

**СБОРНИК
МЕТОДИЧЕСКИХ
МАТЕРИАЛОВ
ПО РАЗВИТИЮ
ГРАФОМОТОРНЫХ
НАВЫКОВ
У ДОШКОЛЬНИКОВ**
(из опыта работы
воспитателей ДОУ
г. Шарьи)

В «Сборнике методических материалов по развитию графомоторных навыков у дошкольников» представлены материалы из опыта работы воспитателей групп компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи и для детей с задержкой психического развития дошкольных образовательных учреждений г.Шарья.

Сборник может быть полезен воспитателям, родителям, логопедам и психологам, работающим с детьми с ОВЗ.

Редактор: Николаева Н.П., руководитель ГМО. учитель-логопед
МБДОУ детский сад комбинированного вида № 17 «Сказка»
городского округа город Шарья Костромской области

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ КОНТУРНЫХ РИСУНКОВ

*Из опыта работы воспитателей
МБДОУ д/с № 17 «Сказка»
Ачкасовой С.С., Налетовой Л.Л., Курмашевой Н.Н.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В пособии представлены задания по лексическим темам, способствующие развитию мелкой моторики дошкольников. Оно включает в себя обширный контурный, разрезной материал и может быть рекомендовано для работы с детьми 4—8 лет воспитателям ДОУ, родителям, учителям коррекционных групп, может быть использовано для индивидуальной и фронтальной работы с детьми 4—8 лет воспитателями дошкольных учреждений, учителями коррекционных групп, психологами и родителями.

Подбор заданий осуществлен с учетом возраста и развития ребенка в порядке усложнения материала. Это позволит широко использовать пособие при изучении лексических с детьми разного возраста как на занятиях по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром, так и на занятиях по изобразительной деятельности. Пособие дает возможность работать с ним неоднократно в течение дня. В первой половине дня дети получают новые знания по теме, выполняя задания с логопедом или воспитателем, а во второй половине дня они самостоятельно или под контролем взрослого закрепляют полученные знания.

Задания можно использовать и в качестве рекомендаций для совместной работы детей и родителей в вечернее время или в выходные дни.

В пособии предлагаются следующие задания:

- ❖ раскрашивание;
- ❖ обведение карандашом по контуру;
- ❖ рисование по точкам;
- ❖ штриховка;
- ❖ дорисовывание деталей;
- ❖ рисование по шаблону.

Систематическая работа с пособием поможет:

- ❖ расширять и систематизировать знания детей в рамках лексических тем;
- ❖ активизировать словарный запас, развивать грамматический строй речи: развивать навыки детей в словообразовании;
- ❖ тренировать детей в согласовании существительных с числительными, составлении предложений и описательных рассказов;
- ❖ формировать приемы умственных действий: анализа, синтеза, сравнения, моделирования;
- ❖ развивать мелкую моторику детей: готовить дошкольника к овладению графикой письма.

Пособие задумано так, что каждый лист может быть легко отсканирован или размножен с помощью принтера или ксерокса. Каждый вид заданий помечен условным обозначением, с указанием названия лексической темы

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Прежде чем приступить к работе, убедитесь, что ребенок правильно умеет держать карандаш: между большим, указательным и средним пальцами так, чтобы расстояние от кончиков пальцев до отточенного кончика карандаша составляло примерно 3 см. Для большей нагрузки на кисть ребенка эффективнее работать не фломастерами и красками, а простыми и цветными карандашами, подбирая последние по цвету фруктов. Для работы лучше выбирать карандаши 2М — М — ТМ, сначала используя более мягкие, а по мере развития ребенка увеличивать нагрузку на кисть, применяя более твердые карандаши. Оптимальная длина карандаша — 12—15 см. Карандаш большей длины неудобен в работе, при использовании же карандашей меньшего размера возможна деформация кисти ребенка.

Фломастер или ручку можно предложить ребенку для работы, когда вы убедитесь, что он свободно владеет карандашом ТМ (то есть тогда, когда линия, проведенная ребенком в тетради, четко видна и при этом не выходит за пределы рабочего поля). При выполнении заданий дети должны держать карандаш свободно, легко совершая движения в разных направлениях, самостоятельно регулировать размах кисти и не напрягать руку и пальцы.

Необходимо обеспечивать и временной контроль. Непрерывная графическая нагрузка не должна превышать пяти минут. Продолжительность же всего занятия зависит от возраста, уровня и темпа развития. Использование тетради предполагает несколько основных способов работы. Первым из них является штриховка.

Ребенок плохо улавливает движения своей руки, пальцев, недостаточны у него зрительный контроль и коррекция глаза и руки. Штриховка помогает формированию навыка равномерного движения руки под контролем зрения.

Существуют различные виды штриховки: горизонтальными, вертикальными, волнистыми, круговыми линиями, по диагонали, полуовалами, петлями и т. д. Выполняется штриховка без помощи линейки или лекала, использование резинки нежелательно. Не следует забывать и о направлении движения карандаша: только сверху вниз или слева направо!

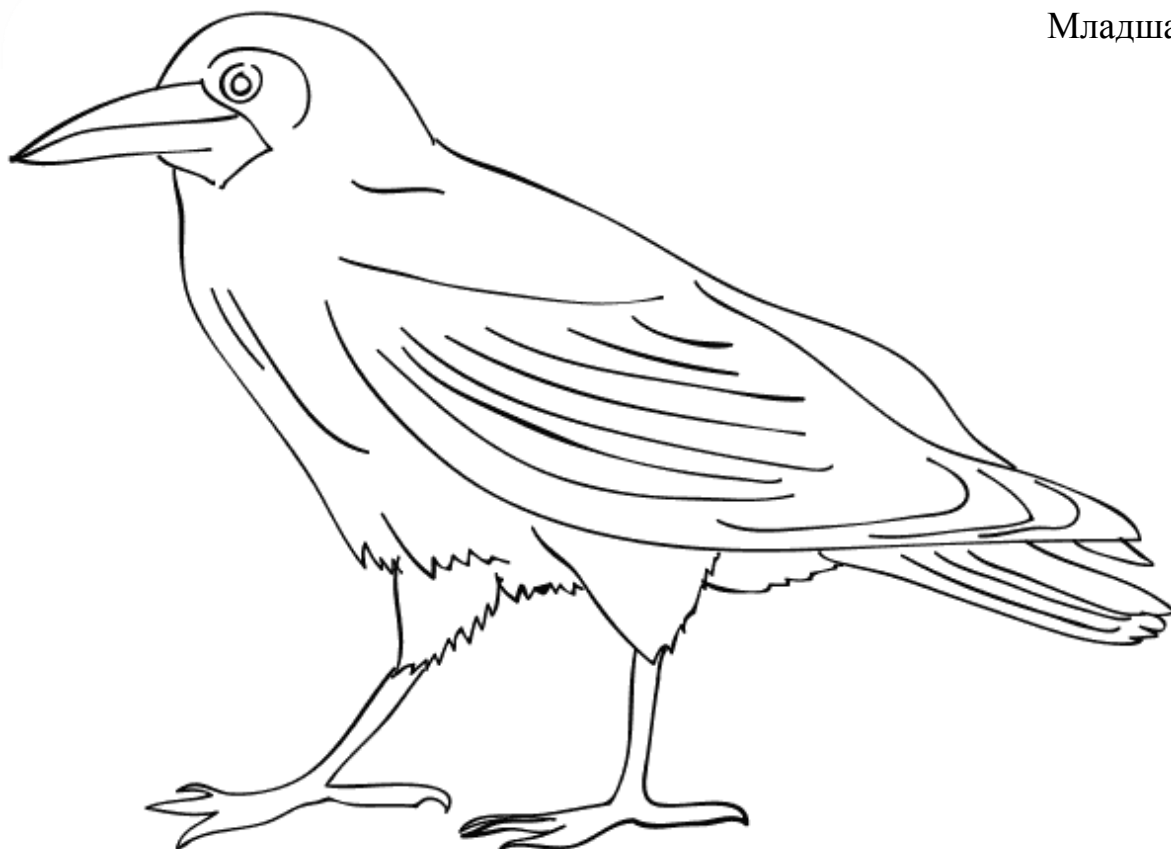
Штриховка лежит в основе раскрашивания. Раскрашивать можно, применяя четыре вида штриховки:

- ❖короткие частые штрихи;
- ❖мелкие штрихи с возвратом;
- ❖круговая штриховка;
- ❖штриховка длинными параллельными линиями.

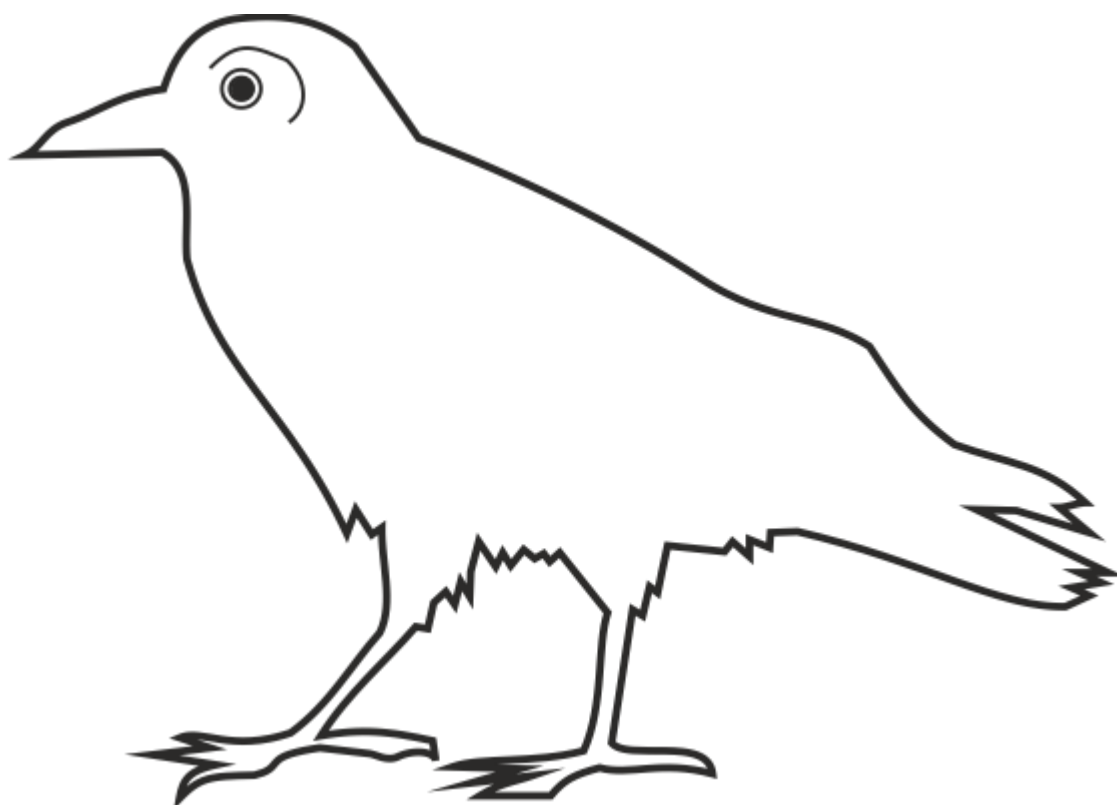
При раскрашивании следует равномерно наносить штрихи, не выходя за контур. При рисовании по точкам необходимо следить, чтобы дети точно соединяли точки друг с другом, ведя плавную линию, рекомендуется делать как можно меньше отрывов карандаша от поверхности листа.



ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ
Младшая группа



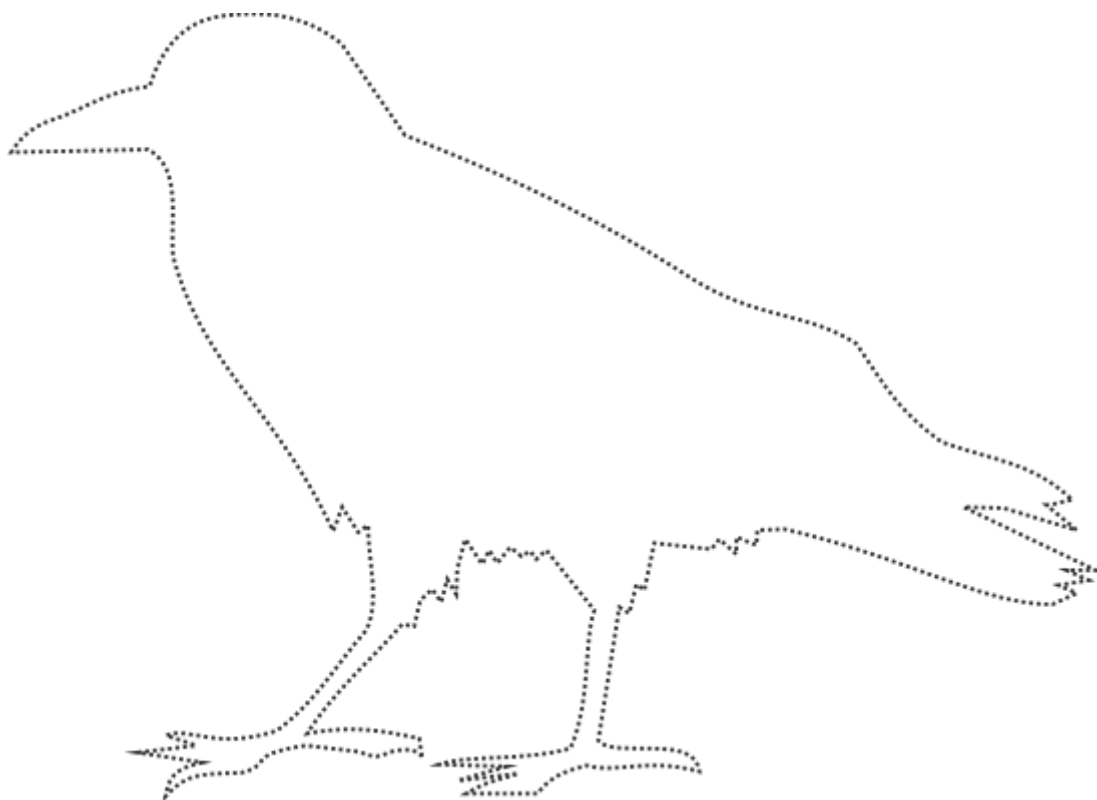
ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ
Средняя группа





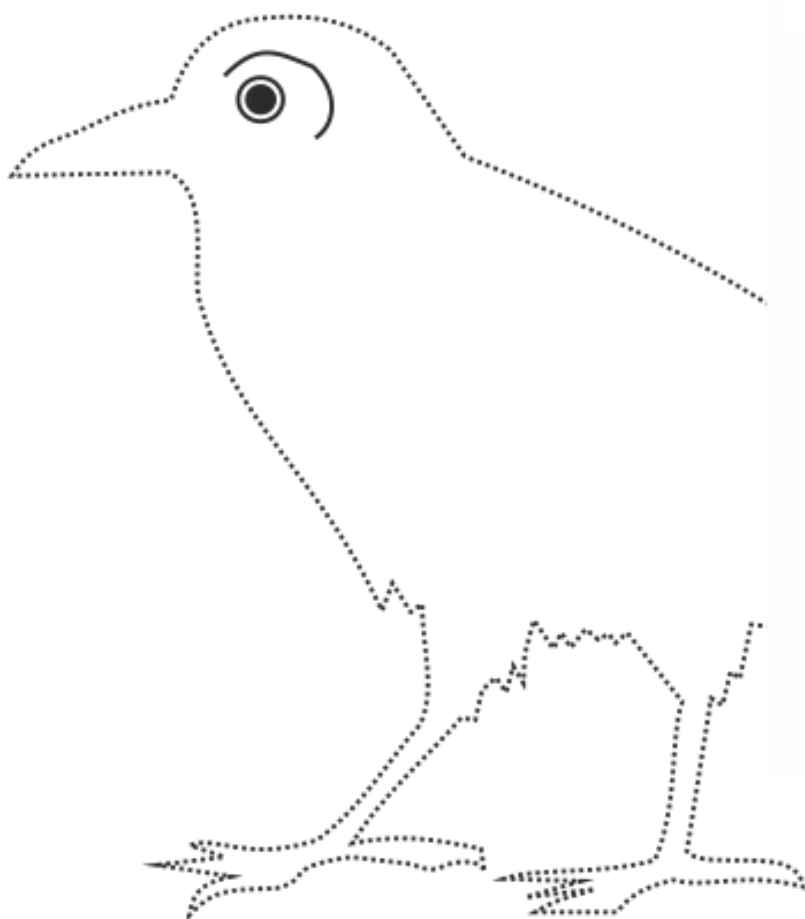
ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ

Старшая группа



ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ

Подготовительная группа





ОСЕНЬ
Младшая группа



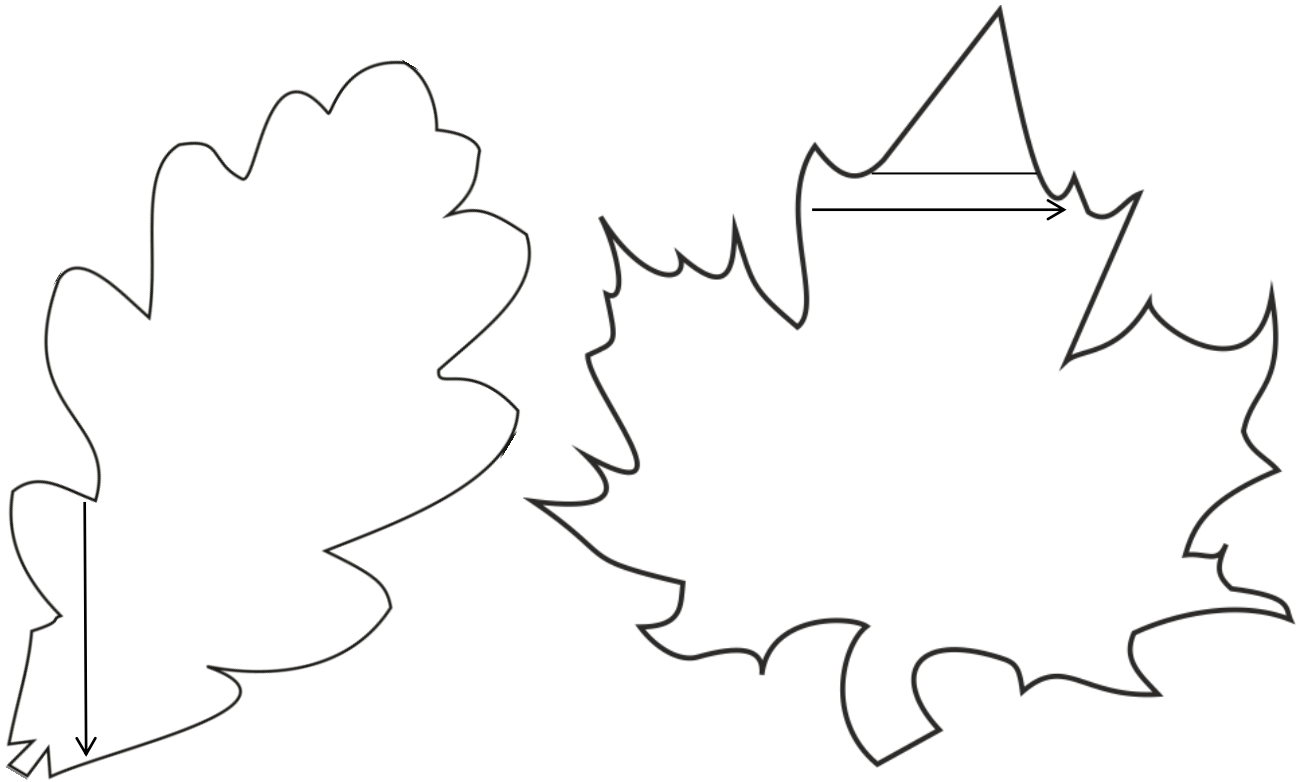
ОСЕНЬ
Средняя группа





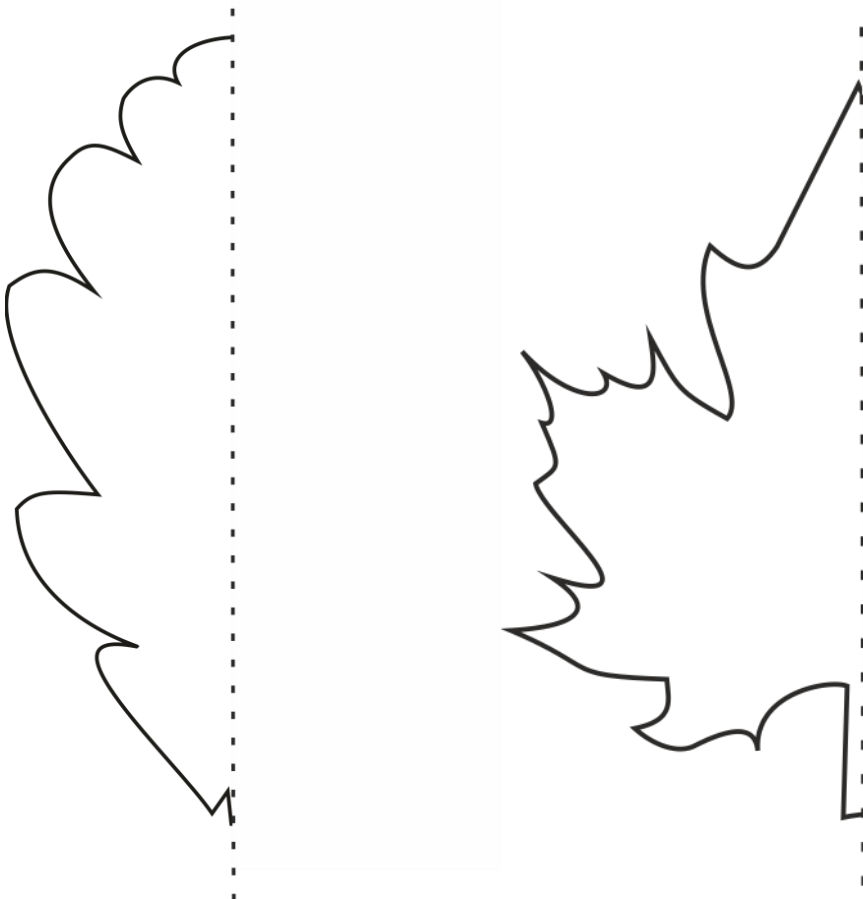
ОСЕНЬ

Старшая группа



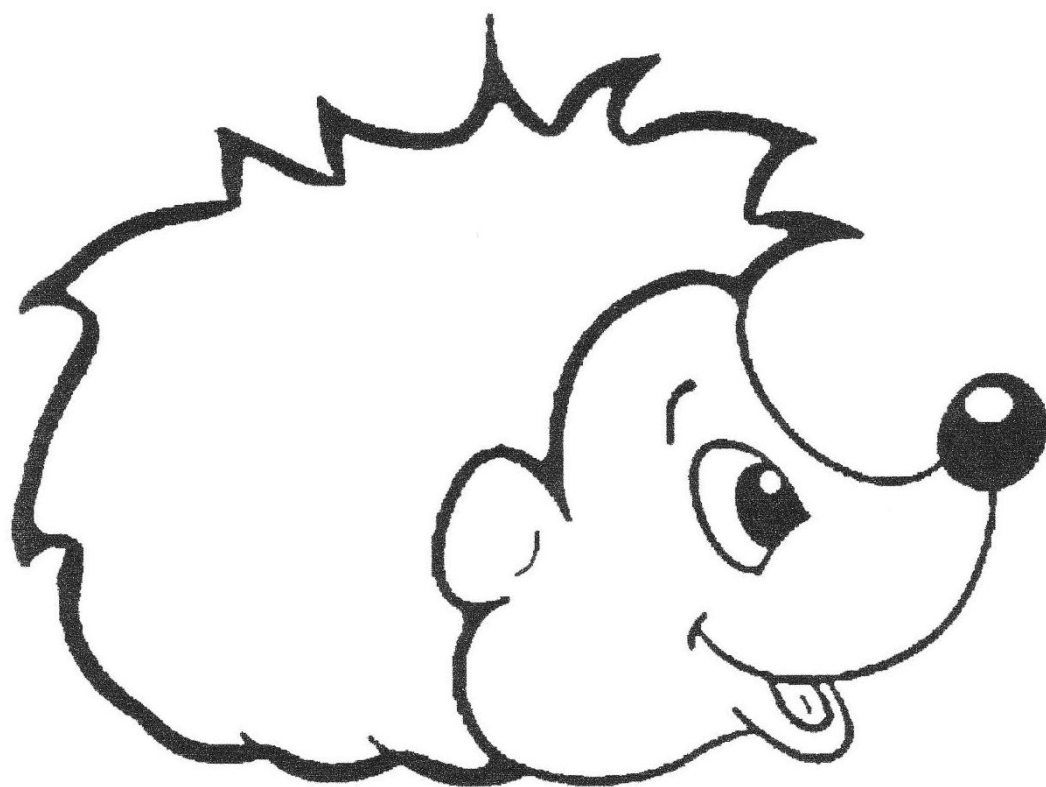
ОСЕНЬ

Подготовительная группа





ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ
Младшая группа

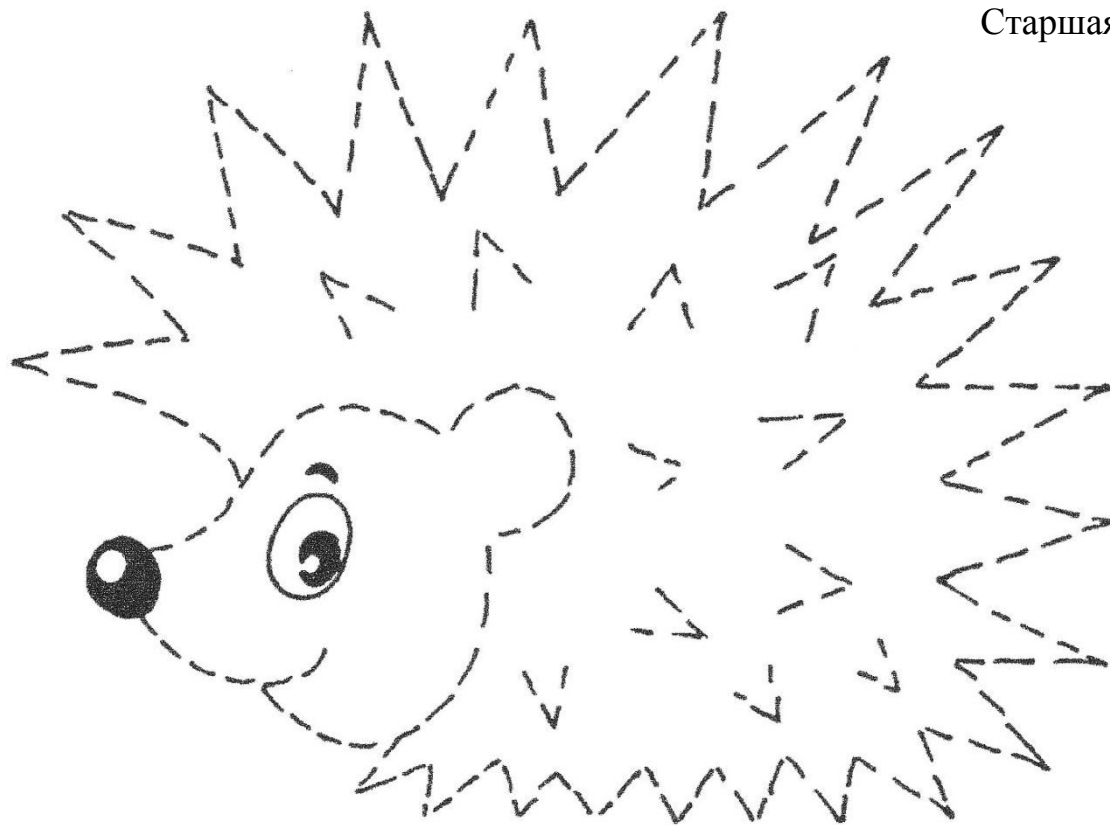


ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ
Средняя группа





ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ
Старшая группа

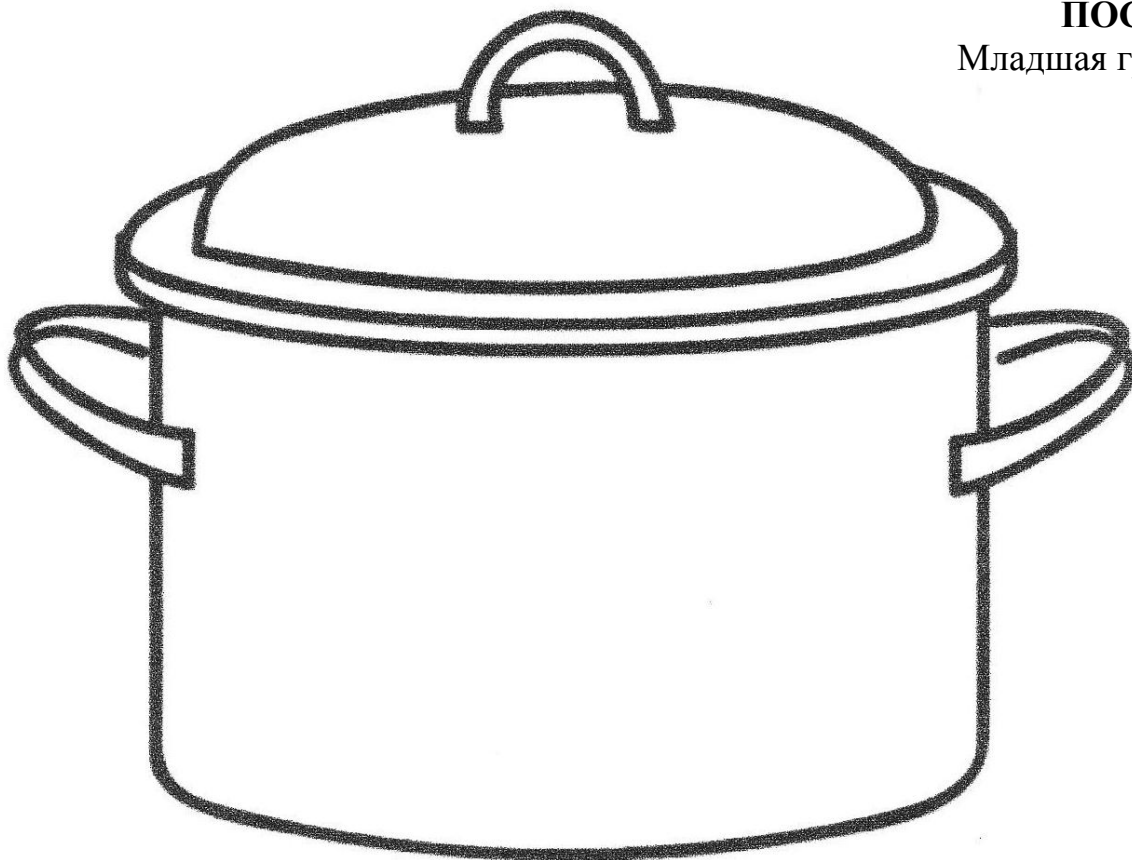


ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ
Подготовительная группа

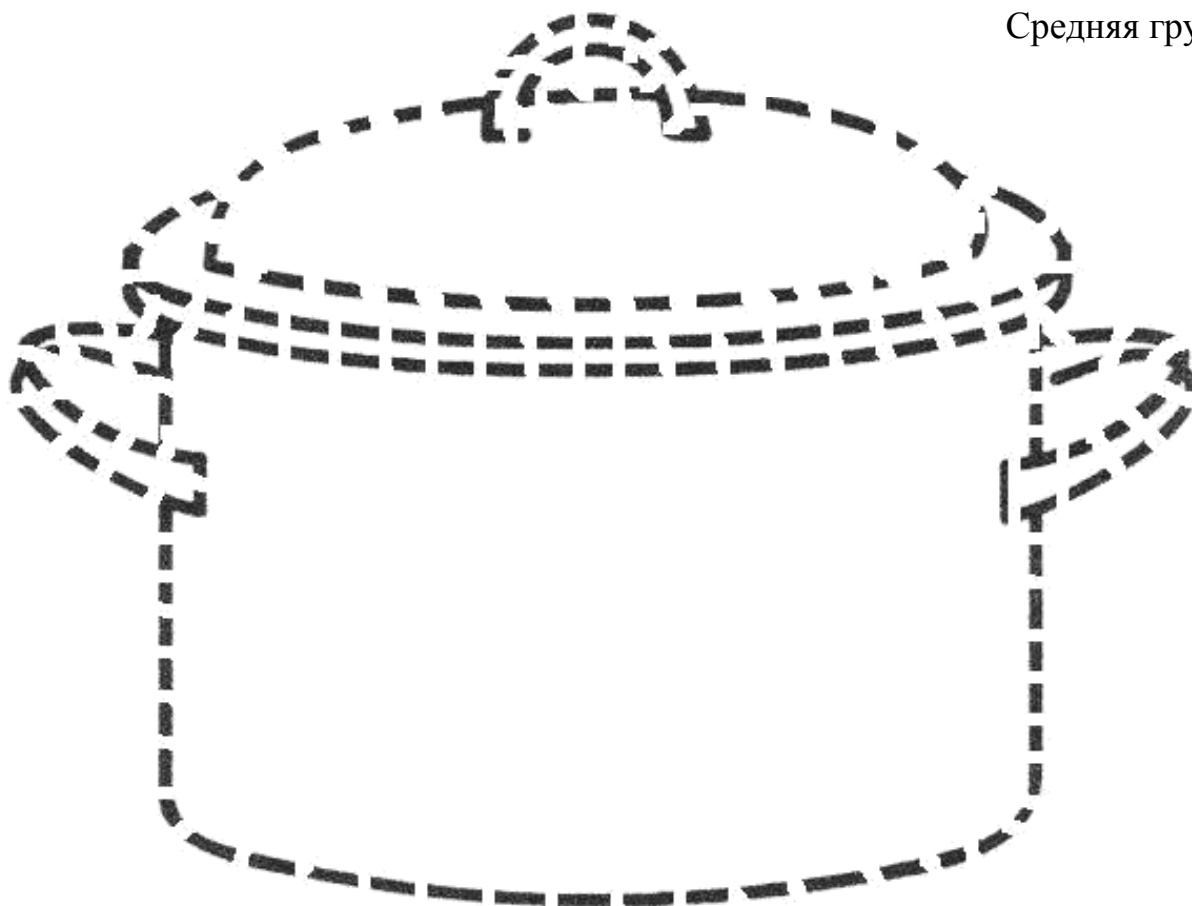




ПОСУДА
Младшая группа

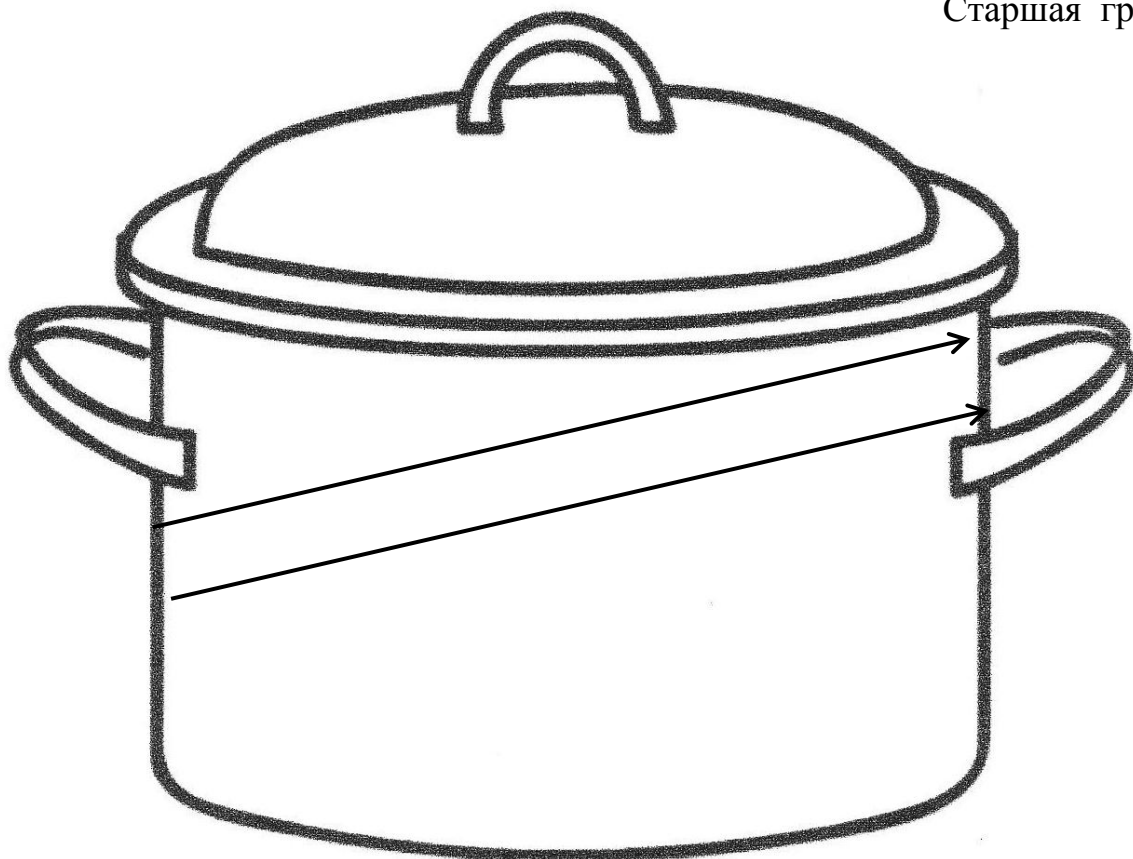


ПОСУДА
Средняя группа

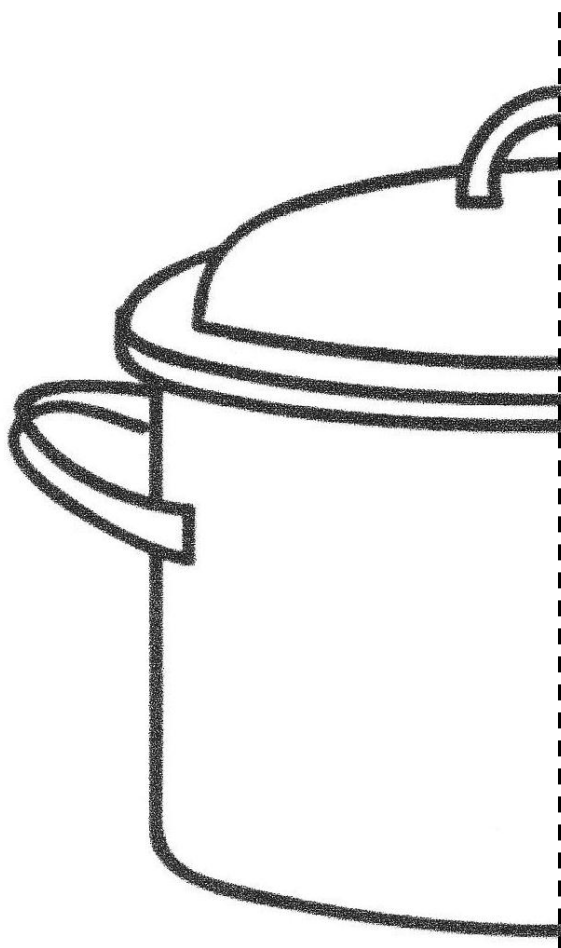




ПОСУДА
Старшая группа



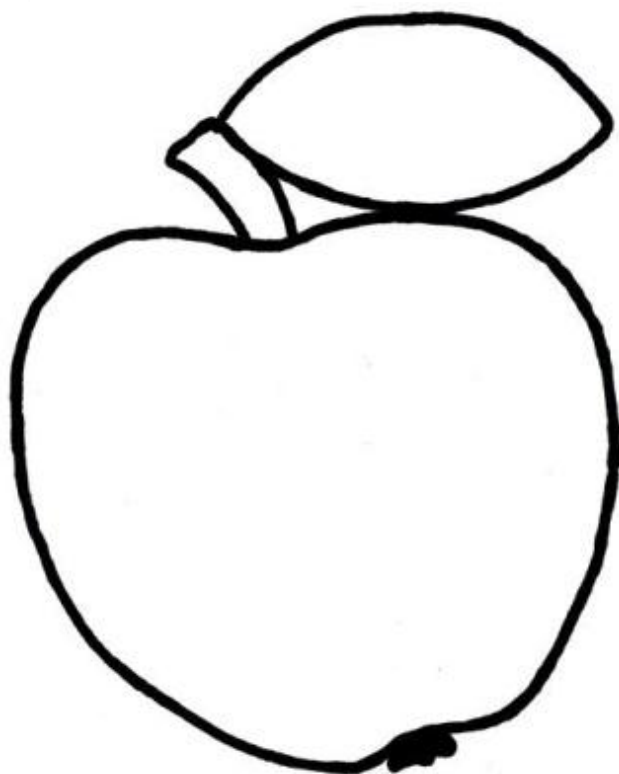
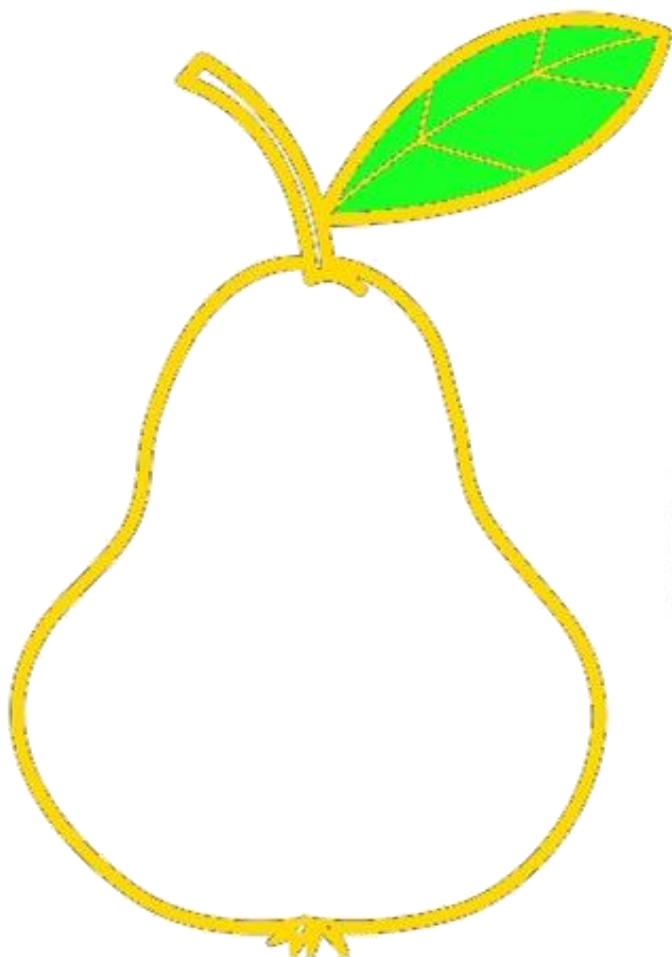
ПОСУДА
Подготовительная группа





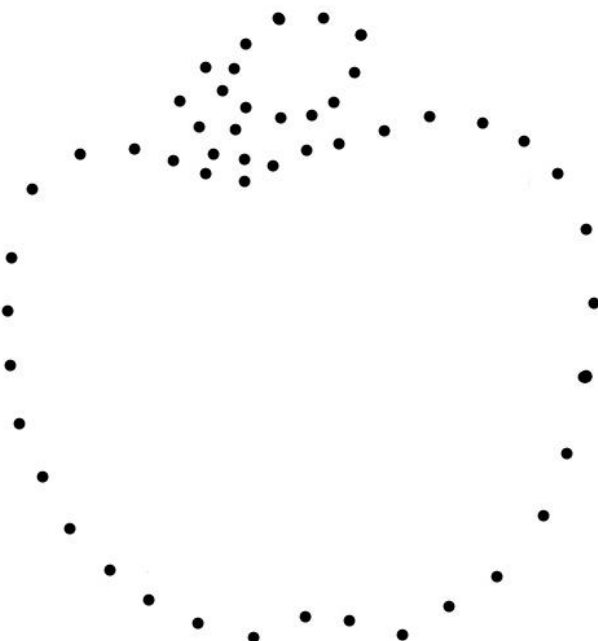
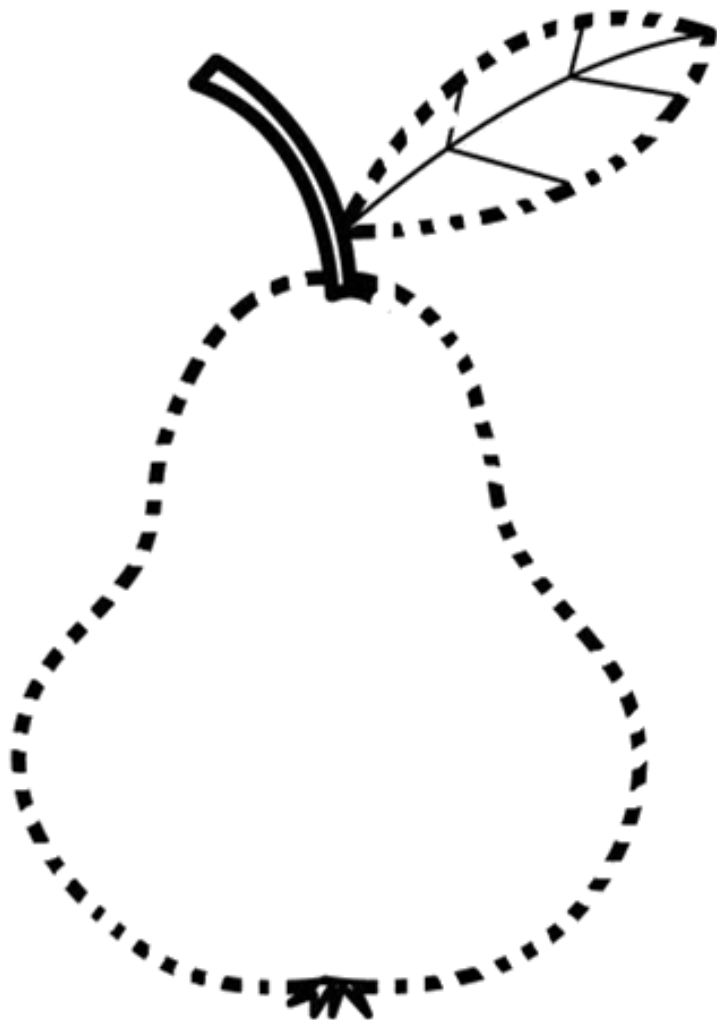
ФРУКТЫ

Младшая группа



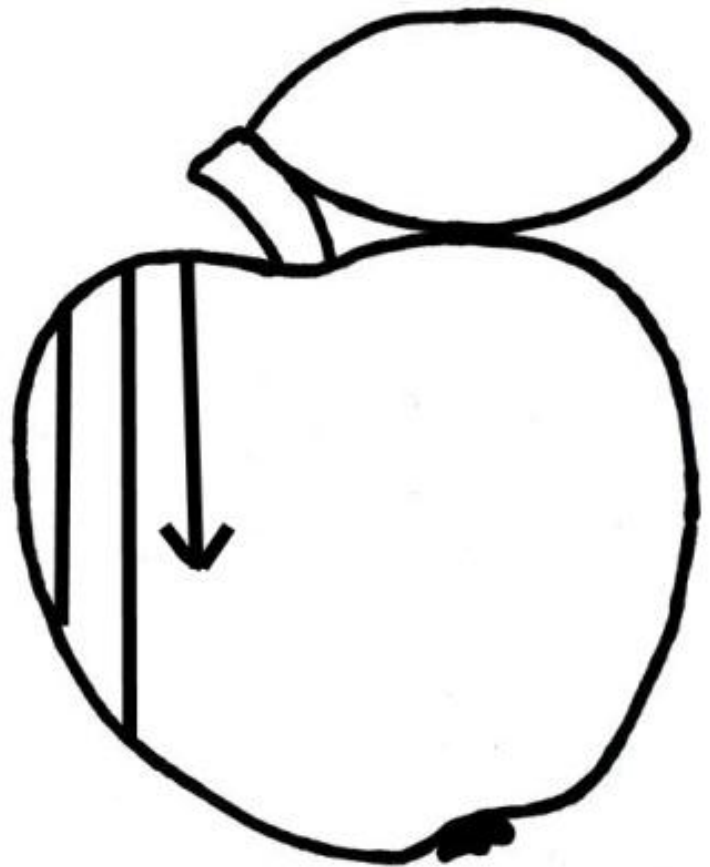
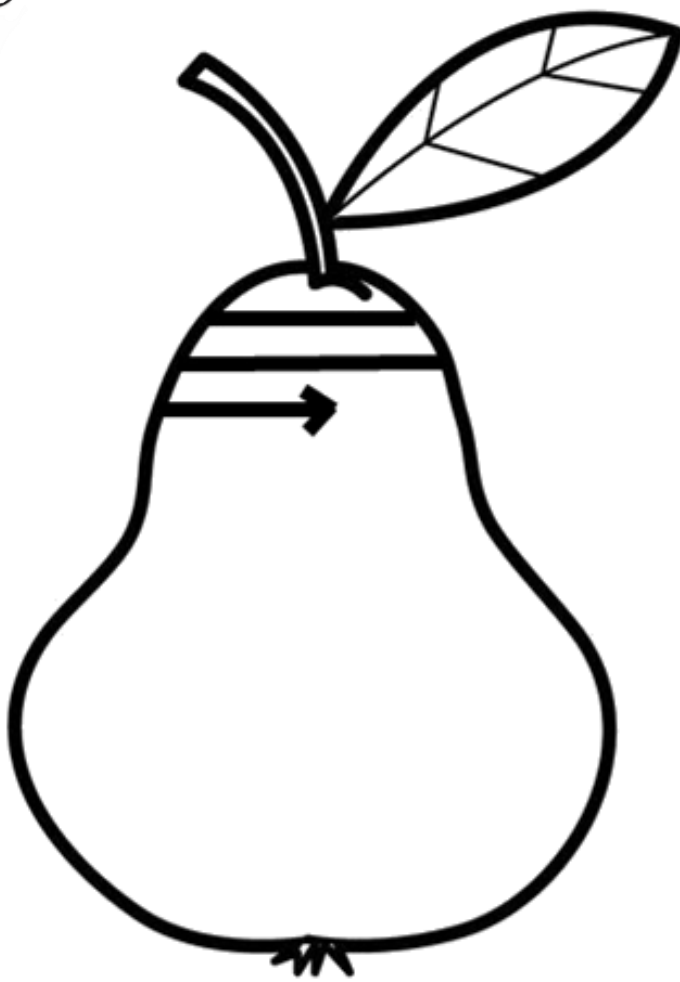
ФРУКТЫ

Средняя группа

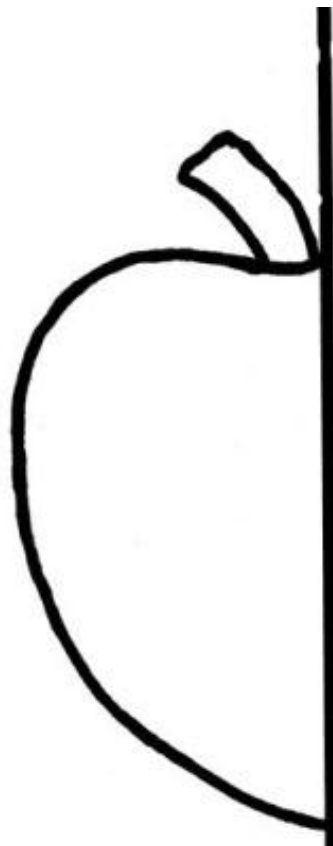




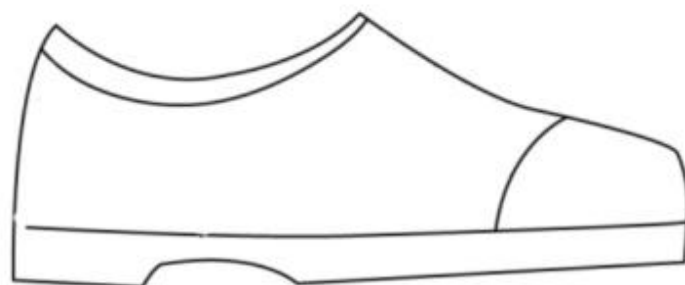
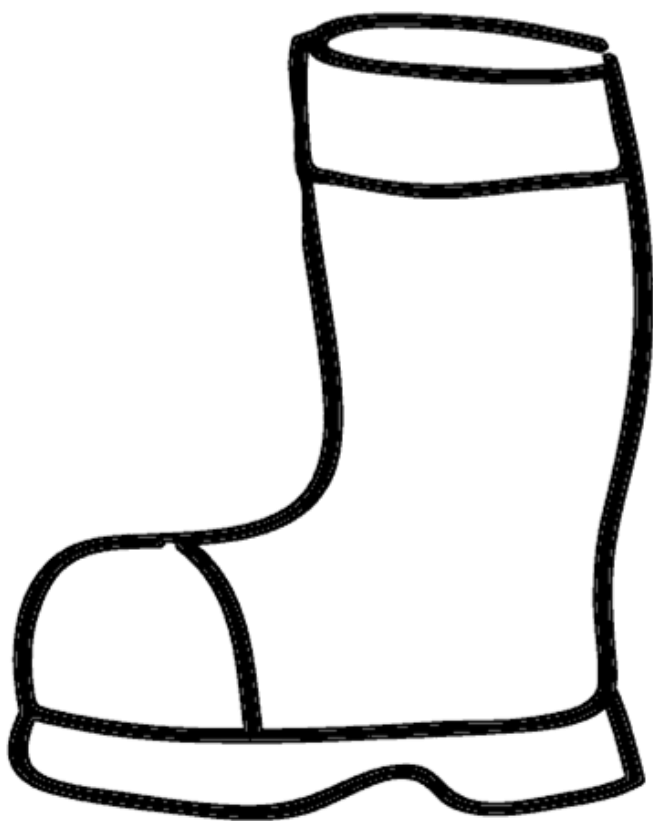
ФРУКТЫ
Старшая группа



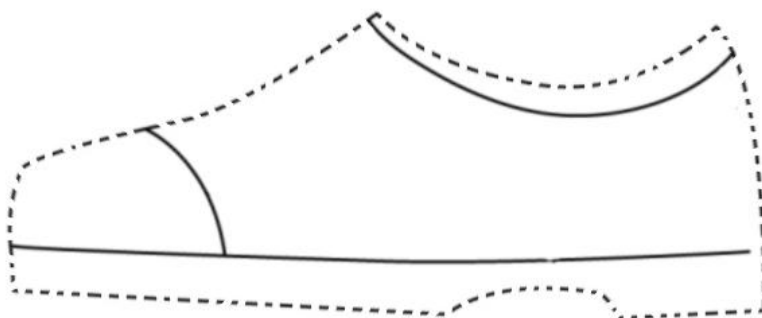
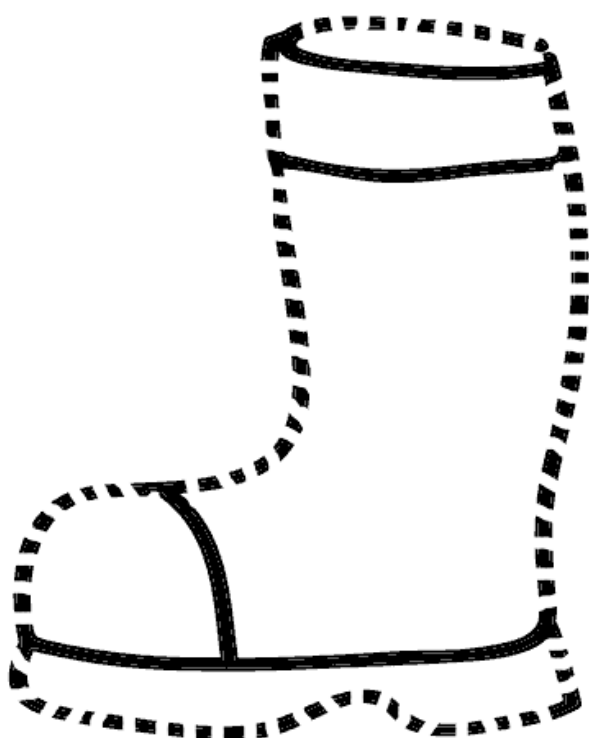
ФРУКТЫ
Подготовительная группа



ОБУВЬ
Младшая группа

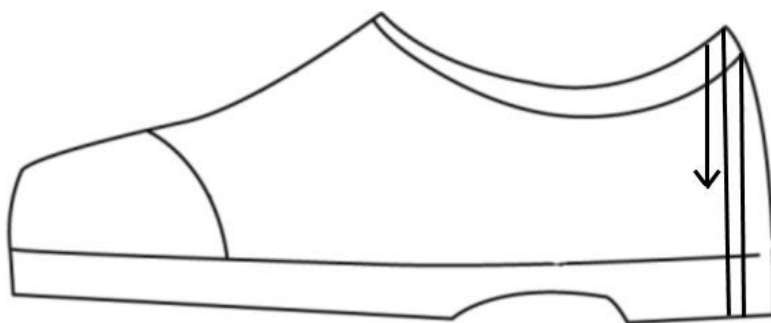
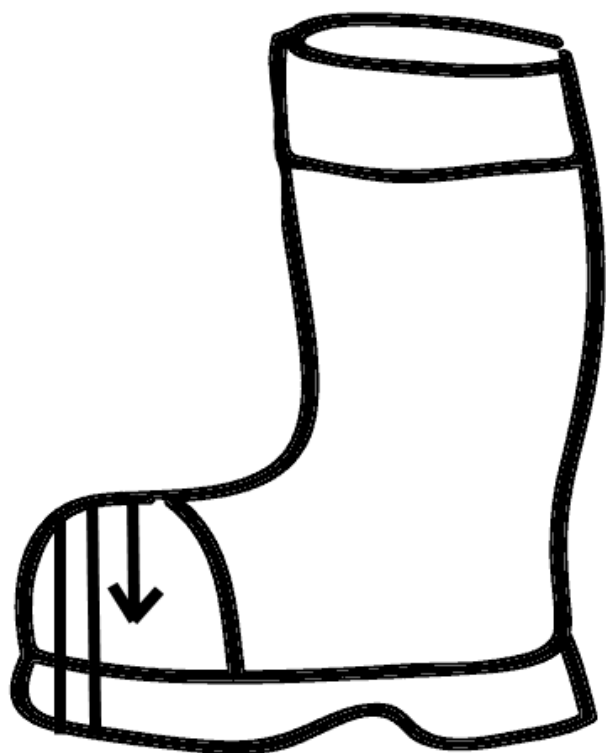


ОБУВЬ
Средняя группа

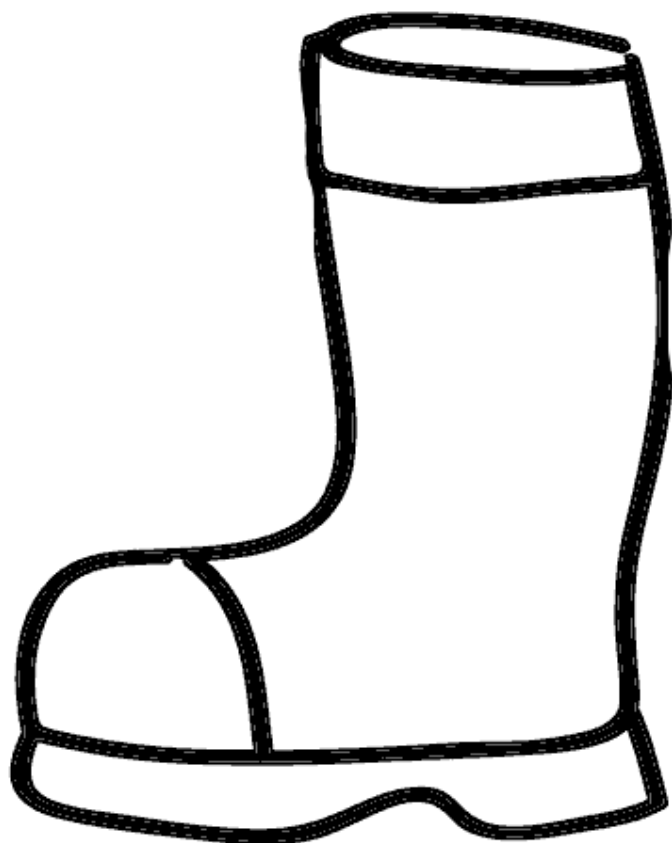




ОБУВЬ
Старшая группа



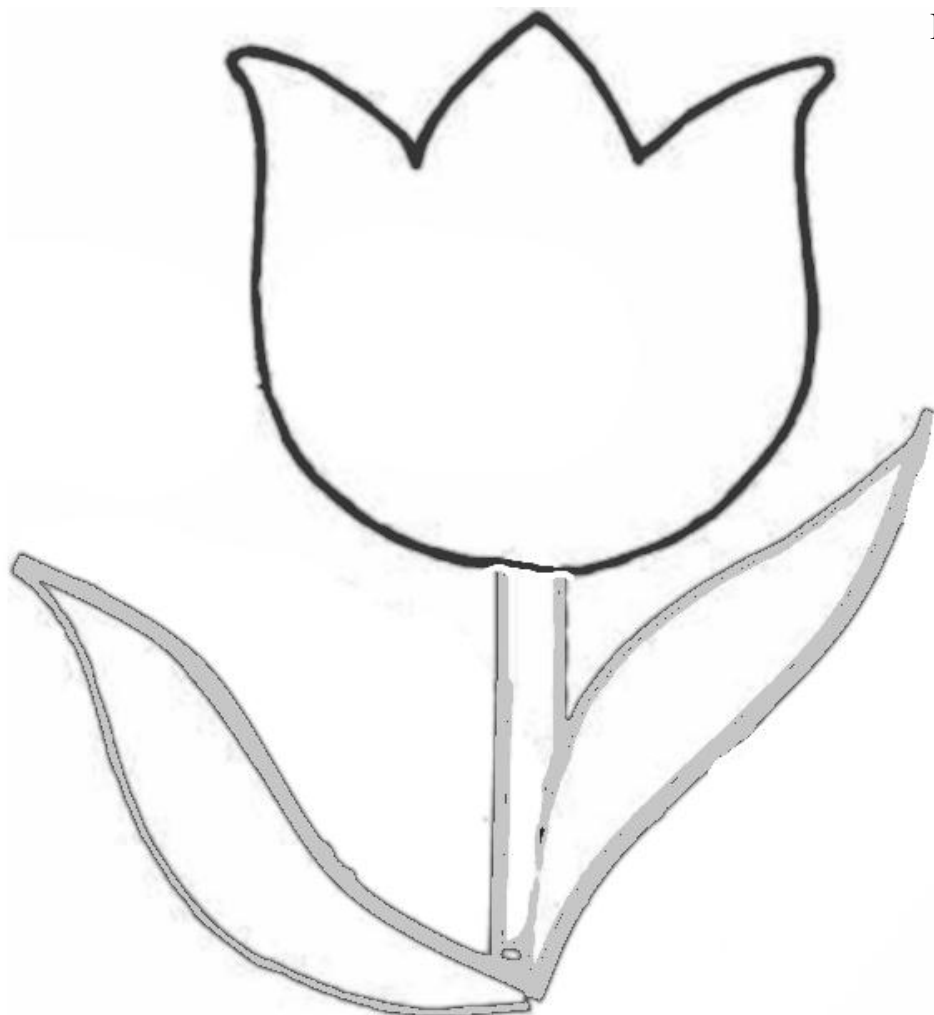
ОБУВЬ
Подготовительная группа





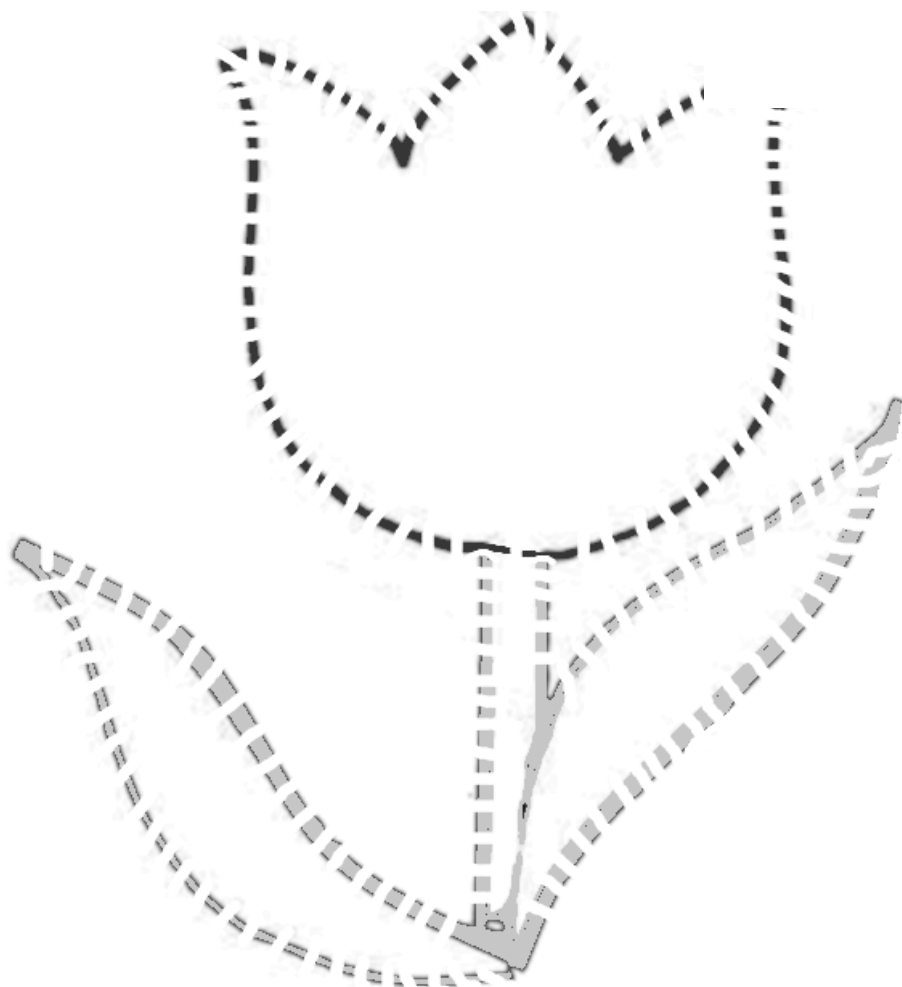
ЦВЕТЫ

Младшая группа



ЦВЕТЫ

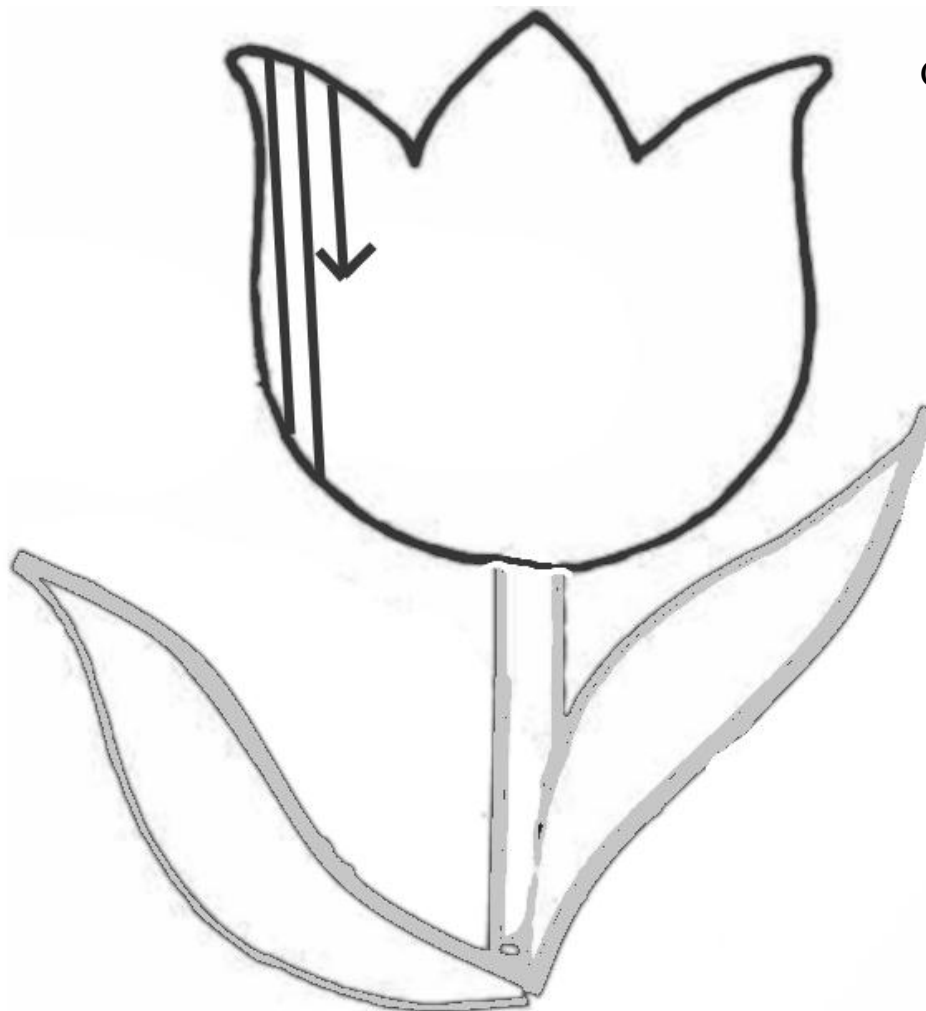
Средняя группа





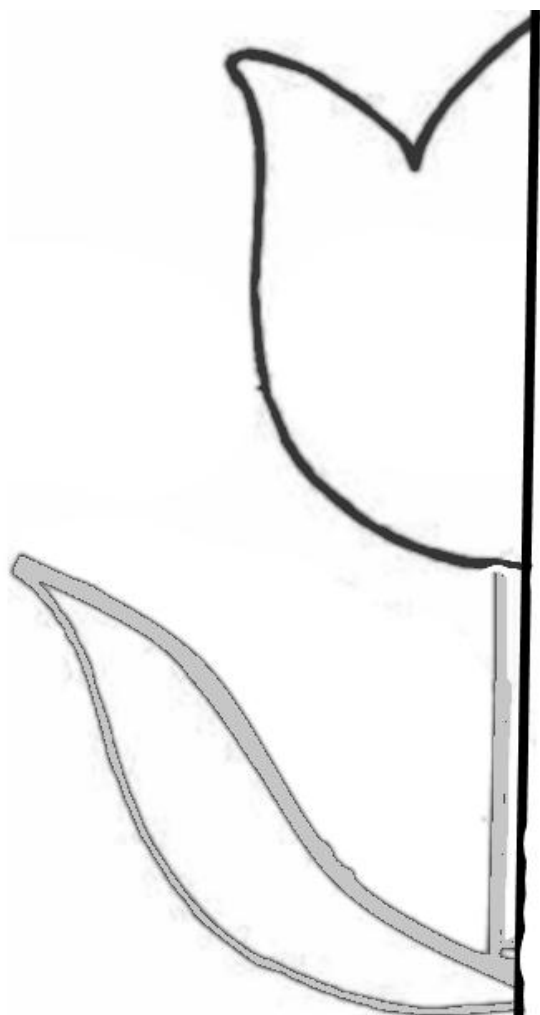
ЦВЕТЫ

Старшая группа



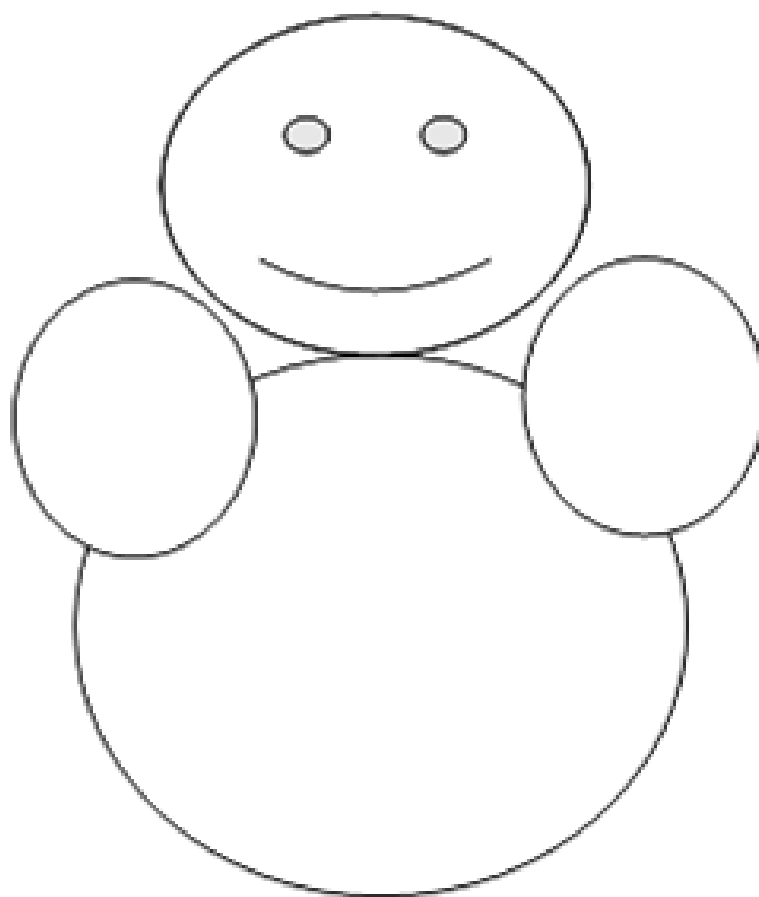
ЦВЕТЫ

Подготовительная группа

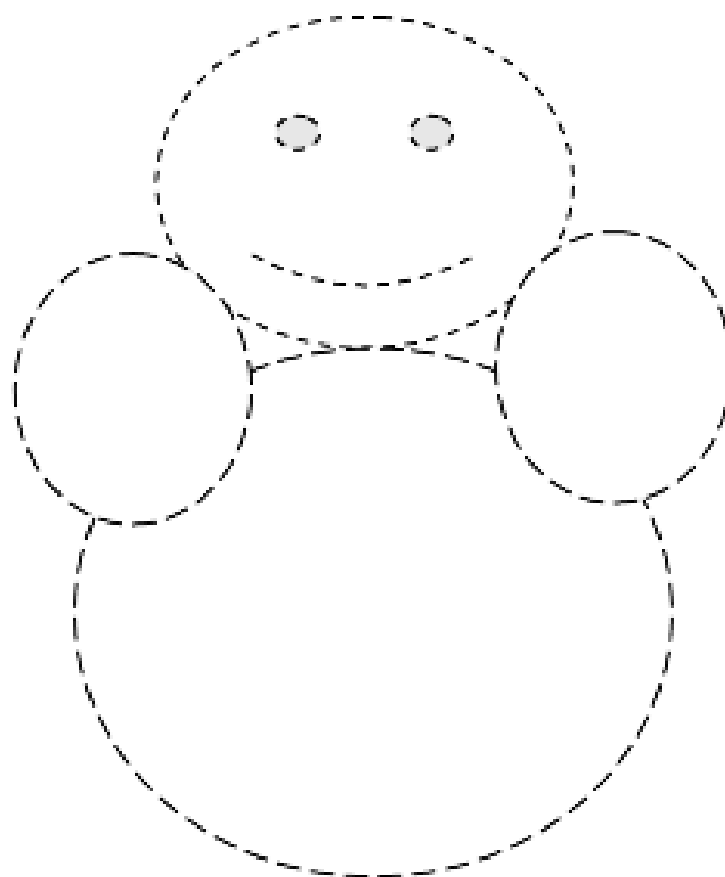




ЗИМА
Младшая группа

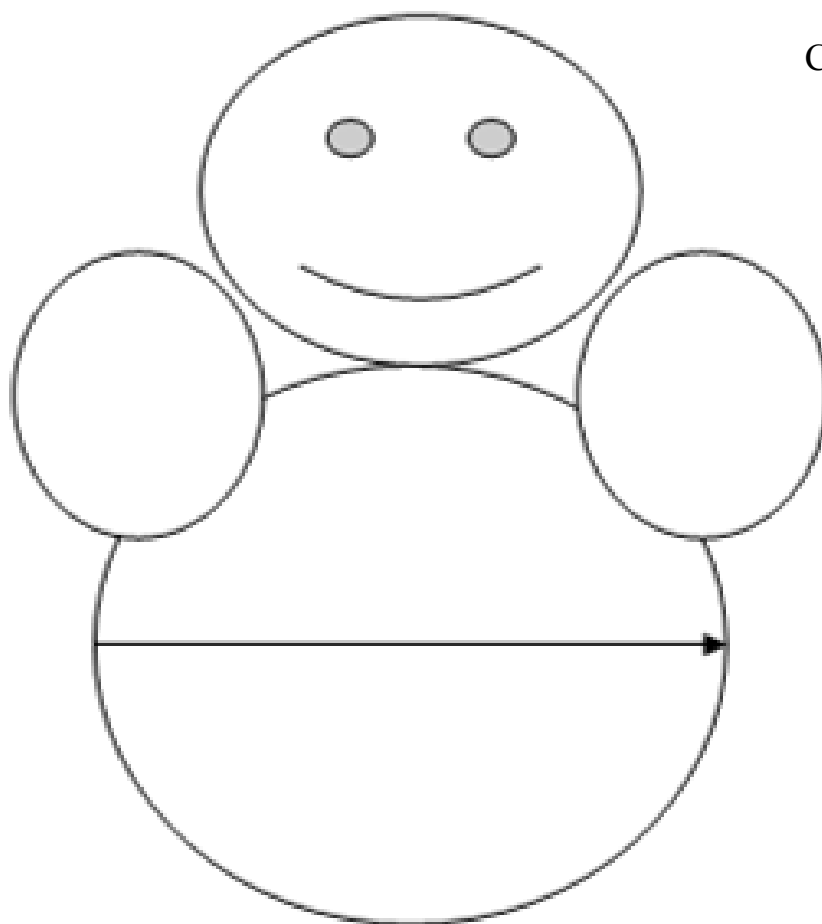


ЗИМА
Средняя группа

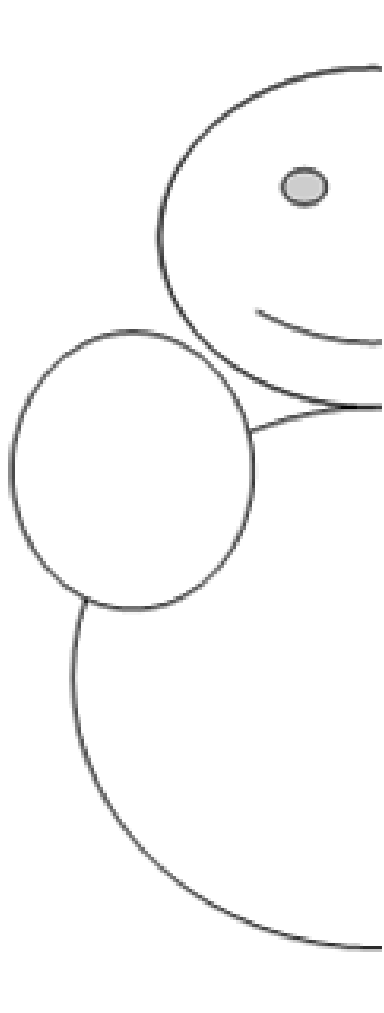




ЗИМА
Старшая группа

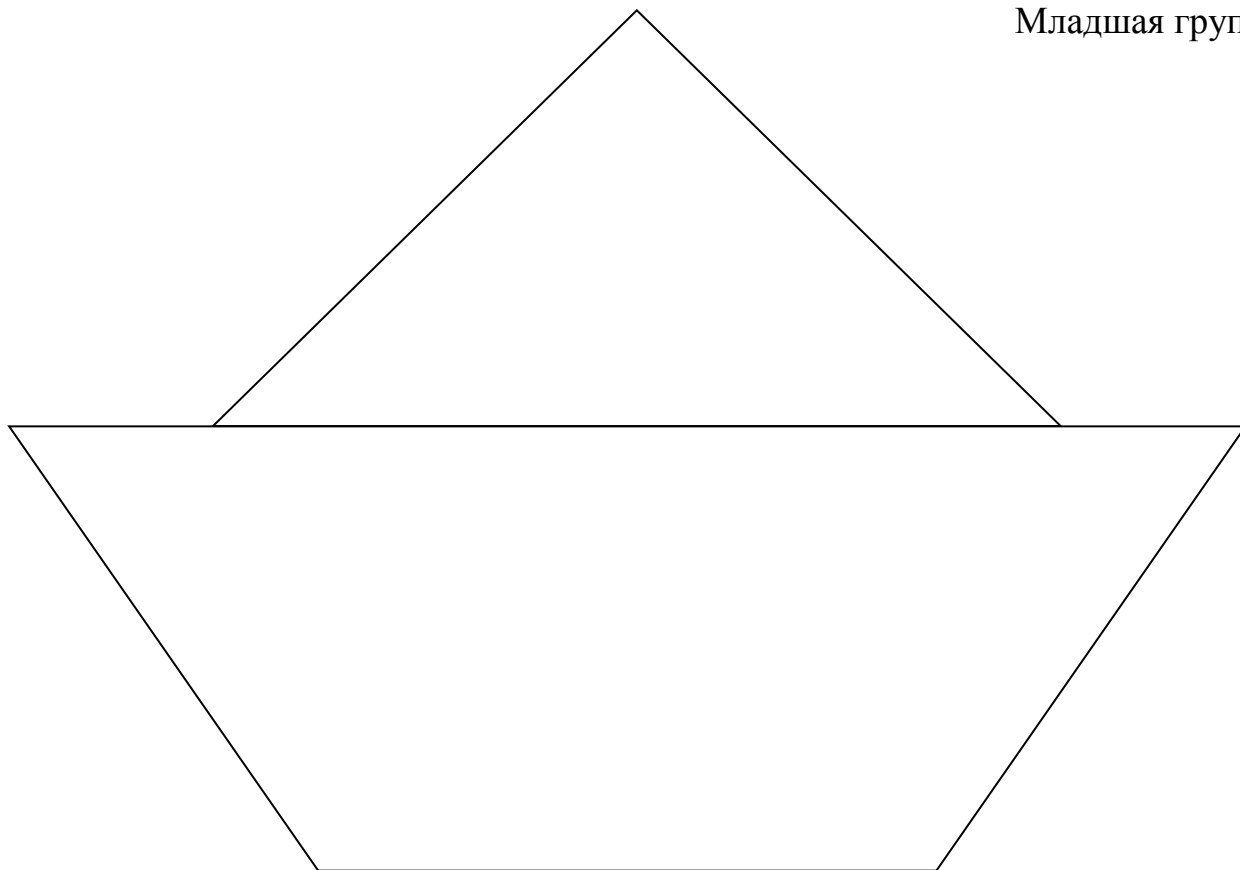


ЗИМА
Подготовительная группа

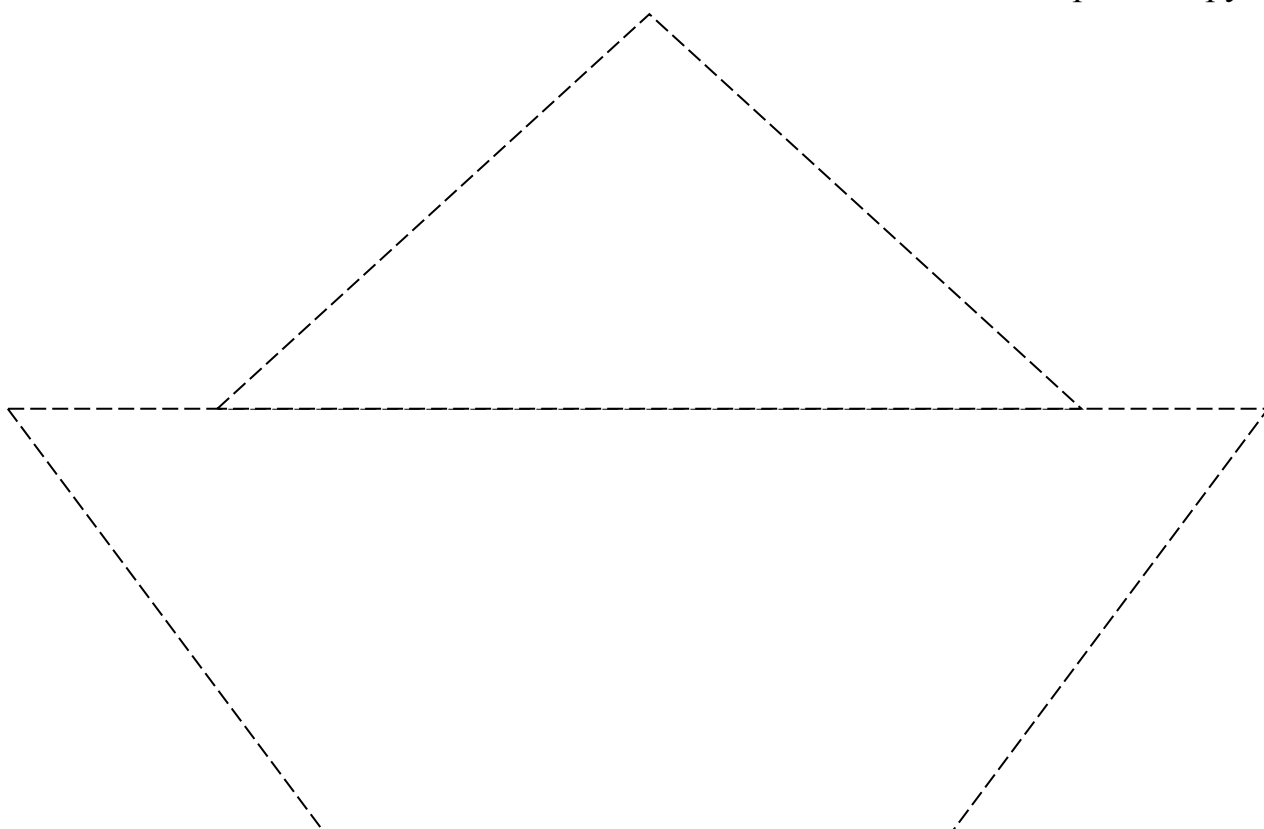




ВЕСНА
Младшая группа

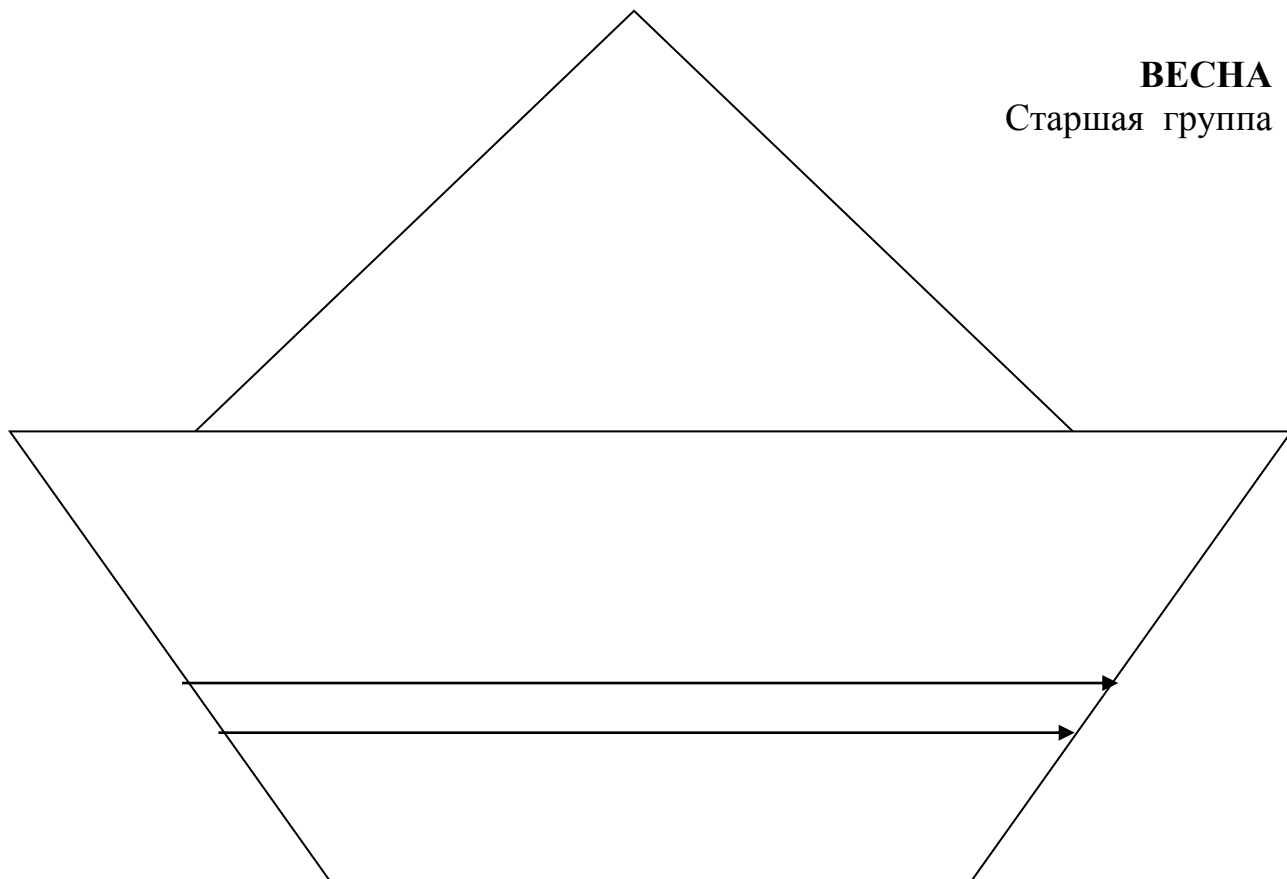


ВЕСНА
Средняя группа

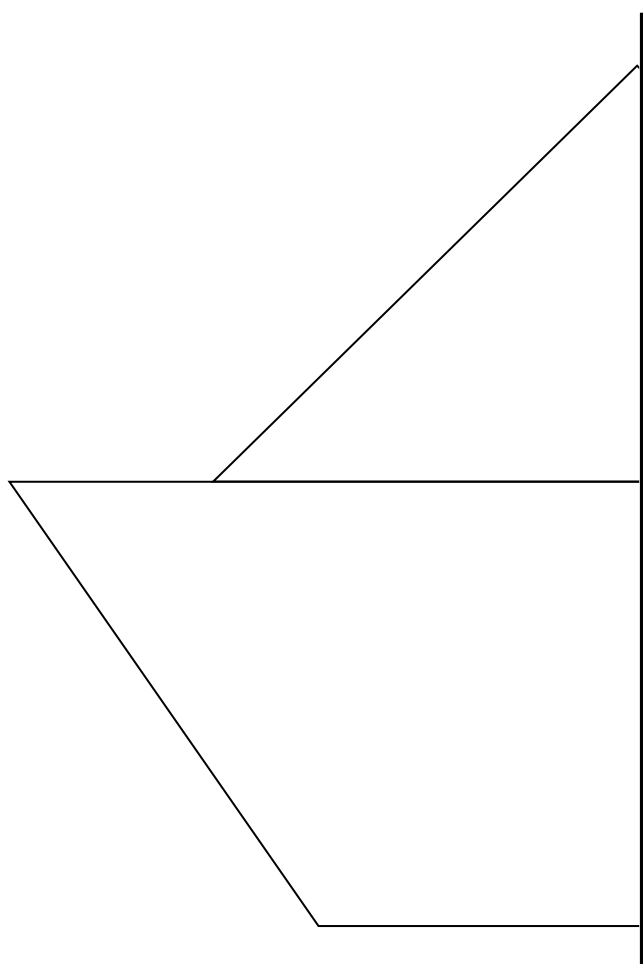




ВЕСНА
Старшая группа

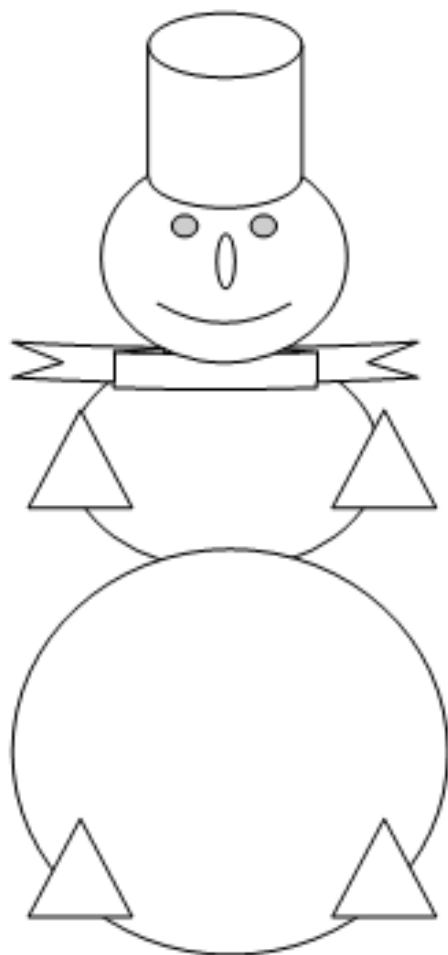


ВЕСНА
Подготовительная группа

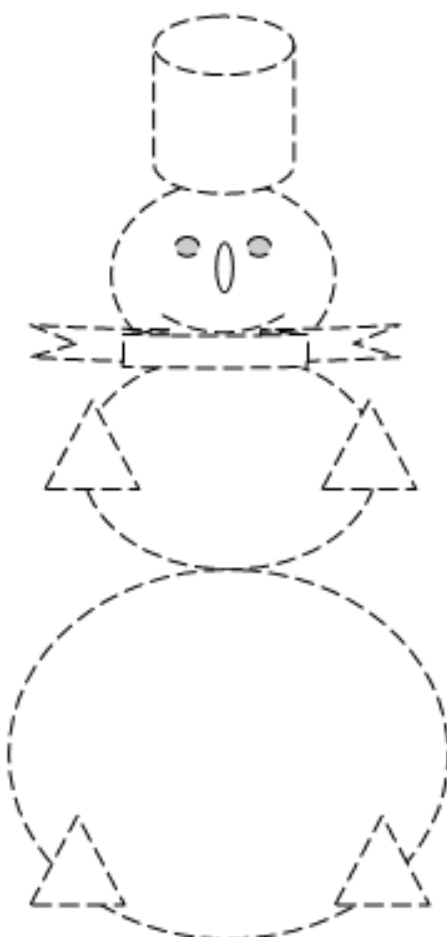




ЗИМА
Младшая группа

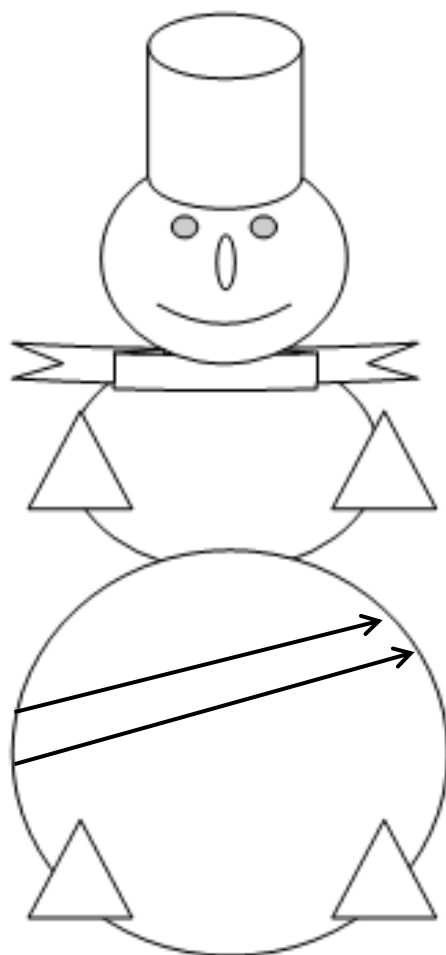


ЗИМА
Средняя группа

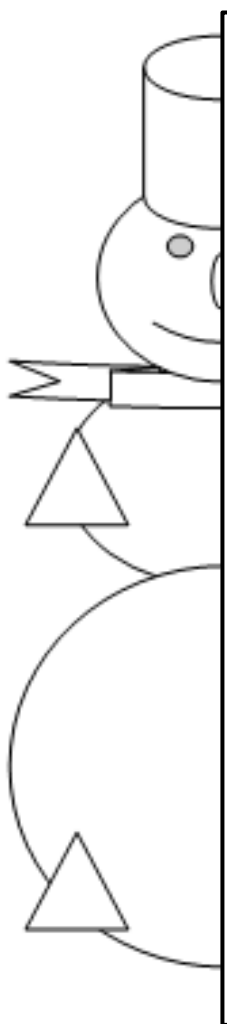




ЗИМА
Старшая группа

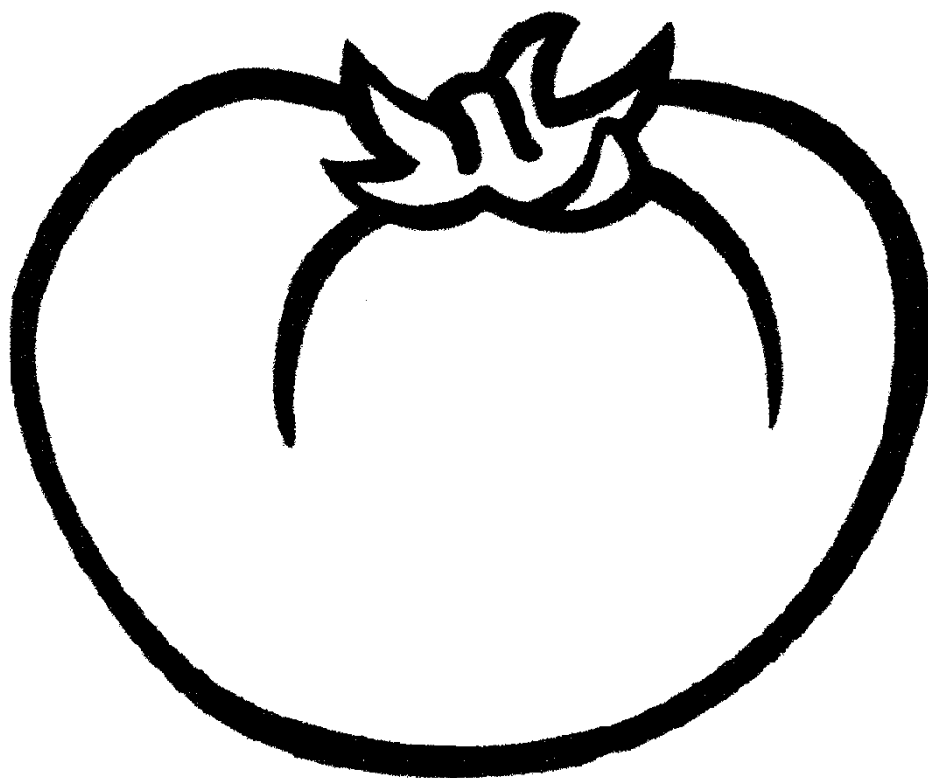


ЗИМА
Подготовительная группа

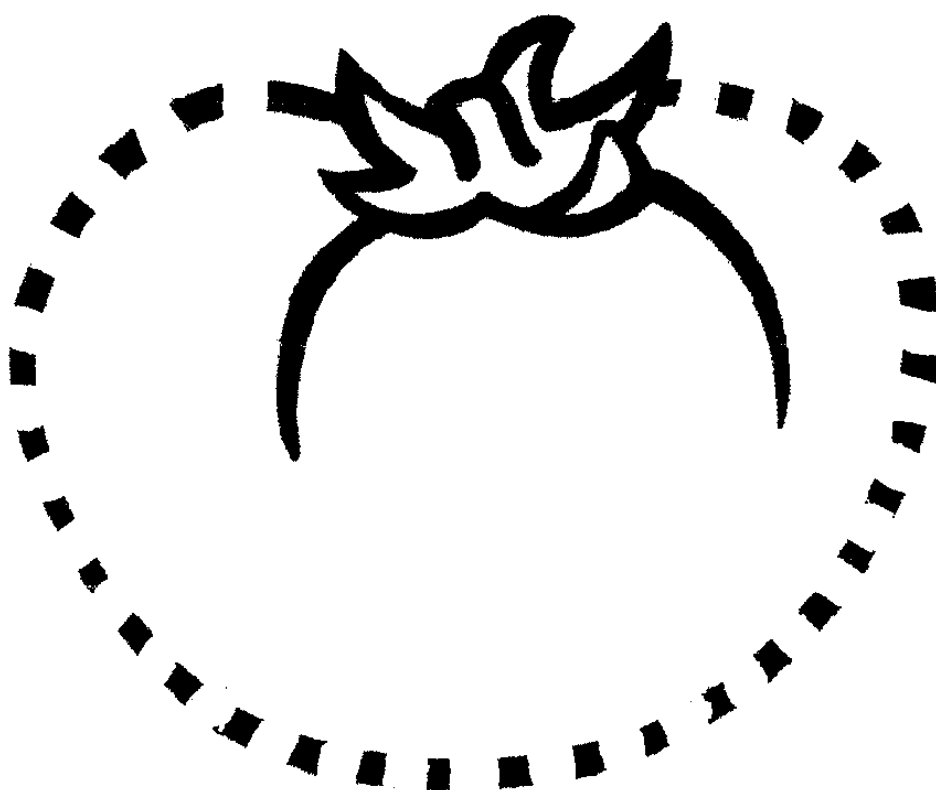




ОВОЩИ
Младшая группа

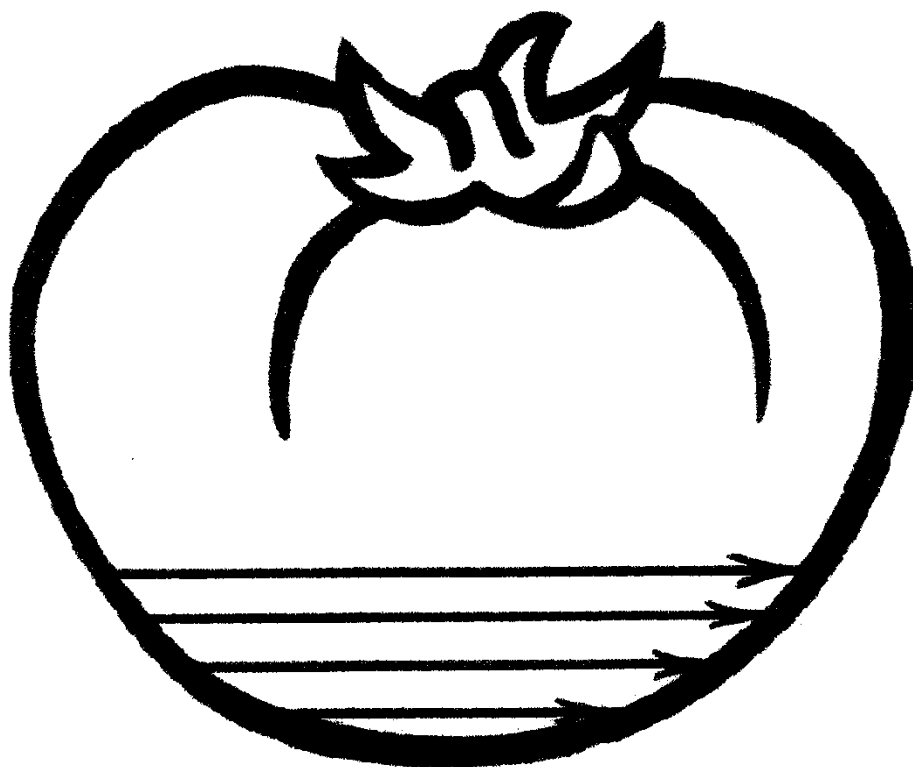


ОВОЩИ
Средняя группа

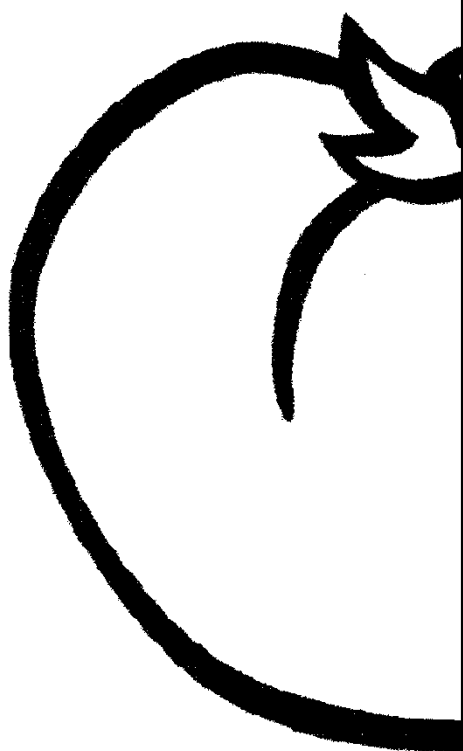




ОВОЩИ
Старшая группа

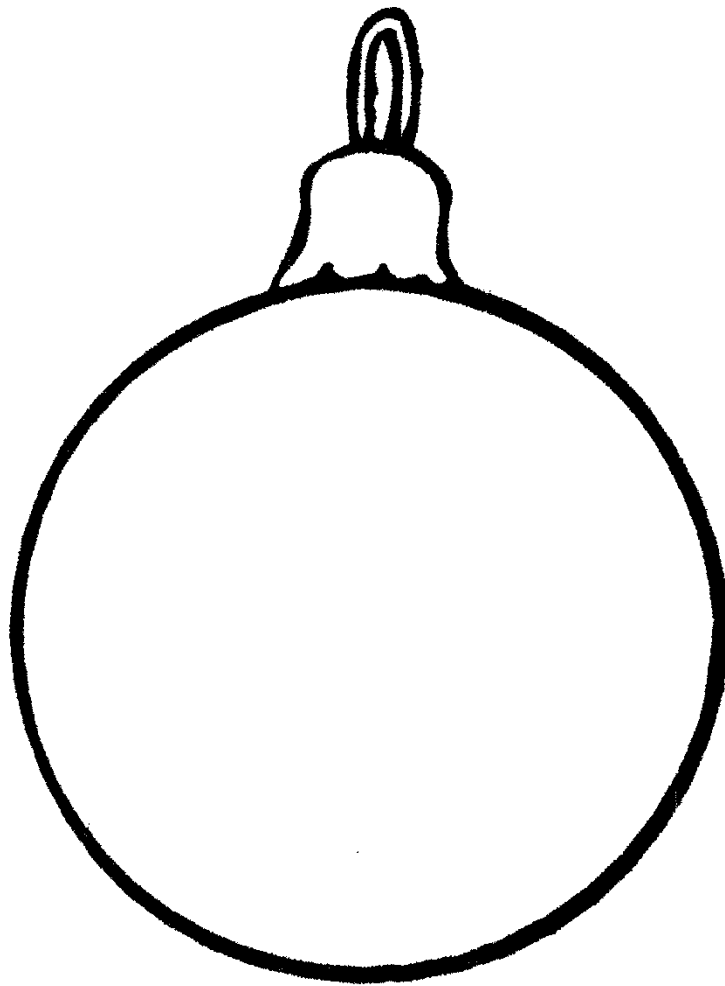


ОВОЩИ
Подготовительная группа

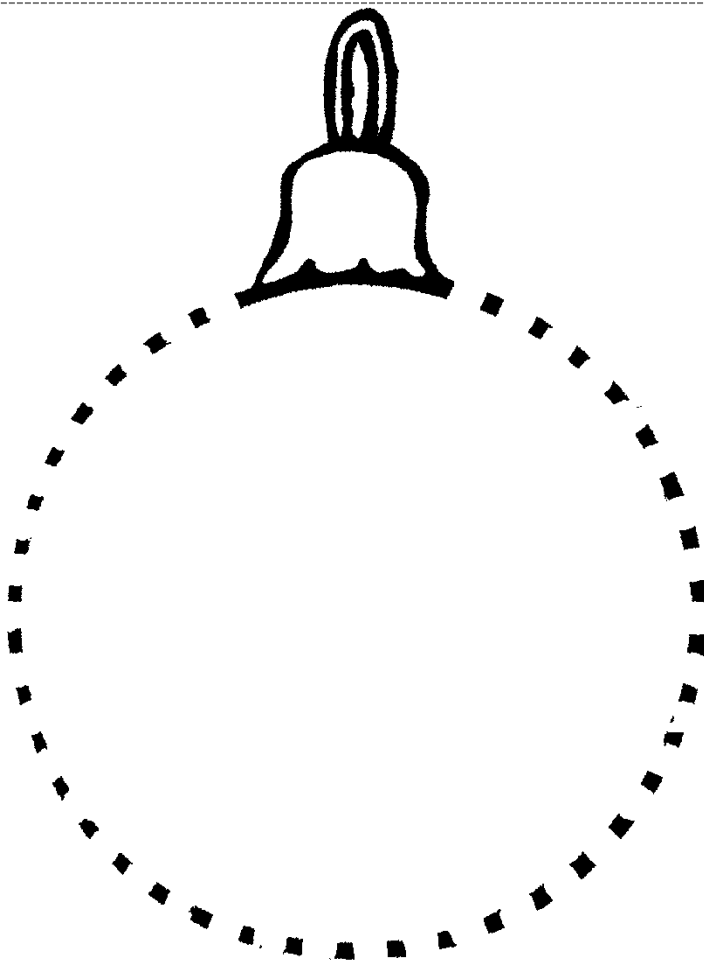




НОВЫЙ ГОД
Младшая группа

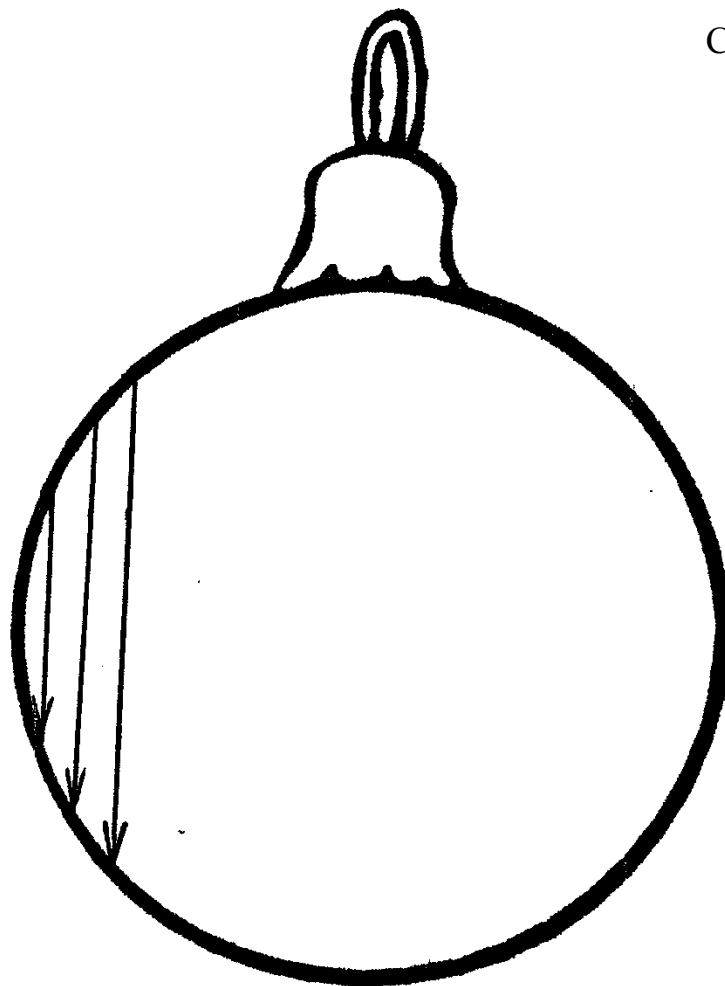


НОВЫЙ ГОД
Средняя группа





НОВЫЙ ГОД
Старшая группа

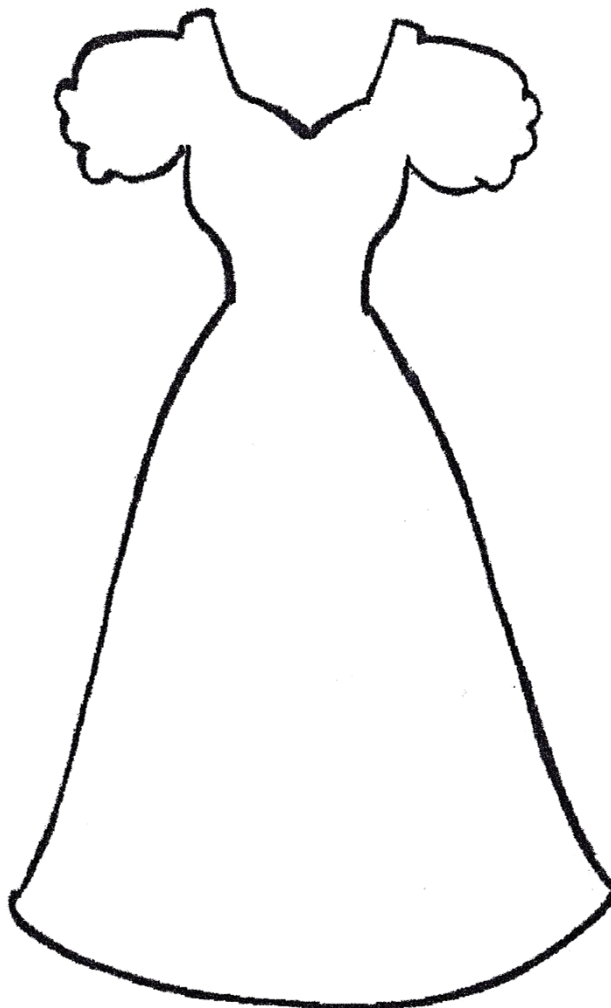


НОВЫЙ ГОД
Подготовительная группа

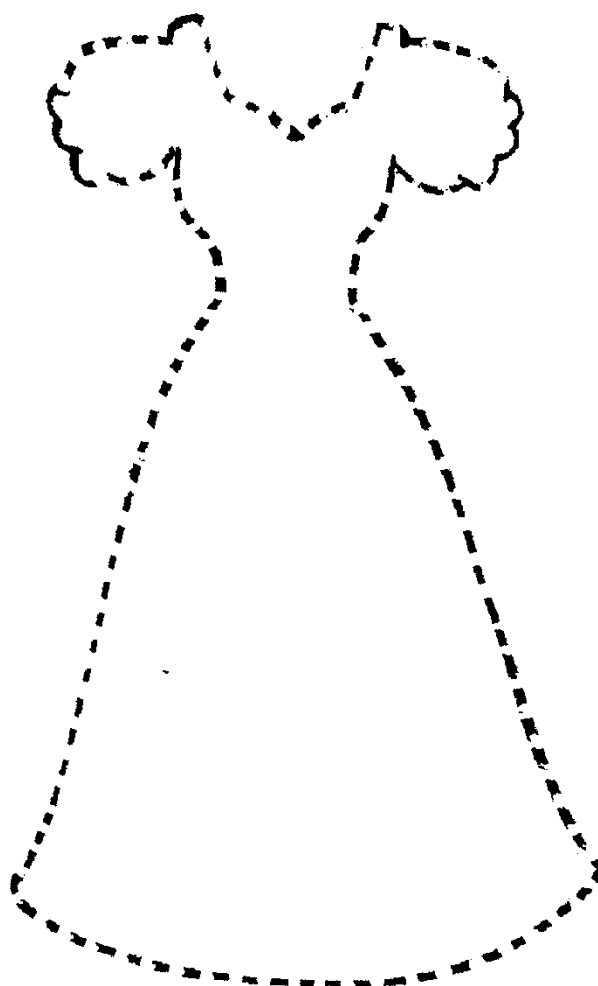




ОДЕЖДА
Младшая группа

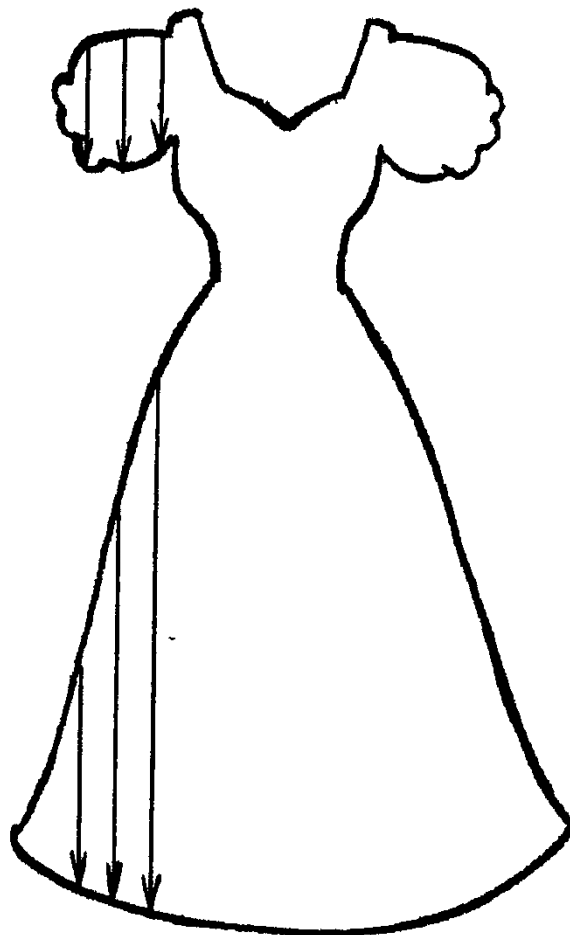


ОДЕЖДА
Средняя группа

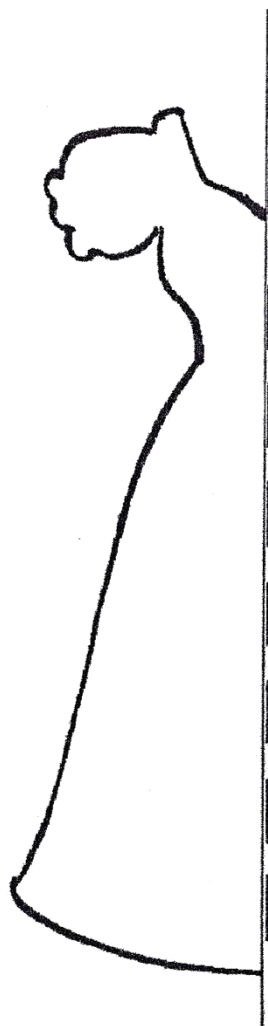




ОДЕЖДА
Старшая группа

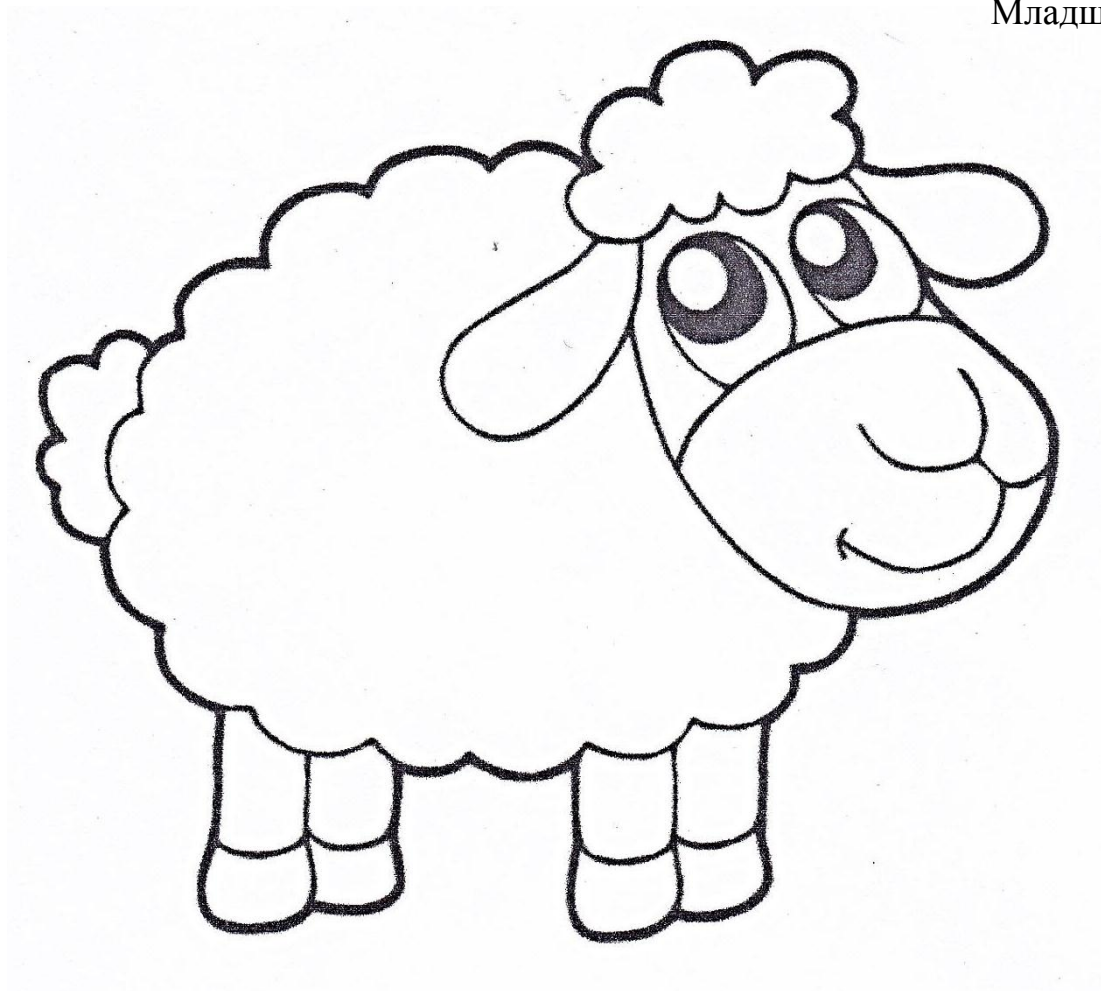


ОДЕЖДА
Подготовительная группа

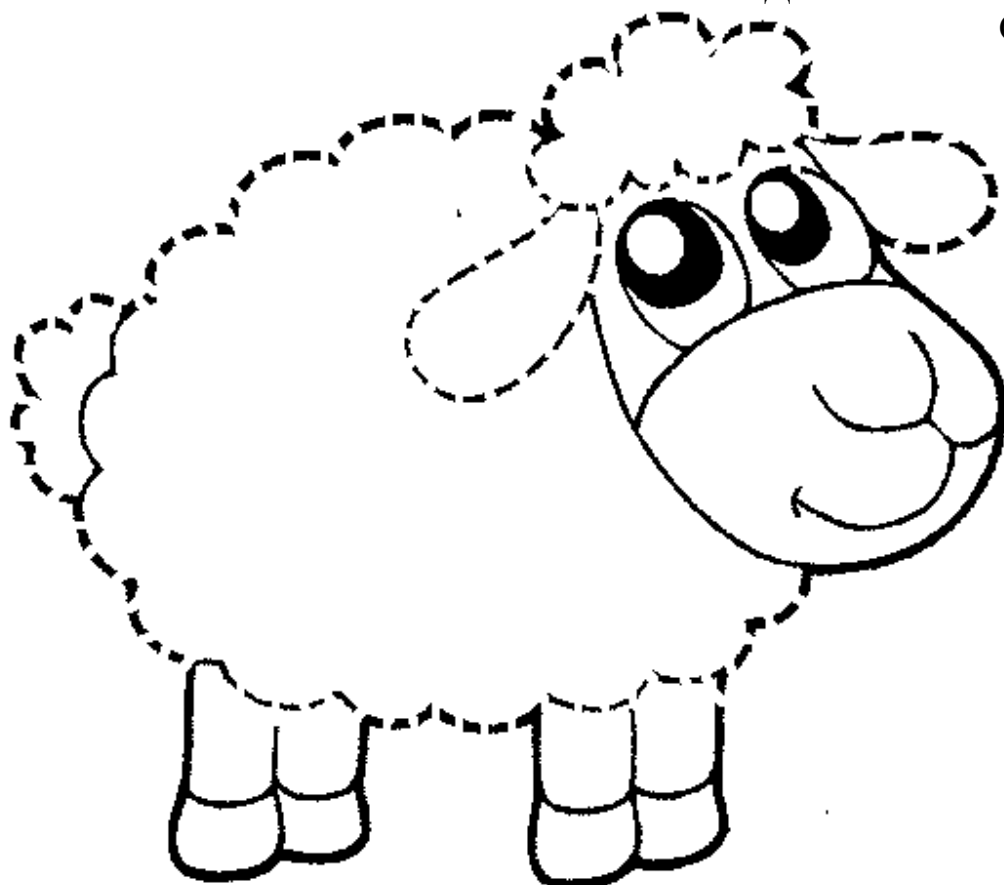




ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ
Младшая группа



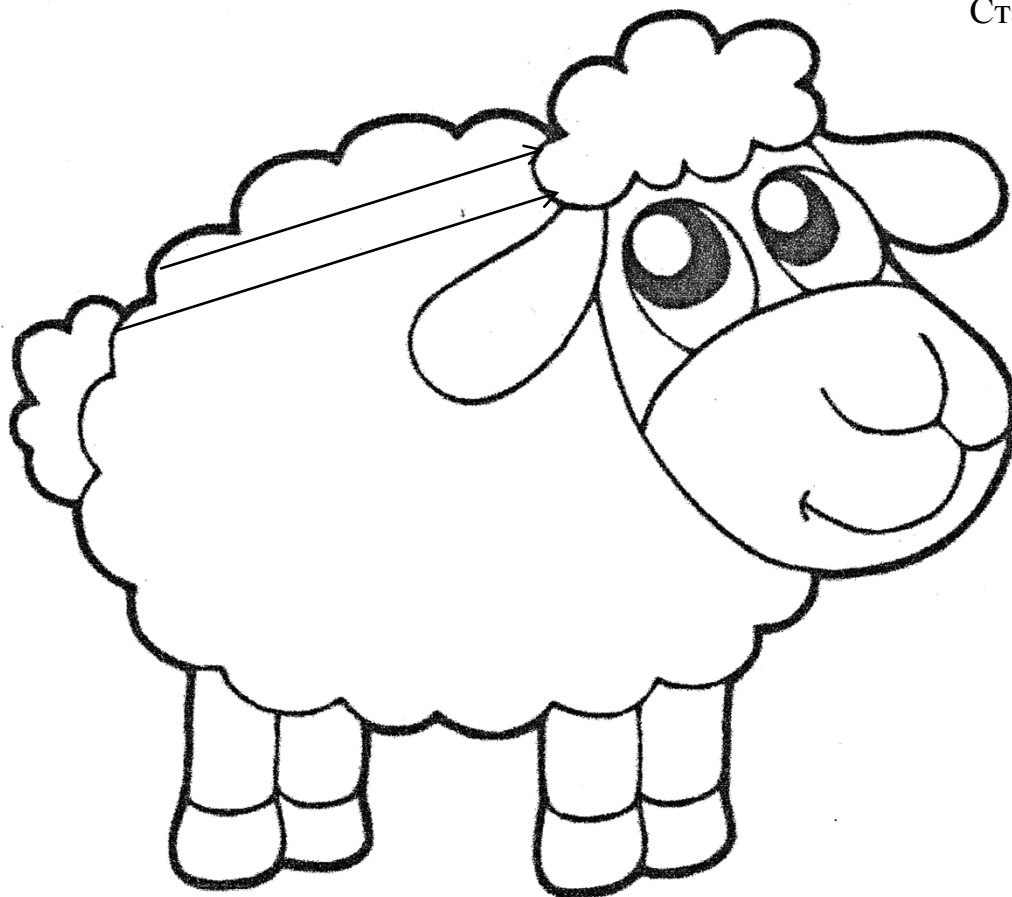
ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ
Средняя группа





ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Старшая группа



ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Подготовительная группа



КОНСУЛЬТАЦИЯ: «РАЗВИТИЕ ГРАФОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

*Из опыта работы воспитателей
МБДОУ д/с № 6 «Семицветик»
Заварухиной С. Ю., Кольцовой Е.А.*

Практика показывает, что научение письму остается одним из сложных и трудных этапов для начинающих учиться в школе. Процесс формирования навыка не представляет для детей интереса, тем более увлечения. Он не дает возможность осознанно сформировать правильный графический навык. При знакомстве с написанием букв работа ведется в большей степени над начертаниями отдельных ее элементов, а не над ее целостным написанием. Развитие графомоторных навыков зависит от качества мелких движений пальцев, кистей рук, тренированности мышц, точности и координации движений, а также от уровня сформированности психических процессов внимания, зрительной и двигательной памяти, пространственных представлений.

С детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимо проводить целенаправленную работу по формированию графомоторных навыков, а также специальные игры и упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, пространственной ориентировки.

Одним из факторов психологического базиса для развития высших психических функций у детей является развитие крупной (или общей) и мелкой (или ручной) моторики.

Для успешного овладения графомоторными навыками у ребенка должны быть сформированы следующие функции:

- мелкая моторика;
- зрительное восприятие;
- пространственная ориентировка

Несовершенство одной из данных функций затрудняет овладение графомоторными навыками, письмом и рядом других учебных и трудовых навыков.

Коррекционная направленность занятий предполагает также работу по укреплению моторики рук, развитию координации движений кисти рук и пальцев.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья характерно наличие синкинезий, тонических движений, слабость мышц, неумение рационально распределять мышечные усилия, неловкость движений, недостаточная сформированность праксиса и т.д. Дети с двигательной недостаточностью на занятиях с трудом осваивают технику письма. Из-за несовершенства моторики при обучении математике испытывают затруднения в работе со счетными палочками, линейкой. Идентичные трудности проявляются в процессе ручного труда, рисования. Моторное

недоразвитие тормозит овладение предметными действиями, а значит, и овладение ориентировкой в окружающем мире.

Развитие графомоторных навыков зависит от качества мелких движений пальцев, кистей рук, тренированности мышц, точности и координации движений, а также от уровня сформированности психических процессов внимания, зрительной и двигательной памяти, пространственных представлений.

Несовершенство одной из данных функций затрудняет овладение графомоторными навыками, письмом и рядом других учебных и трудовых навыков.

Поэтому с детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимо проводить целенаправленную работу по формированию графомоторных навыков, а также игры и упражнения на развитие крупной и мелкой моторики.

Для проведения игр и упражнений по развитию моторики применяется следующее специальное оборудование:

- разнообразные мелкие предметы (пуговицы, бусинки, камешки, зерна, орешки, скрепки канцелярские, кнопки и др.) и различные коробки, банки, лотки для их раскладывания;
- свободные катушки для наматывания на них ниток, веревочек, проволочек;
- дощечки и игрушки-шнуровки «Чудо- шнуровка» с множеством отверстий для сшивания и вышивания шнуром;
- различные виды застежек: крючки, пуговицы, шнурки, молнии, слипы;
- наборы веревочек и лент разной длины и толщины для завязывания и развязывания узлов, плетения косичек, завязывания бантов;
- наборы пластмассовых или деревянных палочек, разноцветные прищепки;
- различные виды мозаики, конструкторов, пазл.

Для формирования тонко координированных графических движений полезны следующие упражнения:

- штриховка в разных направлениях с различной силой нажима и амплитудой движения руки;
- раскрашивание листа в разных направлениях с ограничением и без ограничения закрашиваемой поверхности;
- обведение рисунка по контуру, копирование;
- рисование по опорным точкам;
- дорисовывание изображений;
- рисование по клеточкам и на другой ограниченной поверхности;
- графический диктант;
- выкладывание ниток по контуру различных изображений, которые нанесены или вырезаны из бархатной бумаги.

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

В процессе работы развивается сила руки, её ловкость, переключаемость с одного вида движений на другой, так же внимание, глазомер, зрительная память, усидчивость, аккуратность, фантазия, образное мышление, подготовка руки к письму.

С этой целью используются различные виды деятельности, прямо или косвенно способствующие развитию тактильно-двигательных ощущений:

- лепка из глины, пластилина, теста;
- аппликация из разного материала (бумага, ткань, пух, вата, фольга);
- аппликационная лепка (заполнение рельефного рисунка пластилином);
- конструирование из бумаги (оригами);
- рисование пальцами, кусочком ваты, бумажной «кисточкой»;
- игры с крупной и мелкой мозаикой, конструктором (металлическим, пластмассовым, кнопочным);
- сортировка бобов, фасоли, гороха, а также перебор круп (пшено, гречка, рис);
- собирание пазлов;
- составление контуров предметов из палочек сначала более крупных размеров, а затем более мелких (стол, дом, треугольник, машина);
- сортировка мелких предметов (камушки, пуговицы, желуди, бусинки, фишки, ракушки), разных по величине, форме, материалу.

Очень хорошо себя зарекомендовала и разнообразная предметная деятельность, сочетающаяся с навыками самообслуживания, которая также способствует развитию мелкой моторики:

- имитационные движения для кистей рук:
- мытье рук перед едой;
- стряхивание воды с кисти;
- полоскание белья;
- надевание перчаток;
- поглаживание кошки.

Для улучшения подвижности пальцев, развития их силы и гибкости, улучшения почерка, снижения физической усталости и морального напряжения во время занятий применяются пальчиковые игры и массаж «активных точек» на пальцах и ладонях.

Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Таким образом, с детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимо проводить целенаправленную работу по формированию графомоторных навыков, а также специальные игры и упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, пространственной ориентировки.

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «РАЗВИТИЕ ГРАФОМОТОРНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

*Из опыта работы воспитателя
МБДОУ д/с № 73 «Аленушка»
Мищенко Ю.В.*

Те, кто работают с дошкольниками, знают, какие трудности испытывают эти дети, когда им приходится выполнять действия, требующие точности, выверенности и синхронности движений: что-то брать, вставлять, завязывать, складывать, лепить, вырезать, наклеивать, рисовать и т.д. Плохо развитые двигательные функции рук и отсутствие оформленной техники движений, скоординированных действий глаза и руки вызывают у ребенка огромные трудности, которые порой заставляют его отступать перед любой задачей, связанной с выполнением вышеупомянутых действий.

Работа не предусматривает целенаправленного обучения рисованию и письму. Основная ЗАДАЧА — РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. Она реализуется через развитие:

1. Двигательной области коры головного мозга:
 - 1) формирование и совершенствование мелкой моторики пальцев рук, двигательных умений и навыков в манипуляциях различными предметами (твердыми и мягкими, упругими, гладкими и шероховатыми);
 - 2) умение правильно держать карандаш, ручку, фломастер; учиться владеть ими, используя самомассаж, игры и упражнения (обводя, закрашивая предметы, рисуя на заранее заготовленных листах);
 - 3) формирование зрительно-моторных координации.
 - 4) речевой области коры головного мозга:
 - 5) формирование активной речи ребенка, пополнение словарного запаса новыми понятиями.
 - 6) мышления, памяти, внимания, сосредоточенности, зрительного и слухового восприятия.
 - 7) координации крупных движений и умение владеть своим телом, совершенствование двигательных умений и навыков.
 - 8) пространственных ориентации на листе бумаги и в окружающем пространстве.
 - 9) формирование навыков учебной деятельности:
 - 10) умение слушать, понимать и выполнять словесные установки педагога;
 - 11) умение действовать, повторяя показанный образец и правило, а также ознакомление с написанием цифр.

Реализация этих задач с учетом возрастных особенностей детей способствует их интеллектуальному развитию.

Старший дошкольный возраст связан с дальнейшим развитием и перестройкой умственной деятельности ребенка. Расширяется двигательный опыт. Развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми, хрящевыми (окостенение продолжается в дошкольный, школьный и подростковый периоды) остаются части кистей рук и ступней ног. Не сформировавшаяся и не развитая полностью костно-мышечная

ткань рук не позволяет ребенку этого возраста легко и свободно выполнять мелкие и точные движения.

Но дело не только в мышечном аппарате. Скоординированные движения рук требуют дифференцированной работы мозга. Сложная система управления дробными движениями осуществляется четко дифференцированными и взаимосвязанными процессами нервного возбуждения и торможения. Какие-то клетки коры головного мозга, и, в частности, двигательного анализатора, приходят в состояние возбуждения, другие, смежные, близкие, тормозятся. Эта динамическая мозаика мозговой деятельности требует не только аналитической зрелости мозговой коры, но и выработанных динамических ее функций. Даже к концу дошкольного возраста мозг ребенка еще не достигает такого уровня развития. Поэтому **ЗАНЯТИЯ, В КОТОРЫХ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ МЕЛКИЕ ГРУППЫ МЫШЦ, УТОМИТЕЛЬНЫ, И ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРЕДУСМАТРИВАТЬ ИХ СМЕНУ, ограничивать длительность и нагрузку.**

Игры-упражнения учитывают эти особенности, дают детям возможность не испытывать усталости и не снижают интереса к занятиям в целом. Эти занятия полезны для развития мелких и точных движений рук, т.к. от задействованных мышц — сгибательных и разгибательных — постоянно поступают импульсы в мозг, стимулируя центральную нервную систему и способствуя ее развитию.

В двигательной области коры головного мозга находится самое большое скопление клеток, управляющих рукой, пальцами (особенно большим и указательным) и органами речи: языком, губами, гортанью. Эта область коры головного мозга расположена рядом с речевой областью. Такое близкое соседство двигательной проекции руки и речевой зоны дает возможность оказывать большое влияние на развитие активной речи ребенка через тренировку тонких движений пальцев рук.

Чем большее число связей между клетками мозга задействовано, тем интенсивнее идет процесс психического развития. Когда ребенок маленький, образование таких связей проходит быстрее и легче. А повторение игр-упражнений с некоторыми усложнениями в движениях и действиях с предметами помогает образованию этих связей. Такие повторения на своих занятиях мы проводим, и для правой и для левой руки, равным образом развивая тонкие движения пальцев обеих рук.

Вспомним сказанное И.П. Павловым: «...развитие функций обеих рук и связанное с этим формирование речевых «центров» в обоих полушариях дает человеку преимущества и в интеллектуальном развитии, поскольку речь теснейшим образом связана с мышлением». Развивая функции обеих рук, мы повышаем уровень организации функций и распределение их между полушариями мозга, левым и правым.

Левое полушарие ответственно за формально-логическое (понятийное) мышление и речь, которые и достигли максимального развития.

Правое полушарие, освобожденное от этой задачи, получило возможность целиком переключиться на развитие художественного мышления, свойственного только человеку, на отражение мира в формах искусства.

Для формирования Человека Гуманного эти способности не менее важны, чем способности к речевому общению. Для творческого развития нужна дополнительная мозговая активизация, раскрепощающая образное мышление.

Такая « межполушарная специализация» — явление не врожденное, а вырабатываемое. Все зависит от конкретной направленности развития способностей личности в процессе воспитания с раннего детства.

Итак, повторяя игры-упражнения, мы совершенствуем, доводим до автоматизма умение решать те или иные двигательные задачи, т.е. вырабатываем двигательный навык, а также индивидуальный стиль движений как таковых, что очень важно как в игровой, так и в учебной деятельности.

Но приучать детей к таким занятиям нужно с простых и легких упражнений. Они трудны для тех ребят, у которых слабо развиты моторные навыки. В основу этих упражнений заложено развитие таких навыков. Ребенку трудно увидеть и воспринять образец. Он не различает деталей предмета и не может выделить части из целого. Связано это с дефектом восприятия или с плохим зрением. Поэтому очень важно подробно описать образец, проанализировать его изображение и детали и только после этого начинать работать. И наоборот, ребенок видит образец во всех деталях, но из-за неразвитых мелких движений рук он не может его воспроизвести. Ему сложно работать еще и потому, что он видит уже готовое изображение, но не видел, какого делали. Малышу легче действовать с предметами, вырезать, наклеивать, рисовать, писать и т.д. по показу взрослого. Но и в этом случае требуются подробные пояснения.

Работая с детьми, мы, взрослые, встречаемся с удивительными противоречиями. Ребенок как будто очень рано осваивает пространство, правильно ориентируется в знакомом помещении, в картине, рисунке и т.п. Он отличает одну геометрическую форму от другой, ближнее от дальнего, понимает выражения «вперед», «напротив», «между» и другие и правильно выполняет заданные действия. **ВМЕСТЕ С ТЕМ САМИ ЭТИ ПРИЗНАКИ И ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ СВЯЗИ НЕ ВЫДЕЛЕНЫ И НЕ СТАЛИ ЕЩЕ У РЕБЕНКА ПРЕДМЕТОМ ПОЗНАНИЯ.** Хорошо зная требования школы к будущей практической деятельности детей, мы с первых занятий уделяем большое внимание развитию и совершенствованию пространственных и временных представлений, ориентации на листе бумаги — «справа, слева, вверху, внизу» и т.д.

Тем самым педагоги стремятся:

1. совершенствовать и закреплять чувственные знания о признаках предметов и их взаимосвязях;

2. связывать эти признаки с соответствующими словами, что обеспечивает переход детей от чувственного познания к обобщениям и отвлеченным понятиям;

3. использовать практические действия самого ребенка шире и разнообразнее.

Овладевая понятиями пространства, дети знакомятся и с категориями времени — что необходимо делать сначала, а что потом. Бытовое время:

утро, вечер, завтра, недавно, потом; предлоги: перед, после, до, за — все это представляет особую сложность для усвоения детьми дошкольного возраста. Слабая ориентированность (тем более ее отсутствие) во времени и пространстве вызывает впоследствии трудности усвоения многих учебных предметов: чтения, письма, ручного труда, грамматики, математики, физкультуры.

Для развития, совершенствования деятельности обоих полушарий мозга требуется длительное время, но именно с этим связаны трудности пространственно-временной ориентации. Трудности усугубляются обилием вводимых педагогом понятий, терминов пространственных отношений, недостаточно подкрепленных практикой и жизненным опытом ребенка.

Чтобы ребенок в дальнейшей практической и учебной деятельности не испытывал затруднений, ощущения собственной неполноценности и аффективных реакций (тревога, агрессивность, отказ выполнять задания), мы стараемся предупредить формирование механизма таких затруднений. Этому помогают доброжелательность, внимание, чуткость со стороны взрослых, положительная оценка стараний ребенка. В конце каждого занятия первого раздела дети рисуют на свободном пространстве раздаточного листа. Таким образом соблюдается смена деятельности ребенка, поддерживается интерес к занятиям, закрепляются пространственные ориентиры, признаки и отношения, значимость пространственного положения предметов. С большим удовольствием дети рисуют, используя цвет, выражают свои чувства, мысли, переживания от увиденного и услышанного. У них есть возможность высказать свое отношение к тому, что они уже знают и что узнали нового, выразить эмоциональное отношение к этому. Рисование в конце занятия снимает напряжение и дает возможность расслабиться.

Рисунки детей на свободную тему помогают глубже узнать и понять духовный мир ребенка, его содержание, поддержать стремление к познанию окружающего мира и правильной ориентации в нем.

Не случайно на первых же занятиях педагог предлагает ребятам как ориентир надеть на правую руку цветные резинки.

Обратимся к возрастным особенностям памяти детей ; старшего дошкольного возраста. Память способна не только ; воспроизводить полученные впечатления, но и длительно их ; сохранять. В данном случае тактильные ощущения соприкосновения резинки с рукой способствуют запоминанию, закрепляя понятие «правая рука», «правая сторона». В дальнейшем все игры-упражнения, их повторы направлены на ; развитие не только тактильной, но и других видов памяти: вербальной, образной, двигательной, эмоциональной; на сохранение воспринятого. Но это, в первую очередь, зависит от того, насколько интересно и понятно детям то, что они узнают и заучивают. То, что интересно, эмоционально окрашено чувствами, легче запоминается, дольше хранится в памяти ребенка и полнее им воспроизводится.

У детей в этом возрасте внимание непроизвольное (произвольное, внутреннее внимание еще не развито). Это значит, что ребенок направляет его туда, где есть что-то яркое, новое, необычное. Поэтому на наших

занятиях мы используем много оборудования. Яркость, новизна, необычность позволяют поддерживать неослабевающий интерес у ребят до конца занятий. Тем самым вырабатывается сосредоточенность, волевое внимание.

В ходе игр, упражнений и тренировок дети начинают непроизвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движениях. Они различают и сравнивают мышечные ощущения, определяют их характер: «напряжение — расслабление», «тяжесть — легкость»; характер движений: «сила — слабость», темп и ритм.

Восприятие ритма как специального предмета познания становится доступным для детей этого возраста. Они с большей уверенностью не только замечают, где именно изменился ритм, но и точно воспроизводят его своими движениями, показывая на выкладываемых предметах различное расстояние между ними, воспроизводят воспринятый ритм движениями рук, ходьбой, бегом с остановкой и другими средствами. Чувство ритма обнаруживается в слуховом и зрительном восприятии, в возможности видеть орнамент, что очень важно в собственной деятельности ребенка: музыкальной, изобразительной, аппликационной, конструктивной, также, чуть позже, — в письме. Письмо — двигательный акт, где тонический фон пишущей руки, вибрация мышц предплечья, запястья, пальцев рук очень ритмичны и монотонны, при осуществлении округлости движения, его ритмического рисунка. Сформированность произвольной моторики, слухомоторных координации и чувства ритма могут снять возможные проблемы нарушений в чтении и письме.

Совершенствование умений управлять своими движениями, как мелкими, так и крупными, выполнять их разнообразно, т.е. дифференцированно, точно, плавно, красиво, или быстро, ловко и технически правильно, имеет свое продолжение во второй части программы.

Развитие крупных движений, физические упражнения также формируют восприятие, внимание, мышление, пространственные и временные представления.

Цели и задачи каждого занятия первой и второй частей точно совпадают. Работа педагога с детьми плавно переходит и продолжается в гимнастическом зале с соответствующим оборудованием. Использование музыкального сопровождения усиливает эмоциональную окраску занятий и повышает интерес к ним.

Ритмичность, пластичность, умение двигаться всем телом, новая образно-ритмическая связь движений и музыки из популярных детских песен и мультфильмов радуют ребят, развивают слуховое восприятие, чувство ритма. Яркие и интересные сценарии спортивных праздников развивают адекватные образы, фантазии, радостные эмоции, позволяют сделать движения более выразительными, точными и правильными.

Ощущение ребенком собственного тела дополняет развитие представлений пространственного воображения, является базой для мышления.

Итак, формируя и совершенствуя тонкую моторику пальцев рук и крупные движения тела, мы усложняем строение мозга, развиваем психику и интеллект ребенка.

И как всякий труд, эта работа на первом этапе приходит к своему логическому завершению и одновременно продолжению на втором. Результаты работы позволяют приступить к решению не менее сложных проблем в обучении детей написанию цифр.

В процесс письма активно включаются глаз, рука, слуховой, зрительный, речедвигательный компоненты.

Письмо может быть рассмотрено как двигательный акт, в котором различают его двигательный состав и смысловую структуру. Двигательный состав письма весьма сложен и отличается своеобразием на каждой ступени овладения этим навыком. Профессор Н.А. Бернштейн в своей работе «О построении движений» отмечает, что каждый ребенок на первом этапе обучения пишет крупно, т.к. еще не завершено формирование зрительно-моторных, пространственных координации. К тому же, чем крупнее письмо, тем меньше разница между движениями кончика пера и движениями самой руки. То есть, чем крупнее письмо, тем проще и доступнее перешифровка этих движений. По мере освоения этой перешифровки, ребенок переносит на кончик пера сначала зрительные, потом чувствительные проприоцептивные коррекции и обеспечивает движению кончика пера любую нужную траекторию. Благодаря этому, постоянно уменьшается величина выписываемых цифр. Такое же явление имеет место при действиях с любым орудием: иглой, ножом и т.п. А постепенное заполнение моторной памяти отлаженными элементами двигательных программ создает предпосылку для автоматизации навыка, который, совершенствуясь через процесс тренировки, становится стандартизированным, стабильным. Поэтому целенаправленные педагогические приемы также важны в методике обучения письму.

Первое занятие первого раздела наглядно покажет педагогу эту возрастную особенность детей-дошкольников. Именно такую работу выполняют руки ребенка в рисовании «зернышек и червячков». Эти рисунки, как тестовое задание, определяют, у кого из детей плохо развита рука, кто не умеет правильно держать карандаш, кто и как ориентируется на листе бумаги, кто и как рисует.

Чаще всего дети рисуют крупно, размашисто. Психологи называют такое рисование «почеркушки». Педагогу понадобится много усилий, чтобы формирование зрительно-моторных координации проходило правильно. Поэтому так много в первом разделе данного пособия предварительной работы. Ведь даже нарисовать правильно точку многие дети, особенно домашние, не умеют. Именно поэтому предлагается сначала крупное рисование в рабочих листах, крупные цифры в крупных клетках. Очень осторожно вводим понятие нового рабочего поля — клетка. На этом этапе работа трудна. Она требует собранности, сосредоточенности, организованности. Через умение выполнять крупные движения карандашом (ручкой, фломастером) из занятия в занятие достигается необходимая стабильность двигательного акта письма. Этим процессом отрабатывается

ровная расстановка цифр. Только затем вводится мелкое написание и мелкая клетка.

Такая постепенность правильно формирует моторные навыки, зрительные координации, а в дальнейшем служит хорошей основой для формирования скорописи письма.

Приемы и методы, используемые на занятиях: игра (как основной прием в дошкольном возрасте), наглядный, практический, словесный методы; наблюдение, собеседование, тестирование, анализ результатов деятельности; учет реальных и перспективных индивидуальных возможностей каждого ребенка, эмоционально-положительный настрой, — позволяют педагогам не допускать нарушений неврологического характера, аффективных потрясений детского организма.

Для успешного проведения занятий необходимо создание благоприятных условий, к которым относятся следующие:

1. эмоционально-положительная среда, создающая для ребенка условия комфортности и благополучия;

2. число детей (в группе 12 – 15 человек). Если работа проходит в классе школы, где число детей от 20 и более, то класс делят на две подгруппы. Один раз в неделю предполагаются индивидуальные занятия с детьми, уровень подготовки которых требует более углубленных занятий по отдельным темам;

3. педагогическая поддержка, подразумевающая не только помощь в обучении и воспитании, но и выявление индивидуальных возможностей каждого ребенка, что является главной задачей.

Механизмом оценки получаемых результатов прежде всего является эмоционально-положительное состояние ребенка на занятиях. Педагог должен чувствовать и видеть, что именно происходит с ребенком, как и насколько он «включен» в атмосферу сотрудничества, какова степень его «отдачи».

Работа детей оценивается в течение всего периода обучения. Оценивая их работы, педагог учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Основным показателем полученных результатов является сумма необходимых знаний, умений и навыков, которыми ребенок должен овладеть за определенное время.

Критериями оценки могут быть творческие работы детей, участие в проводимых выставках, игры в процессе занятий, которые позволяют детям самим оценивать собственные достижения, а также тестовые задания в начале и в конце учебного года, определяющие уровень развития ребенка.

Так, задания первых трех занятий могут быть тестовыми для определения:

1. развития мелкой моторики рук;
2. умения правильно держать карандаш;
3. пространственной ориентации ребенка на листе бумаги и на примере собственного тела;
4. зрительно-моторных координации;
5. техники рисунка.

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

««РАЗВИТИЕ ГРАФОМОТОРНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ»

Из опыта работы воспитателя

МБДОУ д/с № 73 «Аленушка»

Мищенко Ю.В.

Одно из проявлений неготовности ребёнка к школе - недоразвитие ручной умелости, т.е. неумение ребёнка выполнять целенаправленные действия руками. Дети не умеют рисовать, раскрашивать, копировать простейшие узоры, соединять точки, а иногда даже просто держать в руках карандаш.

КАК ЖЕ МОЖНО ПОМОЧЬ ВАШЕМУ МАЛЫШУ?

Играя или занимаясь с ребенком, будьте терпеливы, не торопите его без особой необходимости, не спешите сделать что-то вместо него. Не забывайте, что многие действия он только осваивает, и для того чтобы они выполнялись легко и быстро, перешли в навык, потребуется время. Важно поддержать ребенка, помочь обрести уверенность в себе. Если движения недостаточно четки, ваше вмешательство, замечания, потираливания будут только мешать ребенку, сбивать, сделают его суетливым, менее организованным.

Будьте изобретательны: постарайтесь придумать такие ситуации, в которых некто может сделать что-то ещё хуже, чем ребенок, или не сможет сделать этого вовсе и ему требуется помощь. Например, бабушке с больной спиной трудно расшнуровать ботинки или у мамы болит пальчик, а надо застегнуть пуговицу. Чтобы стать настоящим помощником, надо тренироваться!

Тренируем руки дома, на прогулке, на даче и ...

На даче: дайте задание взрыхлить, прополоть, вскопать, полить (хорошо, если у вашего ребенка есть свой набор садовых инструментов). Ребенок должен понимать, для чего нужна его работа, знать, что, выполняя её, он приносит пользу.

На прогулке: где бы вы ни находились, предоставьте ребенку возможность поближе познакомиться с песком, глиной, водой, снегом. Поощряйте стремление ребенка строить башни и крепости из песка, возводить или палочкой на песке, глине («аналогичные» письмена») получается на рассыпанной по столу манке и муке) и т.д. Ребенок должен научиться различать «строительные материалы» на ощупь. Поиграйте с ним и потренируйте его: поместите в отдельные мешочки мелкий речной песок, гальку, глину, щебенку ракушки и т.п. и попросите ребенка закрыть глаза, потрогать ладошкой содержимое мешочка и отгадать, что там лежит? Пусть попробует описать свои ощущения. На что это похоже?

Дома: особое внимание уделяйте формированию самых разнообразных навыков самообслуживания (умыться и вытираться, застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, готовить постель ко сну, убирать кровать и т.д.). Ребенок легко и с интересом будет осваивать эти умения, если «тренировки» будут проходить в игровых ситуациях,

например, в кукольном уголке. Таким образом, игры с куклами помогут ребенку закрепить необходимые бытовые навыки.

На кухне: ребенок может перебирать гречку, рис, пшено, насыпать сахар в сахарницу, соль в солонку. Научите его растирать, размешивать, взбалтывать, отливать, подливать, переливать. Важно, чтобы он научился держать ложку, вилку, нож, самостоятельно размешивать сахар в чашке, аккуратно наливать чай из чашки в блюдце. Ребёнку доставит удовольствие раскатывание теста, раскладывания начинки и лепка пельменей, вареников. Занятия покажутся более увлекательными, если будут связаны со знакомым ребенку сказочным сюжетом. Вместе с ним слепите Колобка, пирожки, которые несла бабушке Красная Шапочка, или те, которыми прикрывалась в корзинке Машенька из сказки «Машенька и медведь».

На первый взгляд, многие из этих бытовых умений не имеют никакого отношения к школьной деятельности, но в действительности являются для неё базовыми, так как формируют ручную умелость. Кроме того, следует отметить, что, приобретая навыки самообслуживания, домоводства, работы в саду или огороде, ребенок общается со взрослыми, овладевает речью.

Особую роль в подготовке ребенка к школе играет формирование графических навыков. Для их развития можно использовать упражнения в обводке и раскраске шаблонов овощей, животных, и т.д., работу с альбомами раскрасками, копирование графических упражнений из различных пособий для дошкольников.

Постановка руки

Многие дети неправильно держат карандаш или ручку. Можно воспользоваться способом метки: поставить кружки на точки соприкосновения руки ребенка с ручкой. У вас получится три метки: одна - на ручке, другая - на подушечки указательного пальца, третья - на боковой поверхности среднего пальца, куда ложится ручка.

Штриховка

Упражнения выполняются по принципу возрастающей трудности. Ребенку предлагают обвести карандашом небольшое лекало или несложную плоскую форму. Затем ребенок заштриховывает полученный контур (по вертикали, горизонтали, наискось). Перед началом работы ребенку показывается образец штриховки.

Раскраска

Ребенок раскрашивает рисунок карандашами, стараясь работать как можно аккуратнее, не выходя за контур. Взрослый поощряет даже малейшие успехи ребенка, при этом можно поиграть «в школу», распределив между собой роли.

Копирование контура булавкой.

Ребенку предлагается скопировать несложный рисунок или геометрическую фигуру, обкалывая контур булавкой. При этом под образец кладется чистый лист бумаги, на который будет переноситься рисунок, а также небольшая подушечка поролона. Полученный рисунок можно потом раскрасить или заштриховать.

Завязывание, развязывание узелков и бантиков, заплетание, расплетание.

Это может быть работа с бельевой верёвкой, со шнурками. Девочки могут заплетать косы своим куклам. Можно соревноваться на скорость. По мере освоения упражнения дают всё более тонкую верёвку

А также необходимо:

Вырезание ножницами по контуру(например, фигуру бумажной куклы или машины).

Изготовление мелких поделок из бумаги (кораблик, самолётик).

Работа с мелким конструктором, мозаикой (важна работа по образцу).

Для большего эффекта желательно придерживаться следующих условий:

Оценивать усилия, а не соответствие общему стандарту, хвалить даже за небольшие успехи;

Ни в коем случае не заставлять ребёнка переписывать (перерисовывать) набело - будет получаться всё хуже и хуже;

Не торопиться переходить к написанию букв, можно сосредоточиться на рисовании простейших графических линиях и письме элементов букв;

Соблюдать принцип постепенности и умеренности нагрузки, опираясь на игру, чередовать нагрузки с релаксационными упражнениями;

Упражнения должны доставлять ребёнку удовольствие, не превышать 10-15 мин.

Пальчиковая гимнастика

Все упражнения выполняются в медленном темпе, от трех до пяти сначала одной, затем другой рукой, а в завершение- двумя руками вместе. Взрослые следят за правильной постановкой кисти руки ребёнка и точностью переключения с одного движения на другое. Указания должны быть спокойными, доброжелательными, четкими.

«Веер»

Солнце светит очень ярко,

И ребятам стало жарко.

Достаёт красивый веер-

Пусть прохладою повеет.

Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком.

«Мы считаем»

Можно пальчики считать:

Раз – два - три-четыре-пять.

На другой руке - опять:

Раз - два - три - четыре - пять.

Поочередно разгибать пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого.

«Здравствуй»

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуйте, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй маленький дубок!

Мы живём в одном краю-

Всех я вас приветствую!

Пальцами правой руки по очереди «здравствуйте» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

«Человечек»

«Топ - топ - топ!» - топают ножки.

Мальчик ходит по дорожке.

Указательный и средний палец правой (затем левой) руки «ходят» по столу.

«Дождик»

Дождик-дождик,

Полно лить,

Малых детушек

Мочить!»

Подушечки правой (левой) руки прижать к столу. Попеременно постукивая ими по поверхности стола (как игра на пианино).

«Зайчик-кольцо»

Прыгнул зайчика с крылечка

И в траве нашёл колечко.

А колечко непростое-

Блестит, словно золотое.

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:

1. Пальцы - в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;

1. Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

Пальчиковую гимнастику желательно проводить каждый день, и обязательно проводить до и после выполнения упражнений по штриховке и письму. Количество повторений каждого упражнения можно уменьшать или увеличивать в зависимости от желания ребёнка.

Попробуйте вместе с ребёнком поработать с «Пальчиковыми шагами»

Пальчиковые шаги

1 этап работы: знакомство с ритмом стиха, сопровождающий упражнение. Сначала ребенок может отхлопать или отстучать ритм стихотворения, затем «прошагать» указательным и средним пальцем этот ритм по столу. Когда малыш усвоит ритм шагов можно переходить к работе на страницах. Например:

Улитка Уля ждёт гостей, -4 хлопка(4 пальчиковых «шага» по дорожке)

Уже готов пирог, -3 хлопка(3 пальчиковых «шага» по дорожке)

Варенье, мёд, конфеты, торт-4 (4 пальчиковых «шага» по дорожке)

И йогурт, и творог. -3 (3 пальчиковых «шага» по дорожке)

2 этап работы: знакомство с дорожками, по которым ребенок будет «шагать» пальчиками. Перед началом работы ребенок можно просто проводить пальчиками по дорожкам. Когда ребенок будет готов «прошагать» дорожку с речевым сопровождением, начинайте работу с самого легкого варианта- «шаги» указательным и средним пальцами.

Усложнение состоит в том, что постепенно вводятся остальные пальчики руки в следующей последовательности: указательный и средний; указательный и безымянный; указательный и мизинец; большой и мизинец; большой и указательный; большой и средний; большой и безымянный; средний и безымянный; средний и мизинец; безымянный и мизинец.

Ребенок будет испытывать трудности, работая с безымянным пальчиком и мизинцем, так как в быту используются движения преимущественно первых трех пальцев (большой, указательный, средний) и смежной с ними частью ладони. Поэтому очень важно прорабатывать все предложенные варианты, несмотря на трудность их выполнения. «Шагая» пальчиками, важно подключать к работе кисть руки. Движения кисти руки в запястье помогут выполнять сложные в воспроизведении «шаги». На этом этапе стихотворный текст может произносить как взрослый, так и ребенок.

3 этап работы: содружественные (одновременные) движения пальчиками обеих рук. Этот этап предполагает работу одноименных пальчиков обеих рук без речевого сопровождения. Пальчики левой руки работают по четной странице разворота, правой руки - по нечетной.

4 этап работы: наиболее сложный этап, когда ребенок учится выполнять одновременные разнотипные движения пальцев рук (пальчики одной рукой «шагают» вверх, другой - «вниз»). Разнотипность движений может заключаться и в использовании разных пальчиков разных рук (на левой руке работают указательный и средний пальчики, на правой - большой палец и мизинец). Эта работа требует более высокого уровня регуляции, в отличие от содружественных движений, воспитывает у ребёнка

Массаж пальцев

Ребёнок сам или с помощью взрослого делает массаж каждого пальца левой и правой руки, начиная с кончиков, поглаживающими, растирающими и круговыми движениями. Повторяют массаж обеих рук в течение 1-2 мин, заканчивают поглаживающими движениями. Массаж ведущей руки делается чаще.

Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.

Растирание ладоней движениями вверх-вниз.

Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.

Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперёк.

Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнения с двумя грецкими орехами, перекачивая один через другой, одной рукой, затем другой.

Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ «ГИМНАСТИКА МОЗГА» КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГРАФОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

*Из опыта работы воспитателя
МБДОУ д/с № 17 «Сказка»
Ачкасовой С.С.*

Пояснительная записка

Ум ребенка находится
на кончиках его пальцев.

В.А. Сухомлинский

У многих детей с проблемами развития отмечается недостаточность двигательных навыков: скованность, плохая координация, неполный объем движений, нарушение их произвольности; недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации: неловкость, несогласованность движений рук. Нарушение моторики отрицательно сказывается на развитии познавательной деятельности ребенка. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков. Тонкая моторика – основа развития психических процессов.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного и младшего школьного возраста с разного рода нарушениями в развитии, что приводит в дальнейшем к эмоциональной и физической усталости с последующим падением интереса к процессу обучения как таковому.

Очень важно проводить комплексную развивающую и психокоррекционную работу. Основой и обязательной составляющей такой работы являются особые виды гимнастики («гимнастика для мозга»/«нейройога»/«кинезиология»), позволяющие не только снять отдельный симптом, но и повысить продуктивность протекания психических процессов за счет нормализации функционирования всей биосистемы ребенка. Только при нормально работающей системе жизнеобеспечения возможно соответствующее возрасту развитие памяти, внимания, речи, пространственных представлений, моторики, самоконтроля, работоспособности – всего того, без чего в дальнейшем невозможна продуктивная познавательная деятельность.

Цели

Формирование у детей предпосылок, необходимых для осуществления любой и особенно учебной деятельности, которая требует развитой двигательной сферы (крупных и мелких движений), развитых внимания, памяти, пространственного восприятия, речи и мышления, волевых усилий, навыков планирования и самоконтроля (облегчение процесса овладения навыками рисования, письма и чтения; профилактика дислексии и дисграфии).

Задачи

- повышение умственной работоспособности, синхронизации работы глаз и рук (база для овладения графомоторными навыками),
- развитие графомоторных навыков, плавности, точности, скоординированности движений рук (развитие крупной и мелкой моторики),
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения, пространственных представлений,
- развитие произвольной сферы.

Варианты упражнений

Упражнение для приветствия и прощания «Ручеек радости»: дети берутся за руки, мысленно передают друг другу радость (можно слегка пожать руку соседу или передать улыбку).

Упражнения для разминки:

1. Соединение движения с дыханием:

«Тянемся к солнышку». Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание — «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

«Потягивания». Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и опущены вниз. На медленном вдохе — поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе опустить руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

«Струночка». Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. «Растягиваем» все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите ребенка о том, вытянулась ли его спина, руки, ноги.

«Звезда». Встать в позе «звезды» (ноги немного шире плеч, руки подняты вверх и слегка разведены в стороны). Выполняем растяжки, аналогично предыдущим, но не односторонние, а диагональные. Поднимаем и оттягиваем назад правую ногу, одновременно растягивая вверх левую руку — по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем то же выполняется по другой диагонали.

Растяжки для ног. Ноги на ширине плеч. На вдохе поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. На выдохе (возможны четыре варианта выполнения упражнения — по команде педагога):

— медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой; остаться в этом положении пять секунд (пауза) и вернуться в и.п. Стараться не сгибать ног и рук;

— то же — для правой руки и ноги;

— медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой; остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Не сгибать ног и рук;

— то же — для левой руки и правой ноги.

Растяжка «Дерево». И.п. – сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, обхватить голову руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть вверх. Подул сильный ветер: ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

Растяжка «Снеговик». И.п. – стоя. Ребенок представляет, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце – ребенок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

(А.Л.Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»)

«Сбросим усталость». И.п.- стоя, ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и

сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

«Стройные ноги». И.п.-стоя, стопы вместе, ноги вместе. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное (25-100р.).

«Дракон». И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт в руками-крыльями. Затем приземлиться на остров и начать «размешивать» хвостом море.

(С.Кузнеченкова «Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья»)

2. Ритмирование:

«Телеграфисты». Ученики по очереди воспроизводят серии ударов по столу, разделенных длинными и короткими паузами. Серии постепенно удлиняются и усложняются по структуре. Образцы ритмов:

№ 1 - III, III

№ 2 - III I, I III, II II

№ 3- II III, III, II

№ 4 - III III, II III, III, II

(Н.П. Локалова «120 уроков психологического развития младших школьников», урок №9)

«Повтори ритм». Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2–2–3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — ребенок видит руки педагога). Затем происходит

постепенный переход только к слуховому восприятию, с закрытыми глазами):

— ребенок повторяет ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары по столу), комбинированно (например, «2» — правой рукой, «2» — левой рукой, «3» — одновременно двумя руками);

— ребенку предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами: сначала отмашка всей ногой, затем движения только стопой; прыжки на одной, двух ногах.

«Ритм по кругу». Дети садятся полукругом. Педагог отбивает какую-то ритмическую серию. Дети внимательно слушают ее и повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, они получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм так: каждый по очереди отбивает по одному отрывку из всего заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до моей команды «Стоп». Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок — получает штрафное очко или выбывает из игры».

Ритмичные движения. Сначала, аналогично упражнениям, приведенным выше, происходит отработка ритмического рисунка в статике, затем — его проигрывание в динамике: дети двигаются по кругу, все вместе или по очереди выполняя ритмический фрагмент, создавая единую мелодию и двигаясь в заданном ритме.

«Придумай ритм». Упражнения с применением ритмических музыкальных инструментов. Здесь ребенок может либо повторять заданный ритм, либо придумать его и воспроизвести. Это упражнение хорошо выполнять в группе, когда одни по кругу то воспроизводят ритмы других, то задают свой, контролируя при этом правильность повторения.

Движение под музыку. Упражнения с использованием специально подобранных музыкальных фрагментов с различной ритмической структурой. Детям предлагается произвольно (или повторяя уже усвоенные двигательные упражнения) двигаться под музыку в соответствии со звучащим ритмическим рисунком.

«Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и сидя — ногами. Затем усложните задачу:

а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером «правая-левая». Далее задача усложняется, увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами.

б) «кулак-ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, хлопок кулака о ладонь, хлопок, хлопок ладони о кулак (поза меняется на противоположную. Играя в паре,

ребенок после хлопка «кулак-ладонь» делает с вами. В еще более сложном варианте — «кулак-ладонь» с партнером делается перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука).

в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (ставятся друг на друга ребрами).

Перекрестные и односторонние движения. На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Педагог на этапе освоения упражнения отсчитывает 8 (12) раз в медленном темпе. На втором этапе ребенок так же шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Тоже 8 (12) раз. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно — самому считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение, а также выполнять перекрестные и односторонние движения под ритмичную музыку.

(Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только))

Перекрестные движения «Шаги в море». Медленная ходьба на месте под счет педагога (с 5-10 шагов с постепенным увеличением до 100): ребенок попеременно касается правым локтем левого колена и левым локтем — правого. Модификация: пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом под счет педагога.

«Цыганочка». И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до левого колена (согнутая в колене нога поднимается вперед и вверх). Затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Повторить весь цикл 3 раза.

(С.Кузнеченкова «Полезные сказки и упражнения для родителей»)

«Здравствуйте, ушки!». По команде «ушки» дети дважды перекрестно накладывают руки на ушки, слегка захватив мочки (левая рука - на правое ушко и одновременно с этим правая рука - на левое; правая рука сверху, при повторном касании правая рука - снизу). По команде «Плечи» - дети дважды перекрестно, меняя «верхнюю» руку, захватывают руками именно плечи. 10-20 р. — чередуя команды «Ушки-Плечи-Колени-Локти». Усложнение: ведущий может намеренно «путать» детей их несоответствием.

«Ушко-носик».левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, поменять положение рук «с точностью наоборот» (другой вариант

- одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью наоборот»).

«Кнопки мозга» - необходимо массировать одновременно большим и средним пальцами левой руки парные точки в подключичных впадинах, положив при этом правую (потом левую) руку на пупок (10-20 раз).

(Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомотрных навыков»)

3. Упражнения, повышающие энергетический потенциал:

Массаж и самомассаж:

- подушечек пальцев и рук, фаланг пальцев, потягивания, растирание ладоней («ручки замерзли»), растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев («расческа»), легкие постукивания пальчиками одной руки по ладони другой («прыгают зайчики»), одну ручку в кулачок - постукивания по ладони другой руки («мишка ходит»); (с помощью карандаша, толстой веревки, ореха, массажного мячика, шарика-суджок, сенсорного коврика - наждачная бумага);

(Л.А.Метиева, Э.Я. Удалова «Сенсорное воспитание детей с отклонениями в развитии»)

- Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук;

(Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только))

- головы:

«Мытье головы»

а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

«Обезьяна расчесывается».

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у основания волос (большие пальцы — по средней линии); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

-ушей:

- **«Ушки»:** массирующими движениями «вверх и назад» для верхней части уха и «строго вниз» - на мочках -5 раз. Другой вариант: уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз — по вертикали; возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении — по горизонтали (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение

тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

(Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомотрных навыков»; Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только))

- шеи, плеч:

«Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично:

правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо;

правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно

«Глазки отдыхают». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз, повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

После массажа век и области вокруг глаз 3–5 раз повернуть глазные яблоки влево, вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

«Точки здоровья»: точка - «ума» (на лбу между бровями), «бодрости» (кончик носа), «рыцарская» (ямка у основании шеи) («Практикум по сказкотерапии»/ Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой).

- массаж **биологически активных зон**: крыльев носа сверху вниз; надбровных дуг от переносицы к вискам; ушных раковин; самомассаж головы (О.А. Андреев «Тренируем свою память»).

«Часики» - и.п.сидя; энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу/вперед, назад (можно добавить слова «тик-так», вначале делать осторожно; до 25 раз).

«Молоток 1» - расположить свои ладони перпендикулярно друг другу и производить резкие хлопки (5-10 хлопков); места соприкосновения - углубления между запястьем и нижней частью ладони; затем местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

«Молоток 2» - руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак; резкие удары выполнять сначала кулаками, обращенными вверх, а затем - вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

(С.Кузнеченкова «Полезные сказки и упражнения для родителей»)

Упражнения для развития мелкой моторики, межполушарного взаимодействия:

«Ладонь-кулак» - руки ладонями вниз лежат на столе, затем одновременно сжимаются в кулак и снова ложатся ладонями на стол (Л.А.Метиева, Э.Я. Удалова)

«Сенсорное воспитание детей с отклонениями в развитии»).

«Солнышко и тучка»/«Лягушка» - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак («тучка»), другая лежит на плоскости стола (ладонь – «солнышко»). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков», А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников», «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Зеркальце и полочка» - ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально, большой палец отставлен в сторону; взгляд - в центр ладони («зеркальце»); ладонь левой руки горизонтальна, большой палец руки плотно прижат к ладони, средний палец приставлен к ребру ладони у основания мизинца («полочка») (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков»).

«Кулак-ребро-ладонь» - Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет сначала вместе с педагогом, затем по памяти. Выполняется сначала правой рукой, затем левой, потом двумя руками вместе (можно помогать себе командами вслух или про себя: «кулак – ребро - ладонь») (А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и

развития школьников», «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Колечки» - Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Сначала выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу), потом в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе (А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников», «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Лезгинка» - Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6 - 8 смен позиций (А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников», «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Змейки» - Предложите ребенку представить, что его пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном направлении ладони сначала «смотрят» от ребенка, потом – друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой

руки) (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Паровозик» - правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Рисующий слон» - сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку, затем повторить тоже другой рукой (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Сова» - с силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить тоже для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча – вдох, голова на груди – выдох с вокализацией «у-у-х», голова у другого плеча - вдох и т.д.

«Замок» - скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе; двигать пальцем, на который укажет ведущий; палец должен двигаться точно и четко.

(А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Ленивые восьмерки»/ «Горизонтальная восьмерка» - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза одной рукой, потом другой, затем двумя ускоренно (Г.М. Зеgebарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков», А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников»).

«Рисуем в воздухе»/ «Симметричные рисунки» - нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (Г.М. Зеgebарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков», А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников»)

Упражнения для развития графомоторных навыков:

«Обводка, копирование рисунков» (Г.М. Зеgebарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков»): комплект «Волшебные обводилки» включает в себя 12 рисунков в формате А4 и 34 рисунка формата А3; листы располагаются вертикально или горизонтально; дети могут обводить и раскрашивать (заштриховать) рисунки одной рукой или двумя, стоя или сидя; упражнения на основе рисунков задуманы таким образом, чтобы у ребенка как можно дольше сохранялся интерес к работе, которая требует многократного копирования одних и тех же рисунков-образцов, которые могут быть использованы для штриховки, раскрашивания, создания разного рода поделок.

Рисунки 1 —10 предназначены для работы на начальных этапах занятий с детьми всех возрастов. Маленькие дети (3—4 года) и дети с пониженным мышечным тонусом работают только с этими образцами.

Начинать работу следует с обведения рисунка пальцем (кистью руки), а затем постепенно вводить другие упражнения по обводке контуров. Обводить рисунки можно как в вертикальной, так и в горизонтальной плоскостях. Сначала обводятся отдельные части рисунка незаточенным концом карандаша (можно отметить небольшой участок линии, а затем постепенно увеличивать объем выполненной работы).

Следующий этап — катание маленькой машинки по контурам горизонтально расположенных рисунков с последующей обводкой их фишкой от любой детской игры.

Ощутимый результат по развитию рук (после 5—6 лет) дает обкатка контуров маленьким шипованным мячиком, особенно из положения стоя по укрепленному на стене рисунку. При этом ребенок должен перебирать мячик пальцами, а не катить его ладонью.

После того как ребенок научится обводить весь контур не останавливаясь, можно переходить к непосредственному копированию рисунка. На первых этапах — лишь отдельных частей образца (карандашом или фломастером).

Рисунки 11—24 предназначены для работы с детьми, начиная с пяти лет. Предполагается, что к моменту начала работы с ними дети уже освоили процесс копирования карандашом, поработав с рисунками 1 —10.

Для работы с этой группой рисунков необходимо предварительно скопировать предлагаемый образец (любым способом) вначале по внешнему, а затем и внутреннему контурам на бумагу. В результате будет получена полая контурная линия. Эту линию можно заполнить разными способами:

— внутри нее проложить параллельно основным многочисленным дополнительные контуры цветными карандашами поочередно каждой рукой и в разных направлениях (не за один раз);

— закрасить отдельные участки полой линии цветными карандашами, чередуя цвета.

Симметричные образцы, представленные на рис. 25—34, предназначены в первую очередь для синхронизации работы обеих рук: ребенок выполняет упражнение непосредственно по образцам, без предварительного копирования. Он действует двумя руками одновременно как при горизонтальном, так и вертикальном расположении рисунка. Выполнять упражнения по этим рисункам рекомендуется с детьми 5—6-летнего возраста.

Порядок работы:

- ребенок обводит контур рисунка пальцами (или кистью руки), а затем движениями над ним в воздухе каждой рукой в отдельности и в двух направлениях (сначала слева направо, затем справа налево) для создания образа рисунка;

- контур обводится одновременно пальцами обеих рук в разных направлениях (руки движутся по стрелкам навстречу друг другу). Для самоконтроля на отдельных

симметричных участках рисунков отмечены точки, которые обе руки должны пройти одновременно;

- обводка контура фишками (от детской игры) одновременно обеими руками в разных направлениях (руки движутся по стрелкам навстречу друг другу).

Копирование рисунков 25—34 карандашом одновременно обеими руками и в разных направлениях не предусмотрено, так они слишком сложны для этого. Если ребенок захочет их скопировать для раскрашивания или изготовления поделок, он может сделать это одной рукой любым из описанных ранее способов. Однако при определенной заинтересованности можно научить ребенка самостоятельно копировать эти рисунки и обеими руками одновременно.

Образцы рисунков 35—46 предназначены для работы с детьми шести лет и старше. Упражнения заключаются в одновременном прорисовывании линии внутри полого контура обеими руками, но в разных направлениях (по стрелкам). Для контроля на отдельных симметричных участках рисунков отмечены точки, которые обе руки должны пройти одновременно. Рисунки не предназначены для копирования, однако при желании детей их можно скопировать любым способом.

- с 6 лет:

«Продолжи узор» (И. Ткачева «От линии к линии»): в данном пособии предлагаются различные узоры (имитация тетради в клеточку), которые выполняются отдельно правой или левой рукой, а также

двумя руками одновременно при работе двумя руками можно рассчитывать на гармоничное, сбалансированное развитие как тонко координированных движений рук ребенка, так и обоих полушарий головного мозга

«Рисование по клеточкам» (Л.Морозова «Нарисуй-ка. Клеточка за клеточкой»): интересные графические диктанты учат ребенка ориентироваться по тетради и по клеточкам, способствуют развитию восприятия, мышления, произвольного внимания.

- с 6-7 лет:

«Лабиринты» (Г.М. Зегебарт «Не просто лабиринты»): в ходе игры «Лабиринты» у детей развиваются внимание и память, мышление и воображение, формируются графомоторные навыки, произвольность, появляется упорство в достижении цели, что важно для детей дошкольного возраста, особенно для подготовки к школе.

(работать с лабиринтом можно непосредственно на бумажном бланке или вставить его в прозрачный пластиковый уголок, файл)

Данные «Лабиринты» — особенные, дополненные новыми заданиями и разделенные на несколько самостоятельных этапов; предназначено для детей 5-12 лет и содержит три комплекта заданий:

Комплект № 1. «Нарисуй дорогу». Задача ребенка — найти путь следования между двумя точками лабиринта. В комплект входят шестнадцать постепенно

усложняющихся лабиринтов (с. 5—20).

(Выполнить данные лабиринты можно и с помощью ИКТ - программа Microsoft Office PowerPoint - презентация «Не просто лабиринты»).

Комплект № 2. «Создай картинку». Задача ребенка — сравнить получившуюся траекторию движения с образцом (эталоном), дорисовать присутствующие на образце детали, в результате чего должна получиться картинка — символическое изображение птенца, елочки, кенгуру и пр. Комплект представлен двенадцатью лабиринтами разной степени сложности и двумя типами эталонов (с. 21—45).

Комплект № 3. «Построй лабиринт». Задача ребенка — скопировать с образца на сетку символическое изображение-картинку, а затем внутри контура этого изображения самостоятельно построить лабиринт. Комплект состоит из четырех картинок (см. с. 46—48).

Упражнения на расслабление, психогимнастика:

«*Сухой листик*» - и.п. — стоя; ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела глаза смотрят прямо перед собой. По команде дети начинают медленно опускать вниз взгляд, потом голову, плечи, округлять спину — полное расслабление мышц спины, плеч, рук («листок засох и оторвался от ветки») (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомотрных навыков»).

«*Кулачки*» - освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Сжать пальцы в кулак покрепче. Руки положить на колени. Сжать их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох — пауза, выдох - пауза! (3 раза) (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«*Штанга*» - расслабление мышц рук, ног, корпуса. Упражнение выполняется стоя. «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза» (3 раза) (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«*Любопытная Варвара*» - расслабление мышц шеи. А) «Поверните голову влево, постарайтесь сделать это так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Любопытна Варвара смотрит влево... Смотрит вправо...

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена ».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

Б) «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А Варвара смотрит вверх! Выше всех и дальше вверх!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена».

В) «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаюсь обратно – расслабление приятно!

Гея не напряжена и расслаблена».

(А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»)

«Поза покоя» - необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить; формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая - очень легкая, простая,

Замедляется движение, исчезает напряженье...

И становится понятно – расслабление приятно!

(А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»)

«Олени» - дети представляют, что они олени; поднимают руки над головой, скрещивают их, широко расставив пальцы; напрягают руки, чтобы стали твердыми, а потом роняют их на колени, расслабляют руки (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Кораблик» - дети представляют, что они на корабле, их качает и чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу (руки за спиной); потом поочередно прижимать к полу то правую, то левую ногу (раскачиваться).

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

«Огонь и лед» - по команде «огонь» дети начинают интенсивные движения все телом, по команде «лед» - дети застывают (напряжение тела); несколько раз чередуются команды.

(А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью», Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только))

«Раскачивающееся дерево» - и.п.стоя; ребенок представляет себя каким-нибудь деревом: корни – ноги, ствол – туловище, крона – руки и

голова; «дерево раскачивается» вправо и влево, вперед и назад.

«Море» - сидя или стоя; история с движениями: «на море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисуют маленькие волны; руки в замок – большая волна); по волнам плывут дельфины (синхронные однообразные движениями руками); они сначала вместе, потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (поочередные волнообразные движения рук); за ними плывут дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед); они ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения); вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно - волнообразные движения); вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются); все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

«Потянулись-сломались»/

«Куклы» - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки на полу; «кисти сломались, руки сломались в локтях, плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол, лежим расслаблено» (С.Кузнеченкова «Полезные сказки и упражнения для родителей»).

«Росток» - и.п.на корточках, голова к коленям; дети представляют себя маленькими ростками только что показавшиеся из земли; росток растет, постепенно выпрямляется,

раскрывается и устремляется вверх к солнцу (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»)

«Напряглись-расслабились». В положении стоя или сидя ребенку предлагается напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Прodelать то же самое с каждой частью тела (педагог называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т.д.).

«Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь; раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

«Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на стул или на пол, на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

«Дракон». Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море (предлагается и как упражнение на растяжку и расслабление).

(Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только) см. Приложение 9).

«Сосулька»

(«Мороженое»). Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 37/2004. Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения.

Функциональные упражнения для развития концентрации внимания и двигательного контроля (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»):

«Чайничек с крышечкой» - ребенок пропевает песенку, сопровождая ее жестами:

Чайничек! (вертикальные движения ребрами ладоней)

На чайничке – крышечка (левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком).

На крышечке - шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке – дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идет с дырочки,
Дырочка в шишечке,
Шишечка на крышечке,
Крышечка на чайничке.

«Руки – ноги» - и.п. стоя; прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

1.Ноги вместе - руки врозь.

Ноги врозь - руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

2.Ноги вправо – руки влево.

Ноги влево – руки вправо.

Ноги вправо – руки вправо.

Ноги влево - руки влево.

3.Левая рука вперед, правая рука назад + правая рука вперед, левая рука назад.

Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.

Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука назад + правая рука вперед, левая нога вперед.

Литература

1. Бачина О.В., Коробова Н.Ф. Пальчиковая гимнастика с предметами. Определение ведущей руки и развитие навыков письма у детей 6-8 лет: Практическое пособие для педагогов и родителей. – М.: АРКТИ, 2006. – 88 с.
2. Буцикина Т.П. Развитие общей и мелкой моторики как основа формирования графомоторных навыков у младших школьников // Логопед. – 2005. – №3.- С. 84-94.
3. Гаврина С.Ю. Развиваем руки – чтобы учиться и писать, и красиво рисовать / С.Ю. Гаврина, Н.Л. Кутявина. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 180 с
4. Зегебарт Г.М., Ильичева О.С. Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков. Методическое пособие. –М.:Генезис, 2009.
5. Зегебарт Г.М. Не просто лабиринты. Набор 1. - М.: Генезис, 2011.
6. Кузнеченкова С. Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья. – Спб.: Речь; М.: Сфера, 2010.
7. Кисова В.В., Конева И.А, Практикум по специальной психологии. – Спб.: Речь, 2006.
8. Кузнеченкова С. Полезные сказки и упражнения для родителей. – Спб.: Речь, 2010.
9. Сальникова Т.П. Методика обучения грамоте. – М., Воронеж, 1996. – 280 с. (не переизд.)
10. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
11. Сиротюк А.Л. «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
12. Ткачева И. Рисуем обеими руками. От линии к линии. Дрофа, 2010.
13. Ульенкова У.В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии / У.В. Ульенкова, О.С. Лебедева. – М., 2002. – 338 с.
14. Утехина К.Л. Развитие графических навыков письма у дошкольников 6–7 лет: Опыт работы практического педагога / К.Л. Утехина. – М.: ВИНТИ, 1997. – 290 с.
15. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение. Организационно-педагогические аспекты / С.Г. Шевченко. – М.: Владос, 2001. – 610 с.

**СБОРНИК
МЕТОДИЧЕСКИХ
МАТЕРИАЛОВ
ПО РАЗВИТИЮ
ГРАФОМОТОРНЫХ
НАВЫКОВ
У ДОШКОЛЬНИКОВ**
(из опыта работы
воспитателей ДОУ
г. Шарьи)

Редактор: руководитель ГМО воспитателей
спец групп Николаева Н.П.