

Рекомендации психолога родителям

для развивающих занятий с детьми во время ДО (нач. школа)

Уважаемые родители, ниже представлен комплекс упражнений для развития когнитивных процессов, который можно реализовывать в домашних условиях.

- 1. Дыхательные упражнения** для снятия тревожности, регулирования эмоционального настроения.
Выполнять три глубоких вдоха и выдоха носом, затем успокоить дыхание. Дышать медленно, тихо (10 секунд), затем снова три глубоких вдоха и выдоха носом.
- 2. Упражнения для развития моторики.**
Для развития моторики хорошо подходит лепка из пластилина.
На занятии можно слепить до 3-4 фигур на различные темы:
 - животные (например, собака, кошка, заяц, ёж и т.п.)
 - геометрические фигуры (например, шар, куб, пирамиду...)
 - герои сказок (например, герои сказки «Колобок»)Также, хорошо подходит для развития моторики пальцев, обрывная аппликация - выкладывание кусочками цветной бумаги изображений, закрепляя клеем (например, изображения деревьев, цветов, дома).
- 3. Упражнения для развития внимания.**
Можно взять лист старого журнала, либо газетную страницу с доступным для ребёнка шрифтом. Объём не более половины листа формата А4.
Задание: зачеркнуть на листе все буквы «А», буквы «О» подчеркнуть. На следующем занятии буквы можно поменять, либо добавлять. Идти следует строго по строчке.
- 4. Упражнения для развития памяти.**
Для развития памяти можно заучивать четверостишия, постепенно из занятия в занятие, увеличивая объём. Важно просить повторить выученное через несколько дней.
Также, можно применять методику «10 слов»:
ребёнку называются десять слов на различные темы (животные, растения, школьные принадлежности, игрушки и т.п.).
Через 10 секунд просят повторить то, что запомнил.
Это задание преимущественно для развития кратковременной памяти.
- 5. Упражнения для развития мышления.**
Для развития этого процесса часто дома уже есть различные игры: пазлы, кроссворды, лего, шашки, шахматы и т.д.
Очень хороши для развития мышления загадки.
В качестве упражнений, можно предлагать любые три слова из разных сфер, составить из них предложение.
Можно просить называть слова на одну букву (существительные), чем больше слов, тем лучше.
Ну и конечно, очень влияет на развитие мышления – чтение. Можно читать небольшие рассказы с обязательным пересказом, ведь мышление и речь, взаимосвязанные процессы.

Занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут.

Педагог – психолог Политова Н.О.