

Консультация для педагогов

«Упражнения для психомоторного развития детей»

*Олеся Михайловна Киселева,
педагог-психолог МАДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 138»*

Психомоторная сфера дошкольников является одним из показателей гармоничности развития личности, и ее правильное развитие обеспечивает социальное благополучие ребенка.

Сензитивным периодом психомоторного развития является дошкольный возраст, когда происходит интенсивное физическое и психическое развитие ребенка (Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.). Оно включает в себя большой комплекс самых разных показателей. Это – совершенствование рефлексов, зрения, слуха, двигательных навыков, мелкой моторики, активной и пассивной речи, эмоций, сенсорного восприятия, навыков общения и социализации.

Развивать психомоторику детей необходимо, особенно те ее компоненты, которые в дальнейшем нужны для успешного школьного обучения. Мероприятия по психомоторному развитию, основанные на двигательных методах, включают растяжки, дыхательные и глазо двигательные упражнения, упражнения для лицевой группы мышц, перекрестные телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения для релаксации.

1. Растяжки.

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц.

«Кобра»

И.п. — лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч; 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 п.п. и расслабиться, не задерживая дыхание.

«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.

«Снеговик»

Инструктор: Представьте, что вы — только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. С начала «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.

2. Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, снимают стрессы и т.д.

Когда дети сознательно контролируют дыхание, у них снимается эмоциональное напряжение, уменьшается чувство тревоги, они способны расслабиться.

Существуют правила выполнения:

- 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 с — вдох животом — пауза 2 -3 с;
- 3) дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2 -3 минут за один прием. Упражнения можно проводить несколько раз в день.

Дыхательные упражнения можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка.

1. Вдох: расслабить мышцы живота; начать вдох, «надувая» в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять); пауза (задержка дыхания). Выдох: втянуть живот как можно сильнее; пауза. Вдох: губы вытянуть трубочкой и с шумом «пить» воздух.

2. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди; задержать дыхание; внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть; руки опустить вдоль тела.

3. Выдох, открыть глаза; вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте.

4. 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.

3. Глазодвигательные упражнения.

Эти упражнения тренируют мышцы, управляющие движением глаз, активируют кровообращение, снимают умственное утомление, способствуют развитию зрительного восприятия, способствуют улучшению координации движений глаз и головы.

1. Голова зафиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по 4 основным (вверх, вниз, вправо, влево) и 4 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.
2. «Фигуры» - следить глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат).
3. «Глазки отдыхают»

Вариант 1. Детям предлагают широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 с (5 -6 раз). Затем быстро моргать в течение 1 -2 мин.

Вариант 2. Детям предлагают смотреть вдаль 30 -40 с; перевести взгляд на палец на расстоянии 25 -30 см и смотреть 3 -5 с. Повторить 3 -5 раз.

4. Упражнения для лицевой группы мышц.

В процессе таких упражнений у детей постоянно вырабатывается четкая координация движений артикуляционного аппарата. Движения языка и губ становятся более точными.

Упражнения для губ

«Слоники»: вытянуть губы вперед, имитируя всасывание воды хоботом при вдохе; затем имитировать разбрызгивание воды при выдохе хоботом (воздух выпускается через сжатые губы).

«Расческа»: «причесывать» верхними зубами нижнюю губу — и наоборот.

«Трубочка»: сомкнутые губы вытянуть вперед трубочкой. Удерживать это положение губ на счет от 1 до 5.

Упражнения для языка

«Лошадки»: цоканье (щелканье) языком.

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

«Болтушка»: движения языком вперед — назад.

«Часики»: движения языком вправо — влево.

«Качели»: движения языком вверх — вниз.

Упражнения для челюсти

«Челюсть»: движения нижней челюстью вправо — влево;

«Заборчик: верхнюю челюсть расположить точно над нижней челюстью; при этом губы складываются в улыбку.

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

5. Перекрестные телесные упражнения.

Способствуют развитию высших психических функций, повышают скорость мыслительной деятельности.

«Кулак — ребро — ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости пола. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе.

«Лезгинка»

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6 -8 смен позиций

«Ухо — нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

6. Развитие мелкой моторики

Тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка, и особенно для развития речи.

«Колечки»

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя их 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: вначале — каждой рукой отдельно; затем — вместе.

«Крючки»

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом.

«Цепочка»

Сомкнутыми большими пальцами и мизинцами правой и левой рук дети образуют колечки и сцепляют их.

Очень важны регулярные занятия с пластилином или глиной, во время которых ребенок укрепляет и развивает мелкие мышцы пальцев. Рекомендуется нанизывание бусинок на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков.

7. Упражнения на релаксацию.

Релаксация может проводиться как вначале занятия, так и в конце.

«Пляж»

И.п. — лежа на спине. Инструктор: Закройте глаза и представьте, что вы лежите на теплом песке. Ласково светит и пригревает солнышко. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу, почувствуйте позу, в которой лежите. Удобно ли вам? Попытайтесь изменить свою позу так, чтобы было максимально удобно, чтобы вы максимально расслабились. Представьте себя целиком и запомните возникший образ. Затем — потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Таким образом, регулярное выполнение психомоторной гимнастики с детьми дошкольного возраста формирует необходимые психические функции и навыки к обучению в школе.

Список литературы:

1. Беляченкова И.М., Филатова М.Г. «Применение игр и игровых упражнений для психомоторного развития детей в индивидуальной и групповой работе» <https://articulus-info.ru/wp-content/uploads/2020/05/Belyachenkova-Filatova.pdf>
2. А.Л. Сиротюк «Упражнения для психомоторного развития дошкольников»
3. Психомоторная гимнастика для дошкольников <https://urok.1sept.ru/articles/644466>.