**«Игры и упражнения для развития когнитивной сферы ребенка»**

Мозг человека представляет собой два полушария, левое и правое, каждое из которых, необходимо как дополнение другого. С правым полушарием непосредственно связано художественное мышление, творчество, ориентация в пространстве, интонации речи, восприятие музыкальных произведений. С левым полушарием связано логическое восприятие мира, условные знаки (буквы, слова), цифры. Чрезмерное развитие левого полушария приводит к отсутствию у человека креативных и творческих способностей, а правого — к трудностям с концентрацией внимания, целеустремленностью. Для того чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходима согласованная работа обеих полушарий.

В раннем возрасте (до 2 - 3 лет) у ребенка доминирует правое полушарие и его вклад в психическое развитие больше, чем у левого полушария. Постепенно, у ребенка к 7 годам, происходит активизация левого полушария, развитие словесно-логического мышления, умения читать и писать. Но незрелость мозговых структур, несогласованная работа обеих полушарий, служит одной из причин того, что дети часто имеют задержку в речевом и познавательном развитии, у них нарушена эмоционально-волевая сфера, они не готовы к школьному обучению к 7 годам. Вследствие этого происходит задержка психического развития. Расстройство обратимо, поддается коррекции вдошкольном возрасте.Поэтому для ребенка с трудностями в развитии очень важна не просто двигательная активность, а такие упражнения для развития ума, которые активизируют согласованную работу его полушарий и созревание мозговых структур. Эти упражнения позволяют догнать сверстников по уровню обладания навыками: чтение, письмо, счет. Также упражнения помогают детям осваиваться в обществе. В ходе систематических занятий у ребенка улучшаются память, концентрация внимания, зрительные представления. На сегодняшний день упражнения для развития ума единственное эффективное направление, в области коррекции поведения и учебной успеваемости у детей от 3 до 13 лет. Приведем примеры упражнений для развития когнитивной сферы ребенка.

**Растягивающие упражнения:** нормализуют мышечное напряжение или мышечную вялость.

***Упражнение «Качели».*** Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачивайтесь назад и вперед, с боку на бок.

***Упражнение «Дерево».*** Сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела, и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

**Дыхательные упражнения:** развивают самоконтроль и саморегуляцию в поведении.

***Упражнение «Свеча».*** Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу (повторить 3 раза).

***Упражнение «Надуваем шарик».*** Сидя на коленях или на пятках, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом – вниз (проговариваем - шарик надули, шарик сдули).

**Упражнения на развитие мелкой моторики рук:** развивают мышление, память, речь, концентрируют внимание.

***Упражнение «Колечко».*** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой с указательным, средним, безымянным пальцем и мизинцем. Сначала на левой руке, потом на правой и на двух вместе. Затем повторяем то же самое, но с закрытыми глазами.

***Упражнение «Птичка».*** Постучите каждым пальцем правой и левой руки по столу под счет «1,1-2,1-2-3 и т.д.».

***Упражнение «Колбаски».*** Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

***Упражнение «Секрет».*** Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку.

***Упражнение «Птичка строит гнездо».*** Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.

**Двигательные упражнения, пересекающие среднюю линию тела:** улучшают навыки чтения и письма.

***Упражнение «Перекрестный шаг сидя».***

Сядьте на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено - правый локоть.

Возраст, в котором наиболее успешно корректируется согласованная работа обеих полушарий – от 5 до 12 лет, лучше до 9 лет. Чтобы получить стойкие результаты нужно заниматься около года два раза в неделю со специалистом и каждый день дома с родителем.

**МАДОУ «Детский сад**

**комбинированного вида №2**

**«Родничок»**

**Россия, Свердловская область, г. Серов, ул. Короленко, 1**

**адрес официального сайта**

**в сети Интернет:**

[**http://rodnichokserov.ucoz.ru/**](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Frodnichokserov.ucoz.ru%2F&cc_key=)

Составитель: учитель-дефектолог

Горшкова Евгения Владимировна