом углу встать прямо, держа руки на поясе, во втором — присесть, в третьем — развести руки в стороны, выставив вперед правую ногу

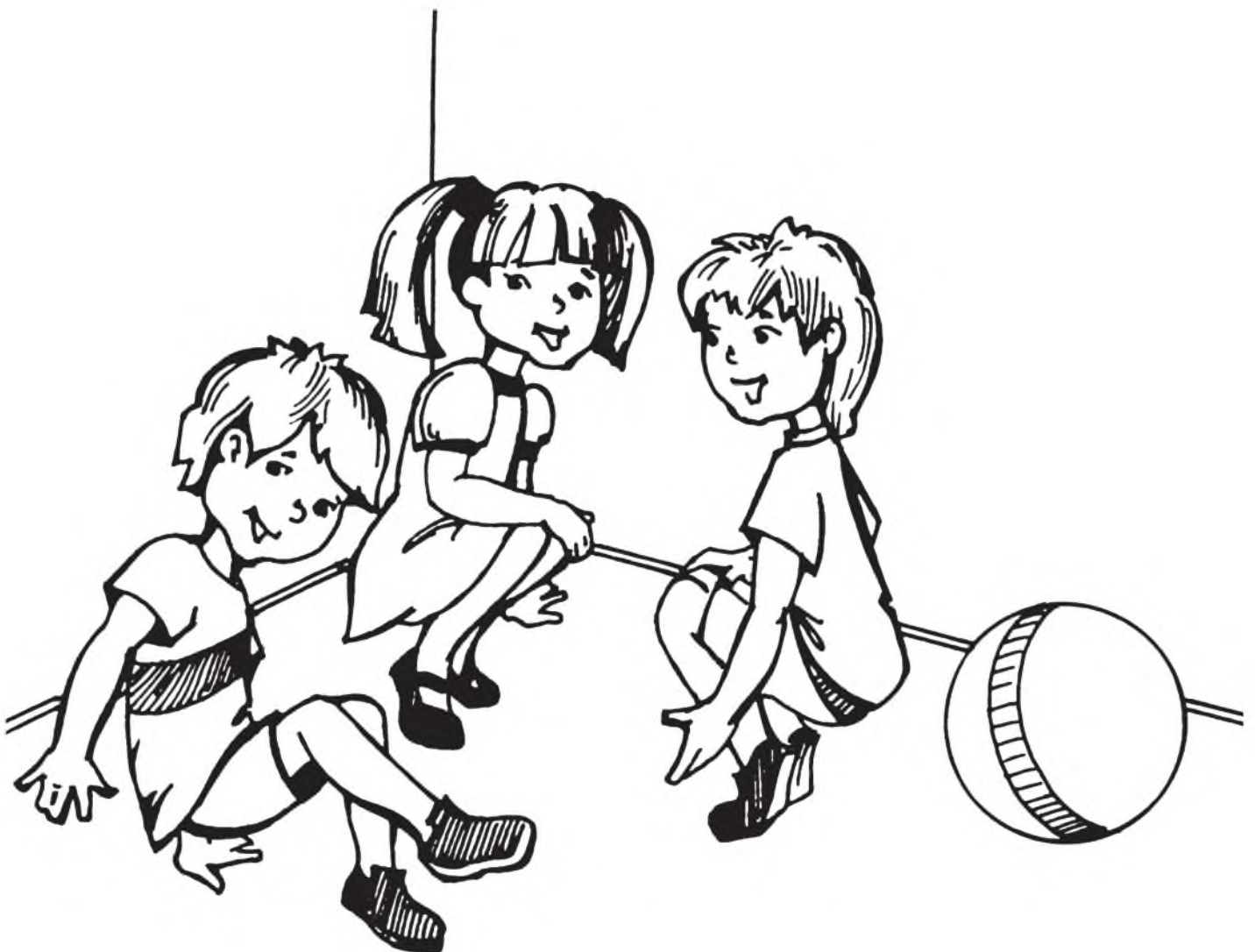
с вытянутым носком, а в четвертом — кружиться на месте. Задача ребенка — внимательно понаблюдать за вами, после чего, в свою очередь, выполнить все движения в том же порядке и каждое на своем месте. Если ребенок правильно справился с заданием, нужно его похвалить, если немного запутался, ни в коем случае не ругать и не говорить, что у него плохая память, а ненавязчиво подсказывать ему то, что забылось.

*Примечание:* чем старше дети, тем сложнее должно быть упражнение.

Например, вы можете попросить ребенка повторить все движения сначала в прямом, а потом и в обратном порядке — второе задание будет сложнее первого. Углы помещения сводят общее количество движений для запоминания к четырем. Для ребенка четыре движения, которые нужно

запомнить, — это непростая задача, но для детей постарше задание кажется уже легким, поэтому можно поступить несколько по-другому: нарисовать на полу несколько кружков (6—8). Вы будете выполнять движения, стоя на этих кружках. Задача остается та же, но количество движений для запоминания увеличивается. Если участник сразу же запомнил их хорошо, можно будет попросить его выполнить их в обратном порядке и даже вразбивку: указав ребенку на любой кружок с тем, чтобы он вспомнил, какое движение ему соответствует.

Поскольку память должна «зацепиться» за какую-то деталь, можно упражнение сделать чуть больше ассоциативным, например, сделать кружки разноцветными. В этом случае у ребенка для того, чтобы вспомнить движение, будут две зацепки — местоположение кружка и его цвет.





# УПРАЖНЕНИЕ 7

Упражнение подходит для индивидуальных и групповых занятий с детьми. Оно направлено на развитие двигательной памяти.

**цель:**

**развить двигательную память, внимание, физическую активность, повысить настроение**

---

**сложность:**

\*

---

**инвентарь:**

**для выполнения упражнения дополнительного оборудования не требуется**

**Дети дошкольного возраста быстро и легко запоминают стихи и поговорки. Нужно поощрять их к этому и таким образом способствовать развитию памяти.**

Вы чертите на асфальте большую геометрическую фигуру и просите ребенка пройти по ней. Потом завязываете ему глаза и держите за одну руку, чтобы он не упал. Задача ребенка — на память снова пройти по тому месту, где нарисована фигура. В зависимости от того, как ребенок справится с заданием, вы чертите новую фигуру — такую же по сложности либо чуть сложнее.



# УПРАЖНЕНИЕ 8

Упражнение подходит для индивидуальных и групповых занятий с детьми. Оно направлено на развитие двигательной памяти.

**цель:**

**развить двигательную память, внимание, двигательный аппарат**

---

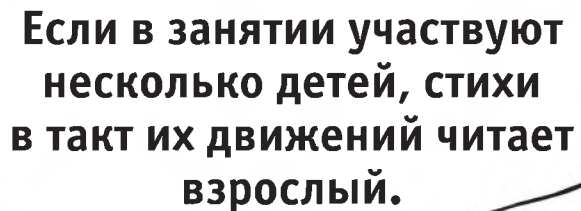
**сложность:**

**\***

---

**инвентарь:**

**для выполнения упражнения дополнительного оборудования не требуется**



**Если в занятии участвуют несколько детей, стихи в такт их движений читает взрослый.**

Ребенок стоит в центре комнаты и наблюдает за вами. Вы, поочередно подходя к углам комнаты, выполняете различные, не очень сложные движения. Так, например, это могут быть движения головой в одном углу, движения руками — в другом, движения ногами — в третьем, движения одновременно руками и головой — в четвертом. Далее ребенок меняется с вами местами и повторяет те же движения в разных углах. Используйте веселую музыку или стихи.

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,

Мы руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.

А потом с носка на пятку,

Весело пойдем вприсядку.

Приседаем, приседаем,

Будто птички мы летаем.

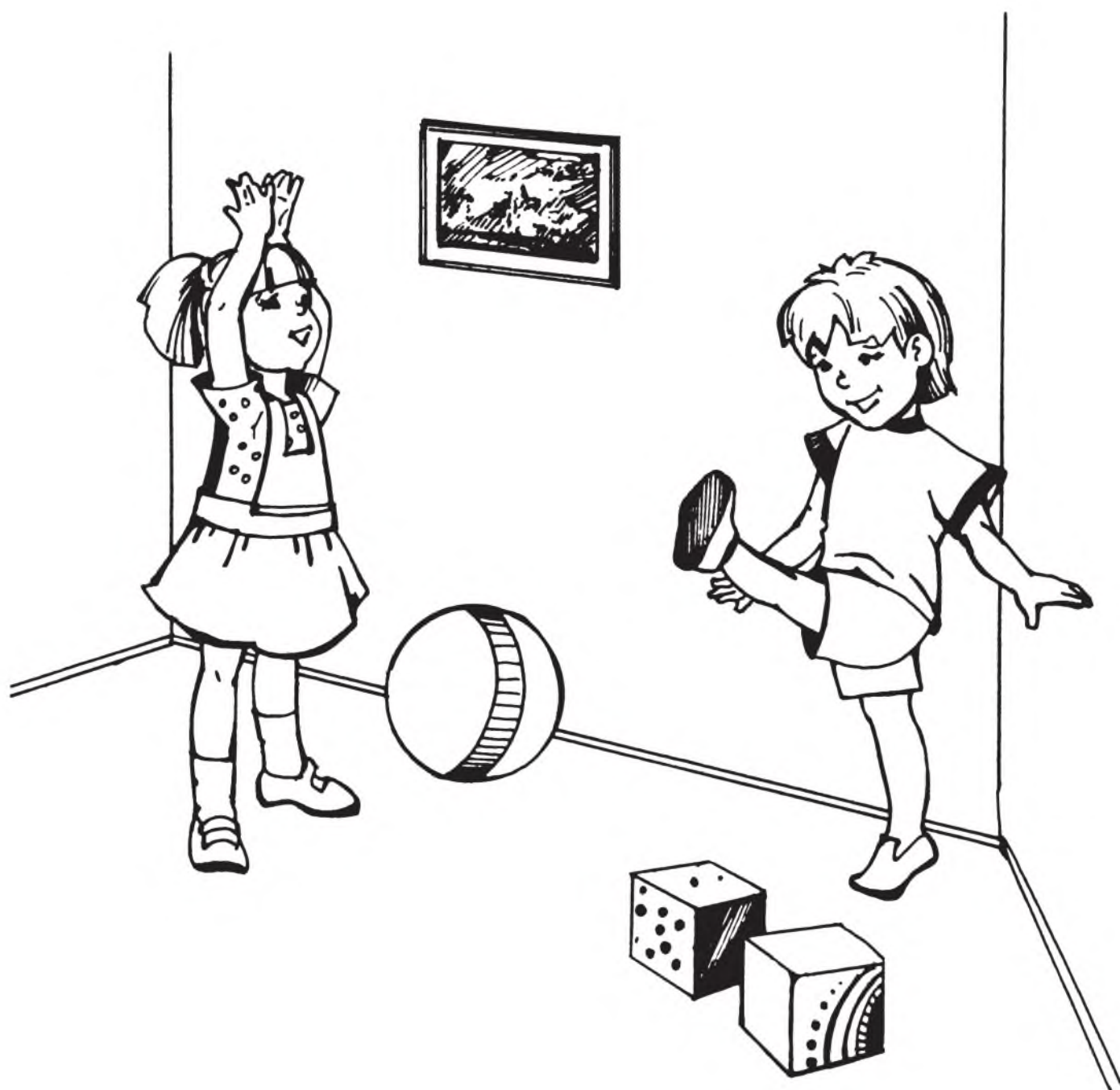
На носочках потянулись.

За грибочком наклонились.

А теперь скорей бежать,

Никому нас не поймать.

Подобное упражнение можно проводить не только с одним ребенком, но и с группой детей. При этом дети будут стоять во всех четырех углах одновременно и меняться по цепочке, т. е. первый ребенок, который стоит в одном углу, после выполнения упражнений переходит во второй угол. В это же время второй ребенок из второго угла переходит в третий, а третий ребенок — в четвертый. В это время четвертый ребенок возвращается в центр комнаты, а в освободившийся первый угол встает другой участник. Вы все это время также находитесь в центре комнаты и наблюдаете за правильностью детских движений.



# УПРАЖНЕНИЕ 9

Упражнение подходит для индивидуальных и групповых занятий с детьми. Оно направлено на развитие двигательной памяти.

**цель:**

**развить двигательную  
память и двигательный  
аппарат**

**сложность:**

\*

**инвентарь:**

**несколько небольших  
платков**

Вы завязываете ребенку глаза, берете его за руку и водите по комнате по определенному несложному маршруту: три шага вперед, остановка, поворот налево, три шага назад, поворот направо и т. д. После этого развязываете ребенку глаза, и он должен повторить маршрут.

Если в упражнении участвует несколько детей, то они встают друг за другом, руки кладут на пояс стоящему впереди ребенку и получается что-то вроде паровозика.

Вы всем детям завязываете глаза и проводите по определенному маршруту. Затем развязываете им глаза и они по очереди повторяют пройденный маршрут под вашим присмотром. Побеждает тот ребенок, который успешнее всех справился с заданием.



# УПРАЖНЕНИЕ 10

Упражнение подходит для индивидуальных и групповых занятий с детьми. Оно направлено на развитие двигательной памяти.

**цель:**

развить двигательную память и двигательный аппарат

**сложность:**

\*

**инвентарь:**

для выполнения упражнения дополнительного оборудования не требуется

Дети своеобразно запоминают стихи и сказки — опускают подробности. Поэтому их можно читать детям неоднократно.

Вы стоите лицом к детям и предлагаете немного пообезьянничать: они должны повторять за вами движения. Для усложнения можно предложить детям делать движения медленнее, и тогда они будут немного отставать. Движения можно производить руками, ногами, пальцами, головой.



# УПРАЖНЕНИЕ 11

Упражнение подходит для индивидуальных и групповых занятий с детьми. Оно направлено на развитие двигательной памяти.

**цель:**

развить двигательную память, мышление и речь

**сложность:**

\*

**инвентарь:**

для выполнения упражнения дополнительного оборудования не требуется

В 1,5—2 г дети могут назвать героев сказки или стишка, в 5 лет они пересказывают сказку и рассказывают стихи наизусть. Главное, что бы они делали это последовательно.

Вы предлагаете детям пофантазировать и представить, что они оказались в лесу. Каждому ребенку отводится роль определенного животного.

Дети по очереди должны вспомнить и изобразить это животное по следующей схеме.

1. Описать словами внешность животного.
2. Показать, как оно передвигается.
3. Показать, как животное спит.
4. Рассказать, что любит есть.
5. Показать, как животное ловит добычу.



# УПРАЖНЕНИЕ 12

Упражнение подходит для индивидуальных и групповых занятий с детьми. Оно направлено на развитие двигательной памяти.

**цель:**

развить двигательную память и двигательный аппарат, воображение

---

**сложность:**

\*

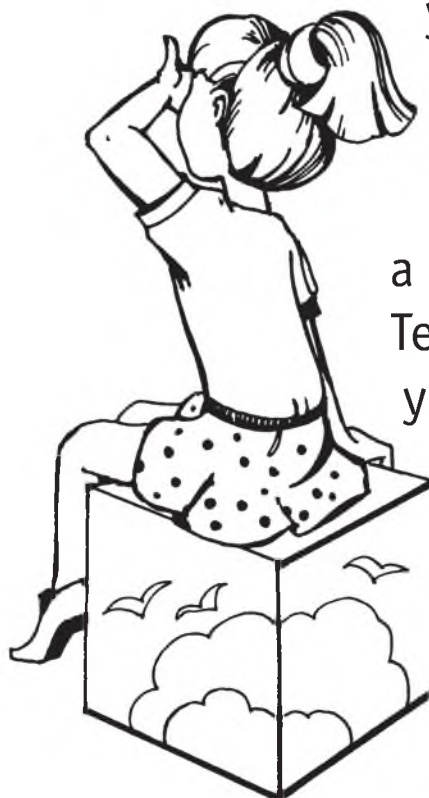
---

**инвентарь:**

для выполнения упражнения дополнительного оборудования не требуется

Дети по двое садятся друг напротив друга. Один ребенок делает движение одной рукой, например правой. При этом движение может быть любым — прикосновение к лицу, соединение пальцев и др. Задача второго ребенка — повторить движение, но другой рукой. После повторения первый ребенок придумывает новое движение, а второй снова его повторяет. Темп упражнения постепенно увеличивается, и оно продолжается до тех пор, пока второй ребенок не ошибется. Потом дети меняются ролями.

Второй вариант упражнения: вы или один из детей является ведущим. Остальные участники садятся в ряд лицом к ведущему. Ведущий придумывает движения, а дети их повторяют. Темп также постепенно увеличивается. Побеждает тот, кто дольше всех продержится. Потом победитель становится ведущим.



# УПРАЖНЕНИЕ 13

Упражнение подходит для индивидуальных и групповых занятий с детьми. Оно направлено на развитие двигательной памяти.

**цель:**

**развить воображение,  
двигательный аппарат,  
умение чувствовать му-  
зыку**

---

**сложность:**

\*

---

**инвентарь:**

**музыкальная техника**

**Взрослому и ребенку надо  
время от времени меняться  
ролями, т. е. ребенок  
придумывает несложные  
движения, а взрослый их  
усложняет, потом наоборот.  
Кроме того, можно менять  
музыку.**

Вы включаете музыку и показываете ребенку четыре простых движения в четырех направлениях — вверх, вниз, влево, вправо.

Задача ребенка — повторить движения, придумав к ним небольшие дополнения. Например, если вы, показывая ребенку движения, вверх подпрыгнули, вниз присели, вправо сделали прыжок с разворотом, а влево — прыжок с соединением рук, то ребенок может усложнить задание следующим образом. Например, подпрыгнув вверх, ребенок может соединить ноги, опустившись вниз, ребенок может хлопнуть в ладони, повернувшись вправо, ребенок может сделать наклон туловищем в одну сторону, а повернувшись влево — в другую. Вы должны засчитать даже самые незначительные дополнения.

Если в упражнении принимают участие несколько детей, то повторения движений не допускаются.

Далее вы придумываете новые движения, а ребенок их повторяет.



# УПРАЖНЕНИЕ 14

Упражнение предназначено для детей старшего дошкольного возраста. Выполнять его дети могут поочередно.

**цель:**  
развить двигательную  
память

**сложность:**  
\*

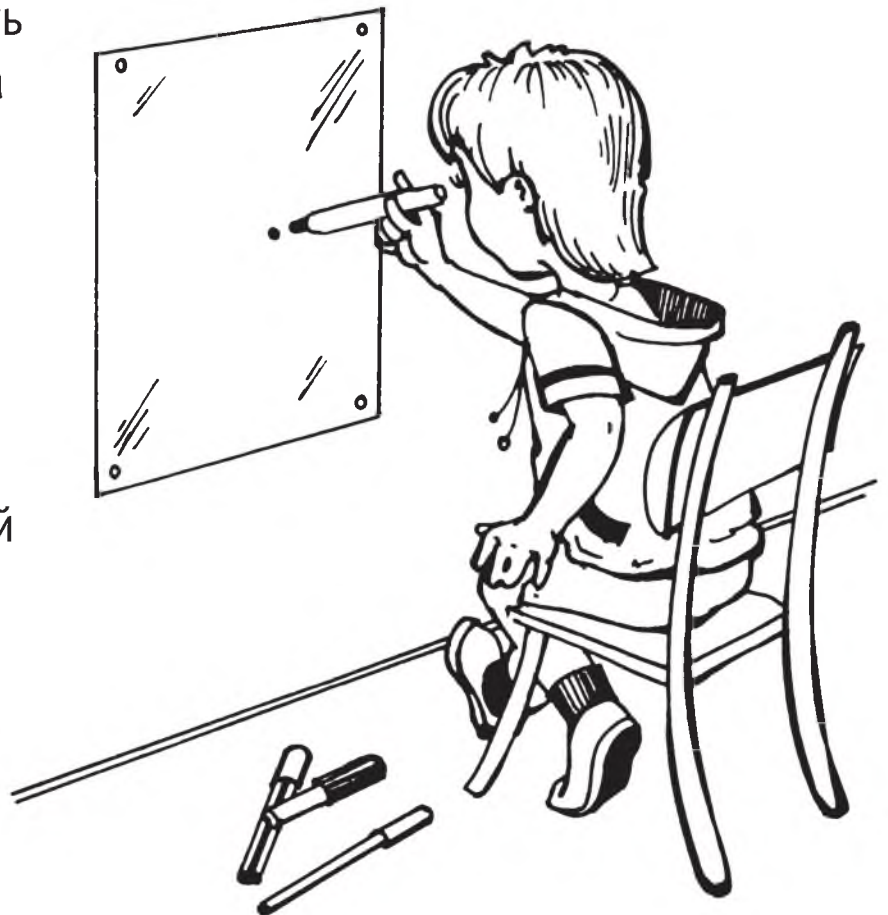
**инвентарь:**  
листы ватмана, флома-  
стеры

На стене на высоте 50 см от пола закрепляют лист ватмана. Ребенок садится перед ним на стул, а руки складывает на колени. Вы объясняете ребенку задание — прикоснуться к листу фломастером в любом месте. Затем принять исходное положение, т. е. Положить опять руки на колени. Потом нуж-

но взять фломастер другого цвета и прикоснуться им к листу ватмана в том же месте. Все нужно выполнить за 3—4 сек. При хорошей двигательной памяти расстояние между точками фломастера на листе будет минимальным.

Затем можно повторить упражнение 2—3 раза и прикасаться фломастером к другой части ватмана.

По результатам этого задания можно определить типичные отклонения от исходной позиции. Ребенок может отклоняться преимущественно вверх или вниз, сдвигаться по центру или к краям.



# УПРАЖНЕНИЕ 15

Упражнение выполняется индивидуально. Оно помогает тренировать точность движений руки.

**цель:**  
развить двигательную память и тренировать ее объем

**сложность:**  
\*

**инвентарь:**  
ватман, фломастеры

На большом столе вы закрепляете ватман. Ребенку надо провести с закрытыми глазами по листу слева на право линию длиной 20—30 см. Через несколько секунд попросите ребенка повторить задание и нарисовать линию той же длины. Упражнение повторяют несколько раз. Особое внимание

нужно уделить случаям, когда ребенок значительно отклоняется от первоначальной линии или меняет ее направление, т. е. рисует слева направо или сверху вниз.

Если ребенок хорошо выполняет упражнение, то можно начать тренировать объем двигательной памяти. Для этого вы даете ребенку задание провести на ватмане сразу 2—3 линии разной длины. Через несколько секунд нужно их повторить в той же последовательности.

Если ребенок справляется с заданием, то можно увеличить число линий или изменить их направление от исходной точки.

Можно еще усложнить задание. Перед повторным начертанием линий можно попросить ребенка помахать рукой или увеличить время паузы.



# УПРАЖНЕНИЕ 16

Упражнение предназначено для индивидуальной работы с ребенком. Оно позволяет достичь сразу нескольких целей, так как задействует двигательную и зрительную память.

**цель:**

**развить двигательную и зрительную память, пространственную ориентацию**

**сложность:**

\*

**инвентарь:**

**дополнительного оборудования не требуется**

Вы ставите ребенка в середине комнаты и предлагаете внимательно ее осмотреть. Затем завязываете ему глаза. Называете части комнаты и мебель и просите показать рукой, в какой стороне это находится. Называете, к примеру, окно, дверь, шкаф, диван и др. Далее переходите к более мелким предметам интерьера и игрушкам.

Ребенку необходимо показать где находятся ваза, кукла, светильник, мишка и т. д.

Если ребенок уже хорошо выполняет это упражнение то можно его усложнить. Предложите ребенку с завязанными глазами, т. е. На ощупь что-либо сделать. Заданием может быть не сложным, например — переложить с одного места на другое игрушку, завязать шнурок на ботинке, найти какой-либо предмет, убрать со стола игрушки и др.

