

УДК 159.922.7

ББК 88.487

С40

Художник – *Костюк Н.С.*

Сиротюк А. Л.

С40 Сенсомоторное развитие дошкольников.

Учебное пособие / А. Л. Сиротюк. –

М.: Директ-Медиа, 2014. – 80 с.

ISBN 978-5-4458-8861-1

Учебное пособие включает в себя упражнения для сенсомоторного развития дошкольников (упражнения для развития мелкой моторики рук, артикуляции, телесные упражнения и т.д.), дыхательные упражнения, упражнения для развития межполушарного взаимодействия, упражнения для релаксации и растяжки, упражнения для развития сенсорных систем. Для каждой группы упражнений предлагается краткое психологическое обоснование.

Учебное пособие предназначено психологам, логопедам, воспитателям детских садов и родителям.

УДК 159.922.7

ББК 88.487

ISBN 978-5-4458-8861-1 © Сиротюк А. Л., текст, 2014

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2014

А. А. Сиротюк

Сенсомоторное развитие ДОШКОЛЬНИКОВ

Учебное пособие



Москва
2014

ВВЕДЕНИЕ

В современной детской психологии давно известно, что психическое развитие детей начинается внутриутробно, протекает в соответствии с четкой эволюционно-генетической программой и наиболее интенсивно продолжается до 9-ти летнего возраста.

У каждой высшей психической функции есть свои схемы развития, знание которых позволяет своевременно и ювелирно точно заниматься психическим развитием детей. Например, тактильные функции, кинестетическое и предметно-зрительное восприятие должны быть сформированы к 4–5 годам, а соматогностические функции (восприятие тела) – к 6 годам (Ефимов О.И., 2004). К 6–7 годам ребенок должен изучить не только основные цвета (развитие цветового восприятия), но и их оттенки (лиловый, бирюзовый, сиреневый, фиолетовый и т.д.). В.Г. Каменская (2005) указывает на то, что к четырем месяцам созревает система восприятия желто-синего цвета, к четырем-пяти месяцам – красно-зеленого цвета, что обеспечивает осуществление полноценных зрительных функций, в том числе цветового зрения.

Многие родители, стараясь вырастить из своего ребенка вундеркинда, совершенно напрасно заменяют психическое, психомоторное и психосенсорное развитие преждевременным формированием учебных навыков (чтение, письмо, счет), что, в свою очередь, может привести к дизонтогенезу (нарушению развития). Даже к 6–7- ми летнему возрасту ребенок еще не готов к формированию учебных навыков.

Л.И. Выготский по поводу преждевременного обучения 7-ми летних детей писал, что «к началу обучения письменной речи все основные ВПФ, составляющие его основу, еще не закончили, а некоторые из них еще и не начали своего развития, и обучение письму

опирается на незрелые, только начинающие первый и основной циклы развития психические процессы» (Выготский А.И., 1956. С.367).

Продолжая мысль А.И. Выготского, «... необходимо отметить, что в возрасте 6–7 лет, когда школа предъявляет очень высокие требования к организации и регуляции сложнокоординированных движений руки, связанных с обучением письму, еще не сформированы механизмы центральной (корковой) организации этого вида деятельности, не закончено формирование мышц руки, кисти, пальцев и окостенение костей запястья. Морфологически и функционально ребенок еще не готов к связному, курсивному письму, а длительное письмо просто невозможно» (Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М., 2000. С.129–130).

О необходимости своевременного психосенсорного и психомоторного развития детей свидетельствуют работы А.Н. Леонтьева (1975), А.Р. Лурия (1973), Н.С. Лейтеса (1971, 1980), П.Ф. Лесгафта (1952) и др., которые показали влияние моторной «простроенности» тела на уровень развития высших психических функций.

Психомоторное развитие ребенка (с учетом общих закономерностей онтогенеза) является базальным уровнем для дальнейшего психического развития, что предполагает полноценное обучение в школе и формирование учебных навыков. В дошкольном детстве невозможно провести четкую границу между психомоторным и когнитивным развитием ребенка. Двигательное развитие ребенка в последующем станет основой для когнитивного, социального и эмоционального развития.

Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких особо подчеркивают тот факт, что «необходимым компонентом когнитивной деятельности является психомоторное развитие. ... Факторы риска в развитии мо-

торных функций имеют подавляющее большинство детей 6–7 лет (около 90%)» (Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М., 2000. С.136–138).

В дошкольные годы наиболее быстро развивается способность совершать движения телом большой амплитуды (грубая моторика). Развитие же способности совершать точные движения малой амплитуды (тонкая, или мелкая, моторика) происходит медленнее, так как в центральной нервной системе ребенка еще продолжается процесс миелинизации. К тонкомоторным движениям можно отнести пользование вилок и ложкой, письмо, нанизывание бусинок на нитку, вдевание нитки в иголку, ошпывание бумаги и пластилина и т.д.

Для ребенка одинаково нежелательным является как слишком раннее, так и слишком позднее психическое развитие. Нормальное психическое развитие ребенка должно пройти в определенном возрасте: «не раньше и не позже». Дело в том, что энергия мозга точно распределена для того или иного этапа онтогенеза, а для развития психических функций детей природой заложены определенные сроки, которые невозможно изменить волевым решением родителей или воспитателей. Однако следует учитывать, что у каждого ребенка существует свой темп созревания и развития, обусловленный индивидуальными особенностями и социальными условиями. Поэтому возрастные нормы перехода от одного этапа развития к другому имеют несколько размытые границы. Например, В.А. Аверин (2000) приводит следующие нормативы психомоторного развития детей от 0 до 30 месяцев жизни:

Возраст	Грубая моторика	Тонкая моторика
12–15 месяцев	Ходит самостоятельно. Заползает вверх по лестнице. Неуклюже бросает предметы. Берет и бросает большие игрушки.	Чертит на бумаге цветными мелками. Вставляет предмет в отверстие. Держит ложку, поднося ее ко рту. Сам надевает шапку и обувь.

15–18 месяцев	Ходит боком и задом наперед. Взбирается и спускается по лестнице с помощью взрослых. Бросает мяч на 1–1,5 метра.	Переворачивает страницы книги.
18–21 месяц	Сам поднимается и спускается по лестнице, держась за перила, наступая на ступеньки одной и той же ногой, затем приставляет другую.	Выводит каракули, росчерки.
21–24 месяца	Пинает ногой большой мяч. Легко наклоняется, чтобы поднять предмет.	Открывает дверь, поворачивая ручку. Нанизывает три и более бусинок. переворачивает страницы книги по одной.
24–30 месяцев	Недолго стоит и балансирует на одной ноге без посторонней помощи. Стоит на цыпочках. Чередует ноги, поднимаясь и спускаясь по лестнице. Ездит на трехколесном велосипеде, крутя педали.	Держит пальцами мелок или карандаш: большой палец с одной стороны, остальные – с другой.

W. O. Eaton W., A.P. Yu (1989) в своих исследованиях показали, что двигательная активность у детей достигает пика в 2–3 года, постепенно снижаясь на протяжении оставшейся части дошкольного детства. Причем, у девочек двигательная активность снижается быстрее, чем у мальчиков, поэтому 5-летний мальчик более подвижен, чем его 5-летняя сверстница.

Г. Крайг (2000) систематизирует достижения дошкольников до 7-ми летнего возраста в области моторного развития следующим образом:

Возраст	Грубая моторика	Тонкая моторика
2–3 года	Быстрое увеличение роста и веса. Ходят, широко расставляя ноги и раскачиваясь из стороны в сторону. Могут карабкаться вверх, толкать и тянуть, бегать, крепко держаться двумя руками за опору. Обладают малой выносливостью.	Берут предметы двумя руками.
3–4 года	При ходьбе и беге ставят ноги ближе, чем раньше, и лучше удерживают равновесие. Передвигаются более плавно и ровно.	Берут предметы одной рукой. Рисуют на бумаге разводы и каракули. Складывают в кучу кубики.
4–5 года	Могут менять ритм бега. Неуклюже передвигаются скачками, умеют прыгать. Демонстрируют большую силу, выносливость и координацию движений.	Рисуют карандашом простые формы и фигуры. Рисуют красками. Делают из кубиков постройку.
5–6 лет	Могут ходить по бревну. Ловко прыгают и стоят на одной ноге. Не способны связывать отдельные моторные навыки в единое сложное действие.	Могут одеваться и раздеваться, застегивать пуговицы и молнии, завязывать шнурки. Умеют пользоваться письменными принадлежностями, посудой и другими предметами домашнего обихода.
6–7 лет	Плавное, медленное и устойчивое увеличение роста и веса. Устойчивый рост физической силы. Совершенствование двигательных способностей. Улучшение координации и физической ловкости. Могут ездить на велоси-	Могут разрезать ножом мягкую пищу, завязать простой узел. Совершенствуется изобразительная деятельность. Могут рисовать карандашами различные фигуры (круг, квадрат, треугольник), вырезать из бумаги,

	педю, прыгать через скакалку, плавать, танцевать, писать и играть на музыкальных инструментах. Могут играть в баскетбол, футбол, бейсбол и т.д. Повышение вариативности исполнения освоенного действия, но без увязывания с другими действиями.	лепить из глины и пластилина различные фигуры.
--	---	--

Оказывается, чем подвижнее и координированнее ребенок, тем больше оснований говорить о его нормальном психическом развитии. В дошкольном детстве должен настораживать мало двигающийся ребенок, а подвижный ребенок, неудобный и доставляющий много хлопот, более полноценно развивается.

Недостаточный телесный контакт ребенка с матерью, отсутствие сенсорных стимулов, а также недостаточность зрительной и слуховой стимуляции в первые недели жизни младенца приводят к задержке созревания мозга, что, в свою очередь, обуславливает задержку психического развития (Каменская В.Г., 2005).

Следует также знать, что для успешного психического развития дети в достаточном количестве должны получать необходимые витамины, минеральные вещества и аминокислоты. Например, большая часть аминокислот, необходимых ребенку, содержится в продуктах пчеловодства (мед, апилак (маточное молочко)).

Известно, что активность электрических и химических процессов, происходящих в головном мозге и центральной нервной системе человека, зависит от количества обычной чистой воды, выпитой в течение дня, поэтому каждому ребенку необходимо пить как минимум 25 миллилитров воды на каждый килограмм

тела в день. Не чая, не молока, а воды! Ежедневное употребление необходимого количества воды улучшает концентрацию внимания, умственную и физическую активность, повышает стрессоустойчивость (Деннисон П., Деннисон Г., 1997).

Отвар из листьев крапивы способствует эффективному умственному развитию ребенка; отвар из чреды – повышает устойчивость к эмоциональным нагрузкам; экстракты люцерны и эхинацеи, а также яблочный сок уменьшают утомляемость при высокой умственной нагрузке. Экстракт элеутерококка применяют как стимулирующий, укрепляющий нервную систему и улучшающий кровоснабжение головного мозга препарат (Гарбузов В.И., 2005).

ГЛАВА 1.

ПСИХОМОТОРОНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Мероприятия по психомоторному развитию, основанные на двигательных методах, включают в себя растяжки, дыхательные и глазодвигательные упражнения, упражнения для лицевой группы мышц, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики рук, упражнения для релаксации. Ниже приводятся необходимые, но далеко не достаточные упражнения для психомоторного развития детей, которые можно использовать в условиях семьи и детского сада.

1.1. Развитие мелкой моторики рук

Давно известно, что развитие мелкой моторики рук связано с развитием левой височной и левой лобной областей головного мозга, которые, в свою очередь, отвечают за формирование многих сложнейших психических функций и учебных навыков.

В.А. Сухомлинский справедливо утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук (Кольцова М.М., Исенина Е.И., Антакова-Фомина Л.В. и др.) была подтверждена связь интеллектуального развития с пальцевой моторикой. Уровень развития речи детей так же находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Для определения уровня развития речи детей первых лет жизни разработан следующий метод: ребенка просят показать один пальчик, два пальчика и три. Дети, которым удаются изолированные движения пальцев – говорящие дети. Если мышцы пальцев напряжены, пальцы сгиба-

ются и разгибаются только вместе и не могут двигаться изолированно, то это не говорящие дети. До тех пор, пока движения пальцев не станут свободными, развитие речи и, следовательно, мышления будет затруднено.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются, по мнению М.М. Кольцовой, мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики как бы подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.

В литературе последних лет описаны приемы работы по развитию мелкой моторики у детей с задержкой речевого развития (Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б.), с моторной алалией (Кузьмина Н.И., Рождественская В.И.), с дизартрией (Лопатина Л.В., Серебрякова Н.В.), с заиканием (Белякова Л.И., Рычкова Н.А.). Все авторы подтверждают тот факт, что тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка и, особенно, для развития речи.

Д. Кимура в своих исследованиях также показала, что существует тесная связь речи с моторной деятельностью рук и артикуляционного аппарата (Kimura D., 1983).

Таким образом, роль двигателя развития центральной нервной системы, всех психических процессов и, в частности, речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

1.1.1. Пальчиковые упражнения для младших дошкольников

Тренировать пальцы рук можно уже с 6-ти месячного возраста. Простейший метод – массаж (поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью). Можно использовать и простейшие упражнения: брать каждый пальчик ребенка отдельно, сгибать и разгибать его. Упражнение обеих рук проводить 2–3 минуты ежедневно. С 10-ти месячного возраста можно давать малышу перебирать сначала более крупные и яркие предметы, затем более мелкие. Еще раз можно убедиться в уникальности и мудрости опыта наших предков. Задолго до открытия учеными взаимосвязи руки и речи они придумали и передавали из поколения в поколение народные потешки: «Сорока-белобока», «Мальчик–пальчик», «Ладушки-ладушки» и т.д.

Нельзя забывать о регулярных занятиях с пластилином или глиной, во время которых ребенок укрепляет и развивает мелкие мышцы пальцев. Существует и такой способ развития пальцев руки – отщипывание. От листа бумаги дети кончиками пальцев отщипывают клочки и создают своего рода аппликацию. Кроме того, можно порекомендовать нанизывание бус на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков. Для формирования пространственных представлений, работу с пуговицами можно выполнять за спиной.

Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от трех до пяти раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение – двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

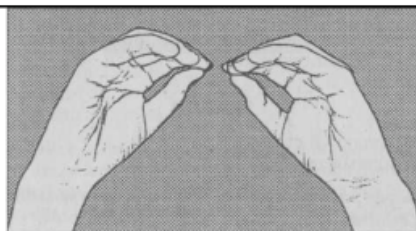
Пароход

Пароход плывет по речке
И пыхтит он, словно печка.
Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх.



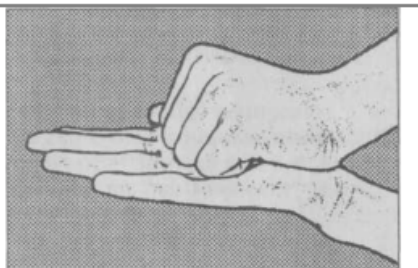
Очки

Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.
Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.



Стул

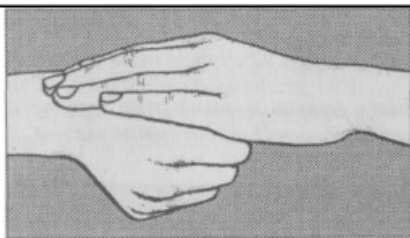
Ножки, спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье.
Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачек большим пальцем к себе. По счету менять положение рук.



Стол

У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.

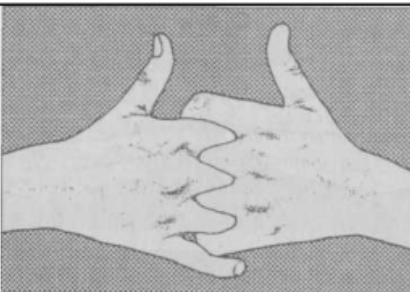
Левая рука складывается в кулачек. Сверху на кулачек опускается ладошка правой руки. Локоть правой руки находится параллельно полу. По счету менять положение рук.



Грабли

Листья падают в саду,
Я их граблями смету.

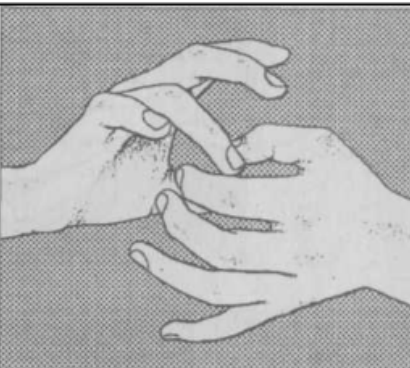
Ладони рук развернуты к себе, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.



Цепочка

Пальчики перебираем
И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний, и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.



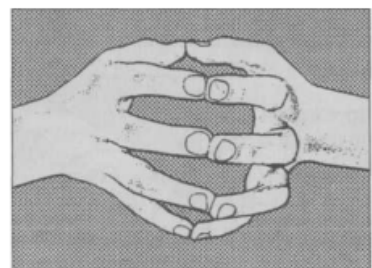
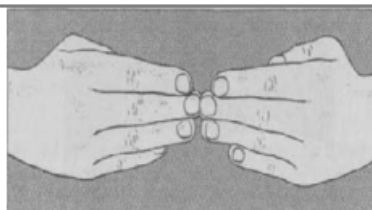
Скворечник

Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.
*Ладони вертикально поставлены
друг к другу, мизинцы прижаты
(как лодочка), большие пальцы
загнуты внутрь.*



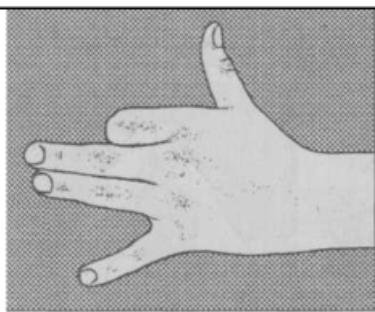
Шарик

Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вы-
шел –
Стал он тонкий и худой.
*Все пальчики обеих рук в «щепот-
ке» и соприкасаются кончиками. В
этом положении дуем на них, при
этом пальчики принимают форму
шара. Воздух «выходит», и паль-
чики принимают исходное положе-
ние.*



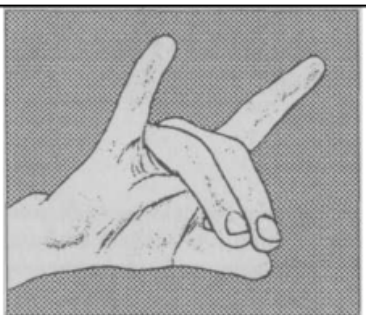
Собака

У собаки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик.
Правая ладонь ставится на ребро, на себя. Большой палец поднимается вверх. Указательный, средний и безымянный – вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.



Кошка

А у кошки ушки на макушке,
Чтобы лучше слышать мышь
в норушке.
Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизинец подняты вверх.



Мышка

Серенький комок сидит
И бумажкой все шуршит.
Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянным пальцам.



Зайка

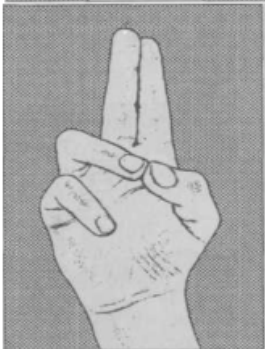
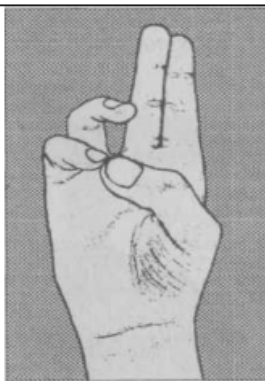
Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.
Он и прыгает и скачет,
Веселит своих зайчат.

*Пальчики согнуты в кулачок.
Указательный и средний
пальцы выставлены вверх.
Ими необходимо шевелить в
стороны и вперед.*



Зайка и барабан

Зайка взял свой барабан
И ударил трам-трам-трам.
*Пальчики согнуты в кулачок.
Указательный и средний паль-
цы подняты вверх и прижаты
друг к другу. Безымянным и
мизинцем поочередно стучать
по большому пальцу.*



Коза

Идет коза рогатая
За малыми ребятами.
Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный палец и мизинец выставлены вперед и двигаются в разные стороны. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим.



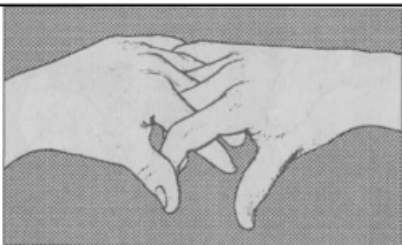
Осы

Осы любят сладкое,
К сладкому летят.
И укусят осы,
Если захотят.
Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным, вращать ими в разные стороны.



Краб

Краб ползет по дну,
Выставив клешню.
Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигать на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую.

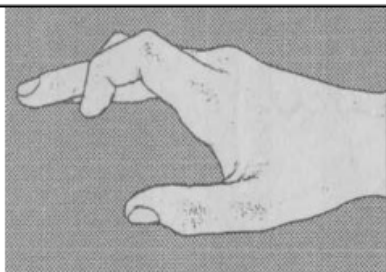


Крокодил

Крокодил плавает по речке,
Выпучив свои глаза.

Он зеленый весь как тина,
От макушки до хвоста.

Ладонь выставлена вперед горизонтально полу. Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному пальцу.



Моя семья

Вот дедушка,
Вот бабушка,
Вот папочка,
Вот мамочка,
Вот деточка моя,
А вот и вся семья.

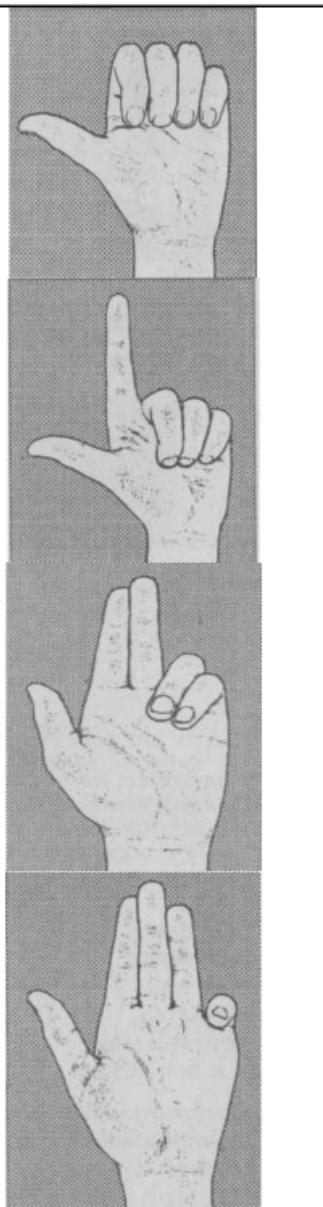
Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.



Наш малыш

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – наш малыш.

Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.



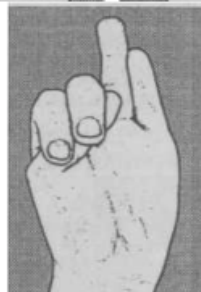
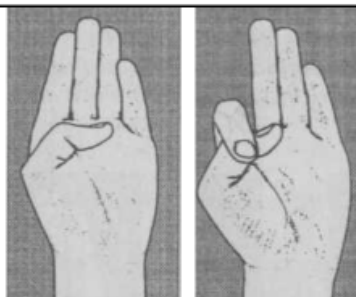
Шалун

Наша Маша варила кашу.
Кашу сварила, малышей накормила:

Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
А этому не дала.

Он много шалил.
Свою тарелку разбил.

На первые две строчки чертит пальцем круги по ладошке. На следующие четыре строчки загибать пальцы с приговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать.



Пальчики

Раз – два – три – четыре –
пять –

Вышли пальчики гулять.

Раз – два – три – четыре –
пять –

В домик спрятались опять.

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.



Пальчики здороваются

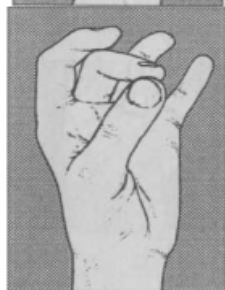
Раз – два – три – четыре –
пять –

Вышли пальчики гулять.

Раз – два – три – четыре –
пять –

В домик спрятались опять.

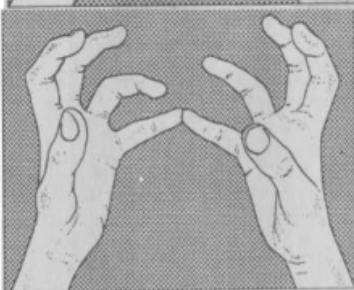
*Поочередно разгибать все пальцы,
начиная с мизинца, затем сгибать
их в том же порядке.*



Здравствуй

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок,
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю –
Всех я вас приветствую!

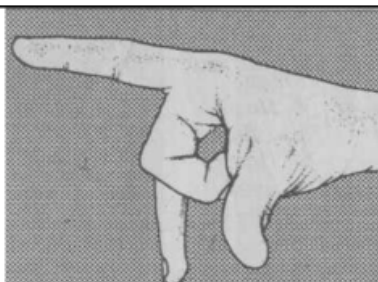
Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.



Комарик

Не кусай, комарик злой!
Я бегу уже домой.

Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед (это – «хоботок»), которым «комарик» пытается «кусить» ребенка. Мизинец и большой пальцы, расслабив, опустить вниз (это – «лапки»).



Зайчик – кольцо

Прыгнул зайчика с крылечка

И в траве нашел колечко.

А колечко непростое –

Блестит, словно золотое.

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: а) пальцы – в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.



Бабочка

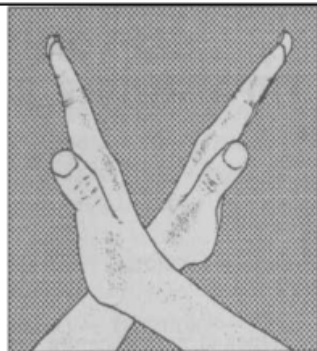
Бабочка-коробочка,

Улетай под облачко.

Там твои детки

На березовой ветке.

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.



Братцы

Пошли два братца
Вместе прогуляться,
А за ними еще два братца.
Ну а старший – не гулял,
Очень громко их позвал.
Он за стол их посадил,
Вкусной кашей накормил.

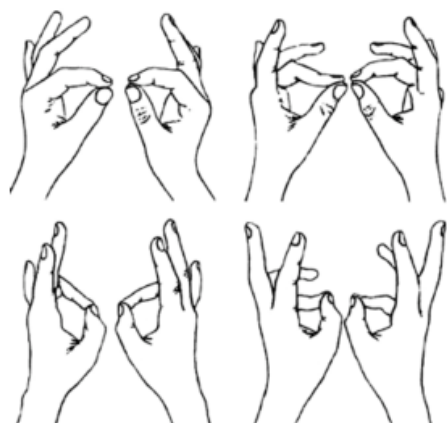
Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем – средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» кашей.



1.2.2. Пальчиковые упражнения для старших дошкольников

Для развития мелкой моторики рук старших дошкольников можно предложить такие упражнения:

«Колечки». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



«Колечки с усложнением». Дети, собравшись в кружок, выбирают водящего, под счет которого собирают колечки из пальчиков. Внезапно водящий командует: «Без среднего!» И все игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и т.д. Темп счета убыстряется. Тот, кто ошибся – выходит из игры.

«Обратные колечки». Детям предлагают в такт счету левой и правой рукой совершать одновременные разнонаправленные движения: левой рукой смыкать большой палец поочередно со средним, безымянным пальцем и мизинцем, а правой, соответственно, с безымянным, средним и указательными пальцами. Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Змейки». Детям предлагается представить, что пальцы рук – это маленькие змейки. Они могут двигаться – извиваться, вращаясь на право, налево, снизу вверх и сверху вниз. Необходимо отдельно проделать упражнение для каждого пальчика.

«Бусинка». Длительная сортировка и нанизывание бусинок на нитку.

«Поклон пальчиками». Зажмите карандаш средним и указательными пальцами. Сгибайте и разгибайте

эти пальцы так, чтобы карандаш не опускался ниже большого пальца. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой.

«Карандаши». Положите на стол 10–15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем также по одному выложить карандаши на стол. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой.

«Орех». Делайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони.

Игра «Перемены». С детьми необходимо разучить позиции пальчиков, которые описаны ниже: *«Крючки»*, *«Цепочка»*, *«Слоник»*, *«Тяни-толкай»*, *«Мячик»*, *«Домик»*, *«Цветок»*. Для 4–5-ти летних детей достаточно четырех позиций пальцев, для 6-ти летних детей – пяти-шести позиций пальцами. Сначала дети вслед за взрослым несколько раз повторяют позиции пальцев, чтобы запомнить их. Затем необходимо выполнить условие игры:

«Вместо цепочки делаем крючки.

Вместо крючков – цепочки.

Остальные – так, как есть».

Игра начинается медленно, затем ее темп увеличивается. Если дети после нескольких повторений не сбились, следует замена условия на новое, более сложное. Например:

«Вместо слоника – домик,

вместо домика – мячик,

вместо мячика слоник,

а на цветок – запрет»,

то есть одну из пальцевых позиций повторять не нужно.

Детям 4–5 лет при определенной тренировке доступна «5-шаговая» перемена; будущие первоклассники справляются с семью переменами, и сами предлагают

новые пальцевые фигурки и новые забавные задания. Например: «Вместо домика – замри!».

«*Крючки*». Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом.

«*Цепочка*». Сцепляются колечки, образованные сомкнутыми большими пальцами и мизинцами правой и левой рук.

«*Слоник*». Правая рука встает на выпрямленную левую ладонь; указательный и безымянный пальцы – передние ноги слона, большой и мизинец – задние ноги, вытянутый средний палец – хобот.

«*Тяни-толкай*». Руки, направленные тыльными сторонами друг к другу, сплетаются так, чтобы средний и безымянный пальцы нижней руки были направлены вверх, а те же пальцы верхней руки – вниз.

«*Мячик*». Округленные ладони складываются одна на другую.

«*Дамик*». Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально – «груба».

«*Цветок*». Руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу. Пальцы разведены в сторону и даже прогнуты – «лепестки».

1.2. Глазодвигательные упражнения

Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности, и, прежде всего, учебной. И.М. Сеченов (1947) обратил внимание на то, что формирование высших психических процессов базируется на материальной основе – элементарном зрительно-моторном акте. Следовательно, для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов

зрения. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия. Движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения, правильного считывания информации с листа, развития пространственного мышления.

К сожалению, современная образовательная система предполагает обучение детей в форме лекций при почти неподвижных мышцах глаз, а также в форме сканирования текста с печатного листа на двумерной плоскости (книга, таблица, тетрадь, компьютер и т.д.).

Еще в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глаз (повороты, круговые движения и т. п.). Несомненно, они полезны, так как тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение, снимают умственное утомление, способствуют развитию зрительного восприятия. Упражнения улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, улучшают упругость век. Стимулируют централизованное, дистанционное и периферийное зрение, предупреждают косоглазие, тренируют способность глаза фокусировать, усиливают координацию глаз, стимулируют сокращение и расслабление зрачков.

В основе положительного эффекта, как уже отмечалось, лежат определенные функциональные связи между глазодвигательным нервом и мозгом.

Глазодвигательное упражнение. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем – передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Глазодвигательное упражнение. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Глазодвигательное упражнение. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки – вдох – пауза – в исходное положение – выдох – пауза,

- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки – вдох – пауза – в исходное положение – выдох – пауза,

- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево – вдох – пауза – в исходное положение – выдох – пауза,

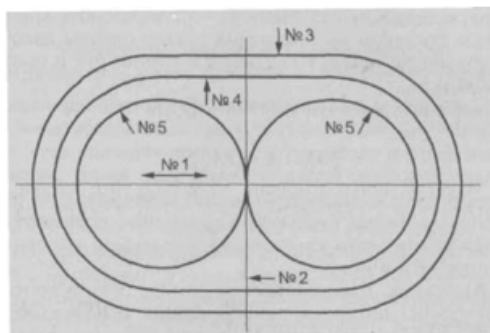
- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо – вдох – пауза – в исходное положение – выдох – пауза.

«Горизонтальная восьмерка». Движения глазами можно выполнять по траектории горизонтальной восьмерки. Необходимо вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз. Большим пальцем нарисовать в воздухе знак бесконечности (горизонтальную восьмерку) как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдёт вверх, начать слежение немигающими глазами, устремлёнными на большой палец, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок *«горизонтальной восьмерки»*, где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы «заглаживая» этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения необходимо провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии *«горизонтальной восьмерки»*.

Усложнение. Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмерок и 6 вертикальных восьмерок.

Краски-глазки. Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны ос-

новные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: №1,2 – коричневый, №3 – красный, №4 – голубой, №5 – зеленый. Упражнения выполняются только стоя.



«Фигуры». Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат). Глазами нарисуйте 6 кругов (треугольников, квадратов) по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

«Стрельба глазами» вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

«Цифры». Глазами напишите цифры от 0 до 9.

«Имя». Глазами напишите свое имя и фамилию.

«Пружинки». Глазами нарисуйте пружинки (вверх, вниз).

«Глазки отдыхают».

Вариант 1. Детям предлагают закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным углам глаз; повторить то же движение под глазами. Помассировать брови от переносицы к вискам.

Вариант 2. Детям предлагают широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 сек. Повторить 5–6 раз. Быстро моргать в течение 1–2 мин.

Вариант 3. Детям предлагают смотреть вдаль 30–40 сек. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25–30 см и смотреть 3–5 сек. Повторить 3–5 раз.

«Индеец «Зоркий глаз». Детям предлагают:

– Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Упражнение рекомендуется выполнять не только с открытыми глазами, но и с закрытыми.

– Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко соответствующего глаза и подержите 1–2 сек. Повторите 3–5 раз.

– Вытяните руки вперед, смотрите на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него взгляда. Повторите 3–4 раза.

– Отведите полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону. Медленно передвигайте игрушку справа налево и следите за ней глазами, верните игрушку в исходное положение. Повторите 4–5 раз. Выполните упражнение для левой руки.

– Поверните голову назад и постарайтесь увидеть предметы, находящиеся сзади. Выполните упражнение 2–3 раза для правой и для левой стороны.

– Возьмите мяч в руки. Поднимите мяч перед глазами, широко откройте глаза, посмотрите на мяч. Опустите мяч. Поднесите мяч к носу. Отведите в исходное положение. Следите глазами за мячом. Повторите 4–5 раз.

– Вытяните руки с мячом вперед. Раскачивайте руки влево, вправо и следите глазами за мячом. Повторите 5–8 раз.

– Похлопайте веками, представьте, что это крылья бабочки. Продолжайте хлопать, начиная рисовать руками зеркально-симметричные узоры. Смотрите на руки, потом сквозь них.

– Закройте глаза и вообразите, что на них светит солнце. Поморгайте глазами так, как будто ловите солнечный свет. Возьмите солнечный луч и посмотрите на него с закрытыми глазами, наслаждаясь переливанием цветов. Теперь представьте темноту и расслабьтесь.

– Сложите руки вместе перед лицом. Моргните и посмотрите на ладони. Пусть глаза несколько раз «обойдут» руки. Повторите в другую сторону. Отдохните. Затем моргайте и смотрите только на одну ладонь, затем на другую. Теперь глазами «копайте» пространство слева, потом справа, затем внизу.

1.3. Упражнения для развития артикуляции

Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти, которые формируют речь. Упражнения, построенные на движениях языка и челюсти, стимулируют работу базального ганглия лимбической системы, включая специализированную область – черную субстанцию, которая соединяет базальный ганглий с лобной долей мозга, контролирующая мышление, речь и поведение.

В процессе таких игр у ребенка постепенно вырабатывается четкая координация движений артикуляционного аппарата. Движения языка и губ становятся более точными.

1.3.1. Упражнения для языка

«Лошадки». Цоканье (щелканье) языком.

«Желобок». Детям предлагается высунуть широкий язык, боковые края загнуть вверх, втянуть в себя щеки и воздух.

«Киска сердится». Детям предлагается выпнуть язык вверх, кончик языка при этом прижимается к нижним зубам.

«Орешки за щечками». Детям предлагается делать движения языком вправо-влево, вверх-вниз; выгибание языка, свертывание в трубочку, прокатывание «орешков» за щечками.

«Вкусное варенье». Детям предлагается облизывать языком верхнюю губу, оставляя неподвижными губы и нижнюю челюсть.

«Почистим зубы». Детям предлагается делать движения языком по внутренней стороне верхних зубов, имитируя чистку зубов языком. Рот должен быть открыт, нижняя челюсть и губы (в улыбке) неподвижны.

«Болтушка». Движения языком вперед – назад.

«Часики». Движения языком вправо – влево.

«Качели». Движения языком вверх – вниз.

«Лопатка». Широкий, расслабленный язык лежит на нижней губе.

«Иголочка». Язык узкий, напряженный.

«Грибок». Раскрыть рот. Присосать язык к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Прodelать 15 раз. В отличие от упражнения «Лошадка» язык не должен отрываться от нёба.

«Качели». Высунуть узкий язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение проводится под счет.

«Вкусное варенье». Высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык в глубь рта. Повторить 15 раз.

«Змейка». Рот широко открыть. Язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать в глубь рта. Двигать языком в медленном темпе 15 раз.

«Маляр». Высунуть язык, рот приоткрыть. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу. Прodelать 10 раз, меняя направление.

«Катушка». Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта. Прodelать 15 раз.

«Силач». Предложите ребенку напряженным кончиком языка прижать к верхней губе ватную палочку. Важно сохранять эту позицию не менее 5 секунд и при последующих попытках тянуться языком ближе к носу. А если ребенку удастся язычком в таком положении удерживать предметы потяжелее, например, счетную палочку или карандаш, тогда он, несомненно, настоящий силач!

1.3.2. Упражнения для губ

«Слоники». Детям предлагается вытянуть губы вперед, имитируя всасывание воды хоботом при вдохе. Затем имитировать разбрызгивание воды при выдохе хоботом (воздух выпускается через сжатые губы).

«Кролик». Детям предлагается сомкнуть зубы, при этом верхнюю губу приподнять и обнажить верхние резцы.

«Расческа». Детям предлагается причесывать» верхними зубами нижнюю губу, и наоборот.

«Улыбка». Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы (про

себя произнести звук «и»). Удерживать на счет от 1 до 5. В более старшем возрасте счет можно продолжить до 10.

«Трубочка». Сомкнутые губы вытянуть вперед трубочкой, удерживать на счет от 1 до 5. В более старшем возрасте счет можно продолжить до 10.

1.3.3. Упражнения для челюсти

«Челюсть». Детям предлагается делать движения нижней челюстью вправо-влево; широко раскрыть рот и подержать раскрытым несколько секунд; делать жевательные движения с сомкнутыми губами; делать легкое постукивание зубами при разомкнутых губах.

«Заборчик». Верхняя челюсть располагается точно над нижней челюстью. При этом губы складываются в улыбку.

Мимические движения. Детям предлагается
1) надувать щеки, 2) вытягивать губы трубочкой, 3) хмуро сдвигать брови, 4) изображать улыбку;

«Спать хочется». Детям предлагается зевать, постепенно закрывая глаза, приподнимая брови, медленно опуская голову на грудь и расслабляя тело.

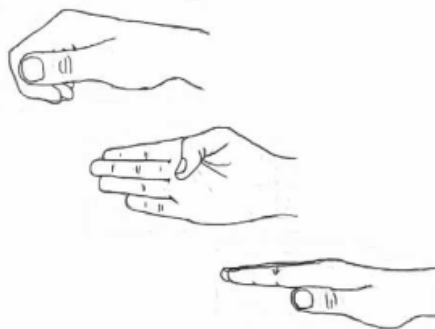
«Трубочка». Сомкнутые губы вытянуть вперед трубочкой, удерживать на счет от 1 до 5. В более старшем возрасте счет можно продолжить до 10.

«Разговор с рыбами». Встаньте, согните колени. Ладони заведите за уши, большие пальцы касаются нижней челюсти. Массируйте пальцами голову. Глаза широко открыты. Поднимите голову вверх. Потяните шею. Сморщите рот, имитируя рыбу. Посмотрите вокруг и симитируйте разговор с другими рыбами, как будто вы находитесь в воде.

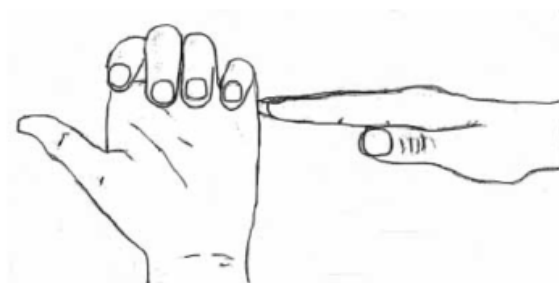
1.4. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Процесс психического развития детей происходит при условии их высокой двигательной активности. При регулярном выполнении перекрестных движений образуются большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций. Для развития межполушарного взаимодействия можно предложить следующие перекрестные упражнения.

«Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8–10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



«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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



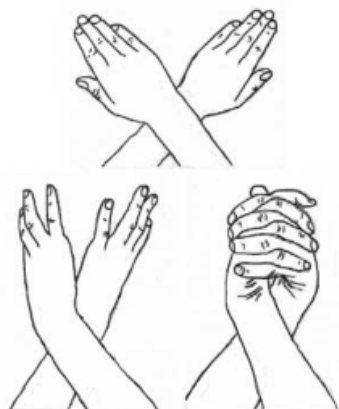
«Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Змейки». Предложите ребенку представить, что его пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении 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).

«Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать

пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.



«Лезгинка». Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладонки).

«Паровозик». Правую руку положить на левую надостную 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.

«Рисующий слон». Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить тоже другой рукой.

«Сова». С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем 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.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Паровозик». Правую руку положите на левую надостную мышцу, одновременно делая 10–12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение.

«Перекрест». Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем символом Х. Он располагается на плоскости, на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 сек смотреть в центр перекреста (после недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно). Через 45 сек взгляд переведите на светлый фон. С появлением образа глаза за-

кройте, а перекрест медленно перенесите в область лба, а затем в темя. Это символ единства мозга. Упражнение повторяйте 3 раза.

«Взгляд влево вверх». Правой рукой фиксируйте голову за подбородок. Взяв карандаш или ручку, левую руку выбросите в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнение в течение 7 сек. Смотрите на предмет в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (счет «1–2–3–4–5–6–7»). Упражнение выполняйте 3 раза, потом доводите до 8 раз. Затем упражнение выполняйте «с точностью до наоборот».

«Рисующий слон». Встаньте или сядьте в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте ей то, что видите большими мазками. Затем повторите тоже с другой рукой.

«Покачивания головой». С силой схватите левое плечо правой рукой, головой медленно пересекайте среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабьтесь. Сделайте два полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторите тоже для другого плеча.

«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одно направленные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

«Клешня краба». Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, мизинец – на безымянный. Поза удерживается 10–20 с. После выполнения правой рукой то же – левой, а затем – двумя руками одновременно.

«Носик-художник». Глубоко дышите, смотрите вдаль. Носом рисуйте горизонтальные, вертикальные и диагональные восьмерки вокруг предмета, на который смотрите. Прodelайте упражнение с несколькими предметами.

1.5. Телесные упражнения

«Велосипед». И.п. – лежа на спине. Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же – до одноименного колена; затем снова до противоположного колена.

Обработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног. И.п. – лежа:

- Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

- Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

Фиксированы туловище и язык – язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

– Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука – по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем – в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.

- Перекрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука – по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем – в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

- Выполняются сочетанные движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза – сначала в ту же сторону, что и язык, а затем – в противоположную ему сторону.

«Лодочка». Выполняется лежа на спине, затем на животе. Ребенку предлагается, изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. *Усложнение – «токачивание на волнах».*

«Эмбрион». И.п. – лежа. Прокатывание туда-обратно, свернувшись «калачиком».

«Вездеход». И.п. – лежа. Передвижение передом (лицом вперед), а затем задом (спиной вперед) с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

«Бревнышко». И.п. – лежа. Ребенок прокатывается «бревнышком» по полу туда-обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища.

«Качалка». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед – назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

«Перекрест». Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаться достать руками пальцы ног. Наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторять упражнение трижды и менять перекрестное положение ног.

«Паучок». И.п. – сидя. Отталкиваясь от пола правой ногой и левой рукой одновременно, продвинуться вперед. Затем оттолкнуться от пола левой ногой и правой рукой одновременно и т.д. В качестве усложнения для данного упражнения может послужить подключение разнонаправленных движений глаз и языка: отталкиваются левая рука и правая нога, высунутый язык влево – глаза вправо; отталкиваются правая рука и левая нога, высунутый язык вправо – глаза влево.

Ползание на животе и на спине. Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

- Ползание на животе:
 - синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
 - только при помощи рук;
 - только при помощи ног.
- Ползание на спине:
 - синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
 - только при помощи рук;
 - только при помощи ног.

Ползание на четвереньках. При ползании на четвереньках одновременно должны ставиться рука и нога. Голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед. *Усложнение – ускорение темпа.*

- Перекрестная ходьба (левая нога – правая рука, правая рука – левая нога) на четвереньках на ладонках (передом и задом);
 - перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом);
 - односторонняя ходьба на четвереньках (правая рука и правая нога, левая рука и левая нога);
 - односторонние четвереньки боком (левым, правым).

- перекрестная ходьба на четвереньках с подключением глаз (глаза двигаются за шагающей рукой);
- ходьба на четвереньках с подключением языка (язык двигается за шагающей рукой);
- ходьба на четвереньках с подключением глаз и языка (глаза и язык двигаются за шагающей рукой);
- ходьба на четвереньках с подключением глаз и языка (глаза двигаются в сторону шагающей руки, язык – в противоположную сторону).

«Перекрестное маршрутирование». И.п. – стоя. На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно прикасаясь то правой, то левой рукой к противоположному колену (перекрестные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На втором этапе ребенок также шагает, но уже прикасаясь к одноименному колену (односторонние движения). Также 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 считать и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

«Мельница». И.п. – стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, затем правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и правой ногой, затем правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, что бы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

«Руки-ноги». И.п. – стоя. Детям предлагается выполнять прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

Ноги вместе – руки врозь,
Ноги врозь – руки вместе,
Ноги вместе – руки вместе,
Ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

«Парад». И.п. – стоя. Марширование на счет «Раз – два – три – четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором – на счет «два», в третьем – на счет «три», в четвертом – на счет «четыре».

Раз (хлопок) – два – три – четыре,
Раз – два (хлопок) – три – четыре,
Раз – два – три (хлопок) – четыре,
Раз – два – три – четыре (хлопок).
Повторить несколько раз.

«Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами». И.п. – стоя.

Вариант 1.

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

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Вариант 2.

Правая рука вверх + прыжок на левой ноге,

Левая рука вверх + прыжок на правой ноге,

Правая рука вверх + прыжок на правой ноге,

Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

«Змейка». И.п. – стоя. Ходьба, а затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде инструктора (поворот кругом во время бега). Усложнением упражнения может быть ходьба или бег на носках.

1.6. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, элиминируют многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы и т.д. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) способствует снятию эмоционального напряжения, уменьшению чувства тревоги и общей релаксации.

Для выполнения дыхательных упражнений необходимо соблюдать три основных правила:

1. Во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом для того, чтобы задействовать диафрагму.

2. Дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы: «выдох животом – пауза 2–3 сек. – вдох животом – пауза 2–3 сек.»

3. Дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2–3 минут за один прием (если упражнение проводится без профессионального инструктора). Упражнения можно проводить несколько раз в день.

Для того чтобы дети почувствовали свое дыхание можно предложить им положить руку на свой живот;

а для того чтобы они увидели свое дыхание им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия, психическому развитию.

Дыхательные упражнения можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям аудиальной, визуальной и сенсорной систем (во время дыхательных упражнений прослушивать музыку; визуализация: «надуть» цветные шарик в животе, «вдохнуть» солнечный свет и золотистую энергию и т.д.).

Произнесение звуков при выдохе имеют различное функциональное значение. Так пропевание звука «А-А-А» на выдохе необходимо использовать для снятия стрессов, «И-И-И» – для улучшения работы сердца, «Н-Н-Н» – для проверки энергетической проходимости всех отделов позвоночника.

Дыхательное упражнение. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Дыхательное упражнение. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки («А», «О», «У» и др.) и их сочетания.

Дыхательное упражнение. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Дыхательное упражнение. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

Дыхательное упражнение. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе – опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

Дыхательное упражнение. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередовать со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

Дыхательное упражнение. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза

Дыхательное упражнение. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох.

На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох.
На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

Дыхательное упражнение. Скрестив ноги, с прямой спиной (!). Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

Дыхательное упражнение. Сесть на колени и на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз.

Дыхательное упражнение. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом — левая кисть вниз, правая вверх.

Дыхательное упражнение. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая бо́льшая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по три раза.

Дыхательное упражнение. Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустить. Вдохнуть. Руки

медленно поднять до уровня плеч через стороны. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком О-О-О, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком У-У-У. Руки опустить вниз, голову на грудь.

Дыхательное упражнение. Вдыхать левой ноздрей, выдыхать через правую ноздрю. На вдохе представлять как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая болевая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по три раза.

Дыхательное упражнение. Выдохнуть, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, отмечать то, что видите. Замечать все изгибы и формы, линии и углы. Сначала попробуйте замечать только темное, затем – только светлое.

Дыхательное упражнение. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстрый вдох свободные руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизирующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

Дыхательное упражнение. И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все

тело и напрягая его, как «струнку» (не отрывая пяток от пола); на выдохе – постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Вернуться в и.п.

Дыхательное упражнение. Потягивание. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. На вдохе – поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представить, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). На выдохе – вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке.

Дыхательное упражнение. И.п. – стоя. На медленный вдох (притягивающее движение) руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), на выдох (отталкивающее движение) – опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя света и распространении его сверху вниз по всему телу.

Дыхательное упражнение. Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. Развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть. Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

1.7. Растяжки

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекционно-развивающей работы. Любое отклонение от оптимального тонуса является

как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности школьников, негативно сказывается на общем ходе его развития. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности учащихся, а гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Наличие гипертонуса, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких школьников характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию своеобразную неравномерность и может спровоцировать возникновение синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Из всей серии коррекционно-развивающих упражнений растяжки (особенно пассивные) являются самыми любимыми для детей упражнениями.

«Струночка». Упражнение выполняется лежа на спине. Ребенку предлагается почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т.д. Затем инструктор берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая рука лежит расслабленно), затем другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, потягиваясь одновременно сначала двумя руками, двумя ногами, затем – правой стороной тела (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные

растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Затем необходимо выполнить растяжку, лежа на животе.

«Кобра». И.п. – лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину, ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены, вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхание.

«Звезда». И.п. – лежа на спине, а затем на животе. Это упражнение выполняется в позе «звезды». Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем – выполнить растяжки аналогично предыдущей растяжке. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом – левая рука и правая нога.

Растяжка по осям. И.п. – лежа на спине. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

«Лучики». И.п. – лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление: шеи, спины, ягодиц; правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

Растяжка с дыханием. Ребенку предлагается лечь удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на

своем теле; выполнить 3–4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем его просят напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности – правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Снова прислушаться к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками тела, например, сделать несколько медленных круговых движений головой или «размять» икры ног и т.д.

«Травинка на ветру». Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «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)».

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

«Подвески». Детям предлагается представить, что они куклы – марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор: «Представьте

себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

«Снеговик». Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения 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.

«Тянемся к солнышку». Детям предлагают встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Предложите ребенку представить, что он кончиками пальцев рук пытается дотронуться до солнышка. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. На начальном этапе освоения этого упражнения инструктор должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

1.8. Упражнения на релаксацию

Релаксация может проводиться как в начале занятия – с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание) является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии.

«Огонь и лед». Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

«Пляж». И.п. – лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

«Потянулись – сломались». И.п. – лежа на спине. Руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не

отрывать. Инструктор: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на два момента: показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

«Росток». И.п. – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Инструктор: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» – медленно выпрямляются ноги, «два» – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят как «тряпочки», «три» – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам), «четыре» – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову, «пять» – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать

продолжительность «фроста» до 10–20 «стадий». После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись – сломались».

«Раскачивающееся дерево». И.п. – стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3–5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов; улучшается кровообращение головного мозга.

«Море». Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; руки сцепить в замок и рисовать в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершаются синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (совершаются поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняются одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

ГЛАВА 2. ПСИХОСЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

«Новорожденный ребенок хорошо помнит голос матери, запах и звуки материнского тела, с которыми он познакомился во внутриутробный период своего развития»

Каменская В.Г., 2005.

Психосенсорное развитие детей дошкольного возраста включает развитие соматогнозиса (восприятие тела); тактильного, зрительного и слухового восприятия; обоняния, осязания и вкуса.

2.1. Массаж и самомассаж

Детские неврологи, занимаясь элиминацией последствий родовой травмы, в медикаментозную программу лечения ребенка обязательно включают массаж. «Подлинными чудесами часто свершает массаж ребенка, получившего даже грубые нарушения в процессе родов, снимая венозный застой крови и улучшая кровоснабжение спинного и головного мозга» (Ефимов О.И., 2004. С.99).

Коррекционно-развивающая работа также должна включать в себя различные виды массажей для дополнительной афферентации тела. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов.

Прикосновение к ребенку сразу же после рождения стимулирует рост чувствительных нервных окончаний на теле, включаясь в движение, пространственную ориентацию и сенсорное восприятие. При недостаточном телесном и эмоциональном контакте матери (или другого близкого человека) с ребенком возникает психическая депривация (потеря значимых для психического развития факторов); лишения, претерпеваемые ребенком из-за недостаточного удовлетворения основных психических потребностей, которые в дальнейшей жизни ребенка могут привести к социальной депривации, дефициту психического и эмоционального развития, трудностям в обучении. Следовательно, ребенка, особенно проблемного, необходимо как можно чаще брать на руки, гладить и ласкать, что могут сделать только близкие для ребенка люди.

Американский нейрофизиолог К. Ханнафорд (2000) пишет о том, что в наиболее выгодном положении находятся дети, воспитывающиеся в культуре, предполагающей длительное ношение ребенка за спиной у матери. Например, в общинах Южной Африки дети телесно неразлучны с матерью до 4-х летнего возраста.

Д. Эйерс (1995) разработала программу коррекции нарушений в обучении через активизацию тактильных рецепторов сенсорной системы. Она использовала легкое прикосновение, давление, поглаживание и постукивание. При этом применяла мягкие щетки, шары, массажеры, сухие бассейны, песок, крупу, рисование красками при помощи пальцев рук или ног (пуантизм).

Впечатляющих практических результатов в работе с детьми, имеющими от рождения значительные травмы головного мозга, добился американский врач Г. Доман (1995). Он использовал интенсификацию развития сенсорики и интеллекта как способ компенсаторного

повышения активности сохранных структур мозга, а впоследствии и для восстановительной активации травмированных участков. Показательна в этом смысле судьба мальчика, от которого к трем годам отказались все врачи. Из-за обширности мозговых травм по прогнозам врачей он не должен был ходить и говорить. Было рекомендовано отдать его в специальное учреждение. После реабилитационного развития по методу Г. Домана мальчик в шесть лет был принят в школу для одаренных детей, так как к тому времени обладал обширными знаниями, развитым интеллектом, бегло читал. Однако говорил медленнее, чем дети его возраста, и ходил, слегка раскачиваясь. Методы Г. Домана близки к биологическим законам развития человека, просты, эффективны и во многом созвучны методикам Ш.А. Амонашвили и В.А. Сухомлинского.

Особенно эффективны массажи пальцев рук, ладоней, ушей, стоп ног, спины. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела.

2.1.1. Массаж ушных раковин

Вариант 1. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. Затем растереть уши руками, свернуть и развернуть ушные раковины. Упражнение можно выполнять в парах.

Вариант 2. Оттяните уши вперед, затем назад, медленно считая до десяти. Начинайте с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами. Повторите 7 раз.

Вариант 3. Введите большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижмите находящийся спереди выступ ушной раковины, так называемый козелок. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течение 20–30 секунд (Мартынов С.М., 1996).

2.1.2. Массаж рук, ног, головы, лица

Существуют следующие приемы *массажа или самомассажа* рук: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения. В комплекс входят упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук, самомассаж ладоней, самомассаж пальцев рук.

1. Подушечки четырех пальцев правой руки устанавливаются у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями кожа смещается на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же самое необходимо проделать и для левой руки.

2. Кисть и предплечье левой руки располагаются на столе. Ребром ладони правой руки имитируется «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelать тоже для другой руки.

3. Фалангами сжатых в кулак пальцев производятся движения по принципу «буровичика» на ладони массируемой руки. Поменять руки.

4. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки располагается на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делаются хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Прodelать тоже для правой руки.

5. Выполняются движения, как при растирании замерзших рук.

Самомассаж пальцев. Регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга и тонизирует весь организм, указательного – активизирует деятельность желудка, среднего – кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца (Мартинов С.М., 1996).

«Теплые ручки». Детям предлагают растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья рук, растирания и пожатия рук.

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

Самомассаж стоп ног. Поглаживания тыльной стороной кисти подошву ног; растирание кончиками пальцев и большим пальцем; разминание и давление кончиками больших и других пальцев, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.; массаж пальцев ног; хождение босиком по гальке, фасоли, песку, траве и т.п.

Самомассаж лица.

1. Одну минуту массируйте щёки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисуйте как бы круги на подбородке и лобной части лица. Считайте при этом до 30.

2. Массируйте верхние и нижние веки, не закрывая глаз – 1 минуту.

3. Массируйте нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей – 20 раз.

4. Откройте рот и нижней челюстью делайте резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот – 10 раз.

«Обезьяна расчесывается». Детям предлагают пальцами правой руки массировать кожу головы от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левой рукой – от правого виска к левой части затылка.

«Мытье головы». Детям предлагают слегка расставить пальцы рук и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке, ото лба до затылка, от ушей к шее.

«Веселые носики». Детям предлагают потереть область носа пальцами, затем ладонями, до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. Прodelать 3–5 поглаживающих движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз.

«Расслабленное лицо». Детям предлагают руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; затем «разгладить» лоб от центра к вискам.

2.2. Развитие зрительного восприятия

Развитие зрительного восприятия необходимо начинать с умения произвольно фиксировать взгляд на предмете; следить за предметом; различать размер, форму, цвет; находить сходства и различия. Для расширения поля зрения рассматриваемые предметы необходимо располагать сначала в правое поле зрения, затем – в левое. Для облегчения слежения глазами за предметом на первых занятиях можно использовать яркие и звучащие предметы (погремушки, колокольчики, музыкальные игрушки и т.д.).

Для развития объемного зрительного восприятия дети должны научиться соотносить предметы, нарисованные на листе бумаги, и находить в окружающем пространстве реальные предметы, соответствующие нарисованным. Для развития целостного зрительного восприятия может подойти прием складывания из

частей целой фигуры или рисунка. Например, складывание по картинке-образцу мозаики, кубиков, сборно-разборных игрушек, работа с конструктором и т.д.

Кроме того, для развития зрительного восприятия можно использовать следующие приемы: в течение 5–10 минут (в зависимости от возраста) наблюдать за пламенем огня (свеча, костер, камин), за морскими (речными) волнами, огоньками новогодней гирлянды, рассматривать и сравнивать форму (цвет, размер) листьев клена, учиться распознавать цвета и их оттенки.

В Японии особое отношение к развитию цветового восприятия у детей. Детей учат различать не только основные цвета, но и цвета-оттенки: не просто красный, а светло-красный, темно-красный, розовый, бордовый, красно-зеленый и т.д. Этому способствуют национальные праздники цветения сакуры, паломничество к горе Фудзияме, сады камней, чайные церемонии, наблюдения за огнем и морем и т.д.

В.И. Кнорринг (2001), ссылаясь на исследование и книгу К. Седзабуро «Люди зрения», пишет о том, что глаз японца способен различать 47 оттенков цвета (наш глаз – всего 7!). У японца глаз, являясь органом зрения, одновременно является и органом речи. Так, встретив взгляд другого, японец понимает движение его души, его чувства; для него глаза говорят в такой же мере, как и язык.

Известно, что цвет оказывает определенное воздействие на деятельность центральной нервной системы человека (Кравков С.В., 1951). Данные по изучению цветового воздействия на ребенка позволяют дать цветам психофизиологические характеристики (Бэббит Э.Д., 1996; Демидов В., 1987; Фрилинг Г., Ауэр К., 1973; Шеварева В.К., 1950).

Например, *красный* цвет является возбуждающим, согревающим, активным, активизирующим все функ-

ции организма, на короткое время увеличивает мускульное напряжение, повышает кровяное давление, ускоряет ритм дыхания. *Желтый* – это тонизирующий, бодрящий, увеличивающий мышечную активность, стимулирующий деятельность центральной нервной системы цвет. *Зеленый* цвет уменьшает кровяное давление, успокаивает, снимает напряжение. *Синий* цвет замедляет сердечную активность, действует седативно, успокаивающее действие может перейти в тормозящее, депрессию.

Известно также и энергетическое воздействие цвета на процессы мышления. Темные, «холодные» цвета снижают эффективность умственной деятельности, а светлые и «теплые» тона – улучшают мыслительную деятельность (Фрилинг Г., Ауэр К., 1973).

Если ребенок испытывает «цветовую депривацию» (недостаток в восприятии окружающих цветов), например, длительное время проживает в местности с цветовой бедностью, то может отмечаться задержка интеллектуального развития (Демидов В., 1987). Б.А. Базыма указывает на то, что «цвета можно связывать с витаминами, необходимыми ребенку для роста и развития, и, по аналогии с явлением авитаминоза, имеет смысл говорить о «цветовой депривации», которая может привести к задержкам и искажениям нормального хода развития нервно-психической деятельности ребенка» (Базыма Б.А., 2005. С.123). Далее Базыма Б.А. высказывает интересную мысль о том, что ночные страхи ребенка перед темнотой связаны с «цветовой депривацией» и отражают потребность ребенка в цветовом воздействии и развитии.

«Раскрашивание фигур». Детям предлагается бланк с 10–20 фигурами (треугольник, круг, квадрат и т.д.). Воспитатель объясняет, что круги необходимо

закрасить, например, желтым цветом; треугольники – красным, квадраты – зеленым и т.д. Усложнение задания происходит за счет увеличения количества и разнообразия фигур и цветов, добавления признака (большие и маленькие квадраты).

2.3. Использование музыки для развития слухового восприятия

Современные научные достижения в области пренатального развития плода подтвердили необходимость дородового воспитания ребенка, что было распространено еще в древнем Китае 2000 лет назад. К воспитательным способам можно отнести тактильно-вербальное общение матери и плода, звуковое и музыкальное воздействие. Например, результаты исследования М.А. Лазарева (1996) свидетельствуют о более быстром психомоторном развитии таких детей после рождения и их увлеченность музыкой. Во время музыкальных занятий беременные мамы отмечали избирательную реакцию плода на конкретные музыкальные произведения.

Дело в том, что звуки окружающего мира, тональность человеческого голоса и музыка влияют на состояние внутренних органов и психику человека. Именно на этой связи строится музыкальная терапия, звукотерапия, звонотерапия, шумотерапия и т.д. Во время прослушивания музыки происходит перестройка биопотенциалов головного мозга, снижение общего уровня кортикальной активности, что обуславливает снятие эмоционального напряжения (Киколов А.И., 1985).

В практической психологии музыка используется при работе с детьми, страдающими заиканием, речевыми и двигательными расстройствами, аутизмом, эпилепсией. Музыкальную терапию применяют при реабилитации людей с психосоматическими заболеваниями.

ми (бронхиальная астма, нейродермит, вегетососудистая дистония), расстройствами нервной системы (постинсультные, спинальные больные) и стрессовыми расстройствами.

Чрезвычайно важно использовать музыку для эмоционального развития детей. Известно, что произведения П.И. Чайковского, С.В. Рахманинова, Л. Бетховена используют в родильных домах для усиленного ухода за преждевременно рожденными младенцами, которые быстрее начинают набирать вес после прослушивания музыкальных произведений (Киколов А.И., 1985).

Е.И. Рогов (1996) также отмечает, что длительное универсальное эмоциональное воздействие без эффектов пресыщения на организм оказывают только хорошо известные классические и народные мелодии. Это произведения П.И. Чайковского, С.В. Рахманинова, И.С. Баха, Ф. Шопена, К. Глюка, Л. Бетховена и др. Построение большинства музыкальных произведений великих мастеров подчинено строгой математической логике, которая не осознавалась гениями в момент творения (количество и соотношение длинных и коротких повторов). В. Кустов (2002), размышляя о «здоровьетворящем искусстве», также считает, что его основой является фольклор, классическое и духовное (церковное) наследие.

Кроме того, для развития слухового восприятия можно использовать следующие упражнения.

«Угадай игрушку». Для упражнения необходимы «озвученные» игрушки, контрастные по тембру и характеру издаваемых звуков. Например: погремушка, детская гармошка, колокольчик, бубен, музыкальная шарманка, деревянные ложки и т.д. Перед началом упражнения инструктор демонстрирует детям игрушки и их звучание. Затем дети садятся спиной к инструктору и отгадывают, какой предмет звучал. Для формирования

слухо-моторной координации можно использовать колокольчик, ксилофон, барабан и т.д.

«Барабанщик». Детям предлагается сесть на пол в кружок. Инструктор отбивает палочками ритм по барабану. Затем каждый ребенок по очереди отбивает тот же ритм палочками по барабану самостоятельно. Постепенно ритм должен усложняться.

Возможные *усложнения заданий*: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма об стол (о пол) каждым ребенком сначала левой рукой, потом правой, потом двумя руками одновременно, затем ногами и в конце выполнения упражнения тот же ритм отстучать по спине соседа справа (или слева).

«Дирижер» (Киселева М.В., 2006). Детям предлагается «продиржировать» звучащую музыку, что увеличивает вовлеченность в процесс восприятия музыки и повышает коррекционно-развивающий эффект.

2.4. Развитие обоняния, осязания и вкуса

Сенситивный период для развития таких функций как обоняние, осязание и вкус также приходится на дошкольный возраст, поэтому детям необходимо предлагать упражнения на изучение и узнавание с закрытыми глазами различных запахов (ароматизированные свечи и палочки, апельсин, зубная паста, духи и т.д.) и вкусов (кислый, сладкий, соленый, горький), ощупывание и узнавание различных предметов и поверхностей.

Кроме того, известно, что эфирные масла различных растений оказывают полифункциональное действие на организм человека, что широко используется в ароматерапии. Например:

– эфирные масла аниса (*Pimpinella anisum*), апельсина сладкого (*Citrus sinensis*) и мяты (*Melissa officinalis*) оказывают антидепрессивное и успокоительное действие, устраняют детскую плаксивость, раздражительность и беспокойство;

- эфирное масло бергамота (*Citrus bergamia*) способствует концентрации внимания;
- эфирное масло гвоздики (*Syzygium aromaticum*) стимулирует умственную деятельность и концентрацию внимания, а также восстанавливает организм после длительной умственной нагрузки;
- эфирное масло грейпфрута (*Citrus paradise*) улучшает кровообращение, активизирует творческое мышление;
- эфирное масло жасмина (*Jasminum grandiflorum*) оказывает стимулирующее действие на развитие психики.

При развитии *обоняния* следует учитывать, что чувствительность рецепторов носа быстро уменьшается, поэтому для восстановления обоняния можно дать ребенку понюхать жареные зерна кофе.

И.А. Скворцов особое внимание обращает на развитие носового дыхания у детей: «Носовое дыхание необходимо для нормального развития мозга ребенка, поскольку обонятельные рецепторы, расположенные в полости носа, являются важнейшим источником информации и, следовательно, фактором созревания и роста для лимбической системы мозга», которая, в свою очередь, «участвует в регуляции поведения и эмоций, обмена веществ, функций внутренних органов. Дефицит информации от обонятельных рецепторов при нарушенном носовом дыхании нарушает созревание и работу лимбической системы» (Скворцов И.А., 2004. С.825).

Например, длительное отсутствие информации от обонятельных рецепторов носа вследствие насморка нарушает созревание и функционирование лимбической системы, играющей немаловажную роль в развитии эмоциональных, когнитивных и мотивационных процессов (Скворцов И.А., 2004).

Для развития *осязания* можно использовать работу с бархатной бумагой, пластилином, глиной, водой,

рисование пальцами и т.д. Работа по развитию восприятия через тактильные (осязательные) и кинестетические (двигательные) ощущения была впервые предложена итальянским педагогом М. Монтессори (1916, 1993) и получила распространение уже в 20-е годы XX века.

«Рисование пальцами». Детям предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Например, указательный палец правой руки – красный цвет, средний палец правой руки – синий цвет и т.д. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно. Для этого смешивается гуашь, клей и крупа (манка, пшенка).

«Буквы». Ребенку даются буквы, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и т.д. Ребенок должен ощупать букву, назвать ее и записать. На начальном этапе работы можно предложить ребенку самому вылепить из пластилина буквы. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3–4 букв на основе их осязания. Последующий этап – буквы промахиваются в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

«Отгадай-ка». Детям предлагают с закрытыми глазами опознать небольшой предмет, который дадут ему в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.), а другой рукой нарисовать его на бумаге.

«На ощупь». Детям предлагают вдеть на ощупь с закрытыми глазами шнурки в ботинки, застегнуть пуговицы, завязать бантик, построить по росту матрешек.

«Рисунок на спине». Детям предлагают отгадать с закрытыми глазами, какой рисунок «нарисовали» им на спине или ладошке деревянной палочкой.

Словарь используемых терминов

Афферентация – постоянный поток нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от органов чувств, воспринимающих информацию, как от внешних раздражителей, так и от внутренних органов.

Высшие психические функции (ВПФ) – сложные прижизненно формирующиеся психические процессы, социальные по своему происхождению. Отличительной особенностью высших психических функций является их опосредованный характер и произвольность.

Грубая моторика – способность выполнять крупно-амплитудные движения, требующие участия всего тела.

Когнитивные – познавательные.

Межполушарное взаимодействие – особый механизм объединения левого и правого полушарий мозга в единую интегративно целостную систему, формирующийся в онтогенезе.

Миелинизация – процесс образования миелиновой оболочки, покрывающей проводящие пути центральной нервной системы, что повышает точность и скорость передачи импульсов в нервной системе.

Мозолистое тело (комиссуры, межполушарные связи) – толстый пучок нервных волокон, соединяющих два полушария, обеспечивает целостность работы головного мозга.

Тонкая моторика – развитие мелких мышц пальцев, способность выполнять ими тонкие координированные манипуляции малой амплитуды.

Онтогенез – процесс формирования основных структур психики индивида в течение его жизни.

Синкинезии – дополнительные движения, которые в непроизвольной форме агломерацированы к самим движениям, которые исполняются либо преднамеренно, либо автоматически (например, движения рук при ходьбе).

Литература

1. Аверин В.А. Психология развития ребенка. Конспект лекций. СПб., 2000.
2. Базыма Б.А. Психология цвета: теория и практика. СПб., 2005.
3. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры. М., 1999.
4. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого. М., 1987.
5. Бэббит Э.Д. Принципы света и цвета. Исцеляющая сила цвета. Киев, 1996.
6. Выготский Л.И. Избранные психологические исследования. М., 1956.
7. Гапкина В.Б., Хомутова Н.Ю. Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции нарушений речи у учащихся начальных классов // Дефектология. 1999. №3.
8. Гарбузов В.И. Нервные и трудные дети. СПб., 2005.
9. Горбунов Г.Д., Горшкова А.Т. Взаимосвязь развития двигательных качеств и психических процессов у старших школьников. СПб., 1996.
10. Демидов В. Как мы видим то, что мы видим. М., 1987.
11. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. М., 1997.
12. Доман Г., Доман Д. Дошкольное обучение ребенка. М., 1995.
13. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка. М., 2000.
14. Дудьев В.П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи // Дефектология. 1999. №4.
15. Ефимов О.И. Школьные проблемы. М., СПб., 2004.
16. Зуев В.И. Волшебная сила растяжки. М., 1993.
17. Иванова Н.Н. Коррекция зрительно-двигательной и моторной координации у старших дошкольников с нарушением зрения // Дефектология. 1998. №4.
18. Каменская В.Г. Детская психология с элементами психофизиологии. М., 2005.
19. Киколов А.И. Обучение и здоровье. М., 1985.
20. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб., 2006.

21. Кнорринг В.И. Теория, практика и искусство управления. М., 2001.
22. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.
23. Кольцова М.М. Ребенок учится говорить. М., 1979.
24. Кравков С.В. Цветовое зрение. М., 1951.
25. Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000.
26. Кустов В. Здоровьесотворяющее искусство // Народное образование. 2002. №2.
27. Лазарев М.А. Метод оптимизации психофизиологического развития плода посредством активного музыкального воздействия // Школа здоровья. 1996. №4.
28. Лейтес Н.С. Умственные способности и возраст. М., 1971.
29. Лейтес Н.С., Голубева Э.А., Кадыров Б.Р. Динамическая сторона психической активности и активированности мозга / Психофизиологические исследования интеллектуальной саморегуляции и активности. М., 1980.
30. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
31. Лесгафт П.Ф. руководство по физическому образованию. М., 1952.
32. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.
33. Мартынов С.М. Главное попасть в точку: о нетрадиционных методах реабилитации часто болеющих детей. М., 1996.
34. Матвеев В.П. Готовь руку к школе. Тверь, 1993.
35. Монтессори М. Метод научной педагогики, примененный к детскому воспитанию в Домах ребенка. М., 1993.
36. Монтессори М. Руководство к моему методу. М., 1916.
37. Озерский Н.И. Метрическая шкала для исследования моторной одаренности детей. Орехово-Зуево, 1923.
38. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М., 1996.
39. Рузина М.С. Пальчиковый игротренинг. Спб., 1998.
40. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М., 1999.

41. Светлова И.Е. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. М., 2004.
42. Семенович А.В. Актуальные проблемы нейропсихологической квалификации отклоняющегося развития /актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста /Под ред. Цветковой А.С. М., Воронеж, 2001. С.84–138.
43. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2002.
44. Сеченов И.М. Избранные труды. М., 1947.
45. Сеченов И.М. Очерк рабочих движений. М., 1901.
46. Сиротюк А.А. Развитие интеллекта дошкольников. М., 2002.
47. Скворцов И.А. От врача по нервным болезням – к врачу по здоровью нервной системы /Хрестоматия по нейропсихологии. М., 2004.
48. Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психологических процессов у младших школьников. М., 1977.
49. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек – цвет – пространство. М., 1973.
50. Ханнафорд К. Мудрое движение. М., 2000.
51. Цвытарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. Спб., 1996.
52. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: учебное пособие. М., 1999.
53. Шеварева В.К. Влияние цветового освещения на мускульно-двигательную работоспособность /Проблемы физиологической оптики. М., Л., 1950.
54. Эйерс Д. Творческая игра. М., 1995.
55. Eaton W.O., Yu A.P. Are sex differences in child motor activity level a function of sex differences in maturational status. *Child Development*, 1989.
56. Kimura D. The asymmetry of the human brain // *Sci. Amer.*, 1973. V. 228. № 3.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПСИХОМОТОРОНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	10
1.1. Развитие мелкой моторики рук	10
1.1.1. Пальчиковые упражнения для младших дошкольников.....	12
1.2.2. Пальчиковые упражнения для старших дошкольников.....	26
1.2. Глазодвигательные упражнения	29
1.3. Упражнения для развития артикуляции.....	35
1.3.1. Упражнения для языка.....	36
1.3.2. Упражнения для губ	37
1.3.3. Упражнения для челюсти	38
1.4. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия	39
1.5. Телесные упражнения	44
1.6. Дыхательные упражнения.....	49
1.7. Растяжки	54
1.8. Упражнения на релаксацию	59
ГЛАВА 2. ПСИХОСЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	62
2.1. Массаж и самомассаж.....	62
2.1.1. Массаж ушных раковин.....	64
2.1.2. Массаж рук, ног, головы, лица	65
2.2. Развитие зрительного восприятия.....	67
2.3. Использование музыки для развития слухового восприятия.....	70
2.4. Развитие обоняния, осязания и вкуса	72
Словарь используемых терминов.....	75
Литература	76

Сиротюк Алла Леонидовна

Сенсомоторное развитие дошкольников

Учебное пособие

Ответственный редактор *Н. Соломадина*

Корректор *М. Глаголева*

Верстальщик *М. Глаголева*

Издательство «Директ-Медиа»
117342, Москва, ул. Обручева, 34/63, стр. 1
Тел/факс + 7 (495) 334-72-11
E-mail: manager@directmedia.ru
www.biblioclub.ru

Отпечатано в ООО «Леттер Групп»
142172, г. Москва, г. Щербинка,
ул. Космонавтов, д. 16