



**МАЙНД-ФИТНЕС  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ  
(курс развития  
интеллектуальных способностей  
в домашних условиях)**

**Занятие 4.  
МОТОРНАЯ ПАМЯТЬ**

## Игра ЦЕПОЧКА

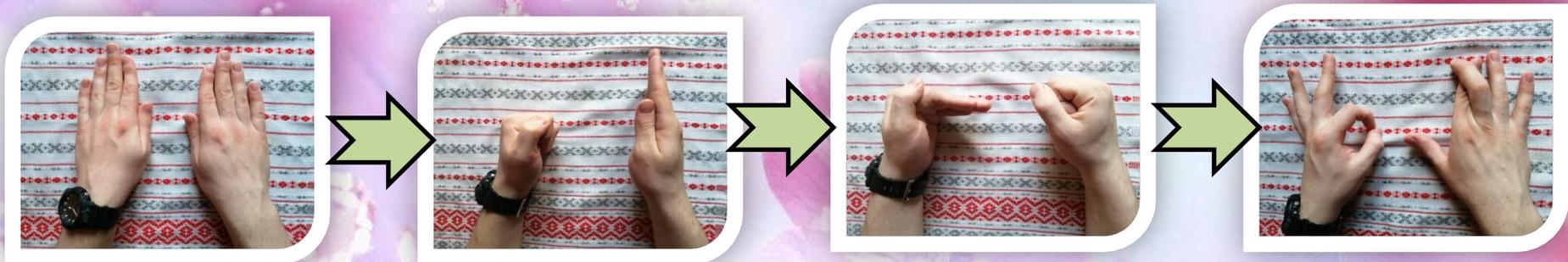
Хорошо предлагать эту игру в двух вариантах: для рук и для всего тела. Хорошо не только потому, что пальцы отдельно тренируются для письма, но и потому, что кисть и все остальное тело связаны с разными участками головного мозга (посмотрите на схему Пенфилда, на ней видно, как они представлены). Это похоже тренировку групп мышц – упражнения специфичны для каждой из групп.

### «ЦЕПОЧКА ДВИЖЕНИЙ»

1 вариант – для рук

Принцип игры простой: «Смотри и повторяй за мной, потом проверим, сможешь ли все запомнить». Начинаем с 2-3 движений и постепенно увеличиваем. Важно, чтобы ребенок во время показа сразу повторял за вами, тогда включается моторное запоминание.

Начинаем сначала с тренировки ведущей руки. Потом тренируем другую руку. Затем усложняем и даем задание одновременно для двух.

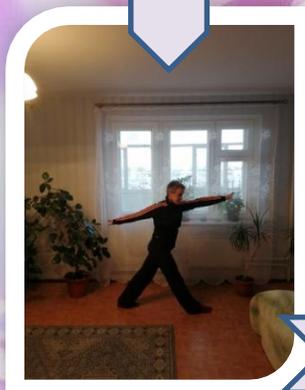
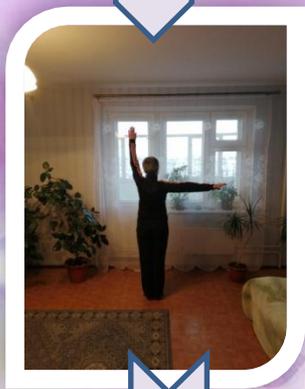
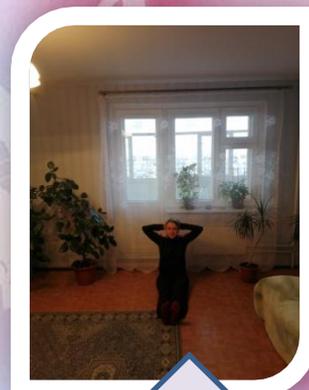


## «ЦЕПОЧКА ДВИЖЕНИЙ»

### 2 вариант – для тела

Так же, как и с руками, мы начинаем с очень маленького числа - 2-3 позы. Говорим: «Сейчас я покажу тебе цепочку действий, ты делай как я. Потом надо будет все повторить». Трудность представляет контроль исполнения: за руками ребенок может следить глазами, а тут возникает путаница. Пусть ребенок все выполняет зеркально. Если же где-то ошибется – просто поправьте его руками.

Когда цепочка состоит из 5-6 действий и более, то нужно повторять ее несколько раз: три-четыре до запоминания. Так ребенок приучается к повторам и начинает буквально ощущать, как происходит заучивание. Можно даже поиграть в то, как быстро можно запомнить цепочку: «Я запомню эту цепочку с трех раз».



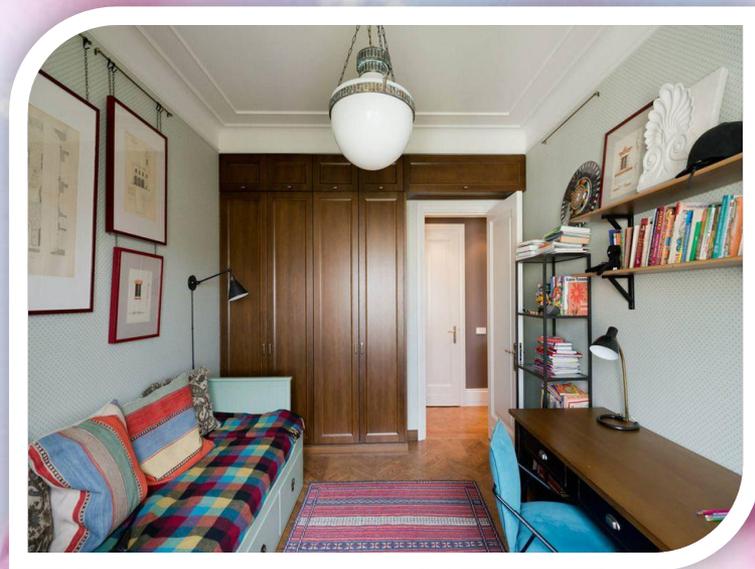
## ИГРА «ЦЕПОЧКА ДЕЙСТВИЙ»

Любопытно, но факт! Оказывается, движения и действия у нас по-разному организуются, управляют ими разные центры мозга. Моторная память на движения очень нужна спортсменам и музыкантам, а вот память на действия – абсолютно всем.

Здесь мы можем сразу начинать с большего числа - 5-7, ведь ситуация для нас привычна. Играем в комнате, даем по очереди задания, ребенок последовательно их выполняет, потом повторяет цепочку в той же последовательности. Можно снимать на телефон для дальнейшей проверки.

### **Вариант – для тела**

Например, мы даем такое задание (посмотрите на фото): «Подойди к столу и разверни лампу, подойди к дивану и сядь на него, поменяй подушки местами, возьми с полки книгу и положи ее под стол, раздели карандаши на три кучки, залезь в шкаф и вылезь из него, потяни на себя ковер». Итого 7 действий. Пусть ребенок выйдет из комнаты, верните все на свои места. Позовите его и попросите повторить цепочку действий в той же последовательности.

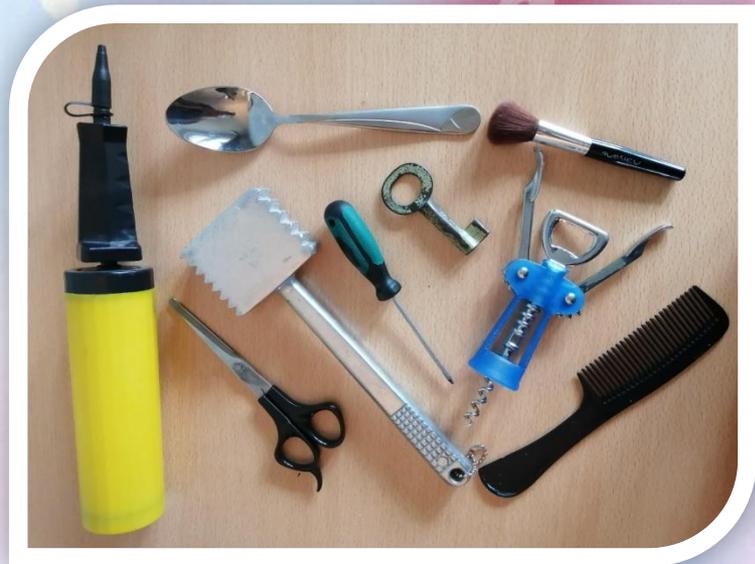


Если вы сделаете еще одну запись, то у вас будет дополнительная возможность обучить ребенка самоконтролю. Попросите его посмотреть и сравнить, были ли допущены ошибки.

## ИГРА «ЦЕПОЧКА ДЕЙСТВИЙ»

### Вариант для рук.

Выкладываем перед ребенком набор предметов (например, как на фото) и даем ему творческое задание: «Вот тебе предметы, придумай и сделай с каждым из них какое-нибудь действие, а потом в точности повтори. Можешь идти с ними, куда тебе нужно». Совсем не обязательно, чтобы ребенок использовал орудия по назначению, главное воспроизвести цепочку точно.



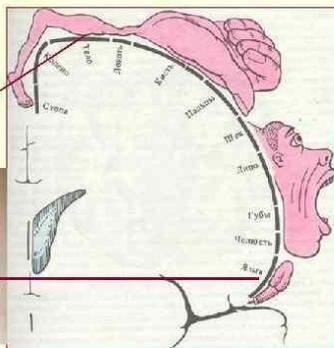
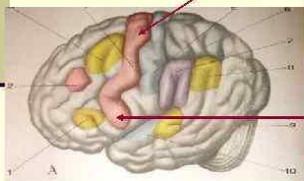
### Вариант – для тела

То, что ребенку необходимо придумывать, имеет двойной эффект. С одной стороны, внимание отвлекается на постороннее действие. С другой стороны, собственная активность и осмысленность повышают продуктивность памяти по сравнению с механическими повторами.

Если вы посмотрите на схему Пенфилда еще раз, то увидите, что одна большая часть коры больших полушарий мозга связана с мышцами лица. Предлагаем вам вместе с ребенком придумать цепочку для них.

### Двигательный гомункулус

Отражение размеров представительства частей тела в «двигательной коре» предцентр. извилины (по Пенфилду и Расмуссену)



## Игра МОРЕ ВОЛНУТСЯ (на запоминание)

Эта старая замечательная игра решала две важные задачи: повышала чувствительность к восприятию своего тела и развивала воображение. Она может сослужить еще одну хорошую службу для всей семьи в условиях самоизоляции и помочь развитию моторной памяти.

Соберите всю семью в одной комнате и начинайте игру: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Морская фигура, замри!». Фотографируем композицию. Продолжаем игру в 2 разных вариантах, второй будет сложнее.

**1 вариант.** Просим всех обежать (обойти) всю квартиру 3 раза. Затем точно встать на места и изобразить свою позу. По фото находим победителя.

**2 вариант.** Играем в игру несколько раз подряд. Сначала идет морская фигура, затем зоологическая, затем космическая (начинаем с 3, дальше можно увеличивать – робототехническая, артистическая, гастрономическая и т.п.). Все композиции фотографируем. Повторение запомненных фигур следует в обратном порядке – космическая, зоологическая, морская. Опять по фото находим победителя.



**Играйте со своими детьми, двигайтесь, дурачьтесь, укрепляйте семейные связи.  
Не забывайте, что ребенок тоже должен выступать в роли ведущего.  
Хорошего всем настроения!**