

***Углубленная работа по развитию мелкой моторики у детей  
дошкольного возраста  
«ВОЛШЕБНЫЕ РУЧКИ»***

***"Ум ребенка находится на кончиках его пальцев"  
В. Сухомлинский***

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок»

**Актуальность:**

Нормальное развитие речи ребенка теснейшим образом связано с развитием движений пальцев рук. Это, прежде всего, определяется расположением в головном мозге моторной речевой зоны, которая практически является частью двигательной области. Известно, что около трети всей площади двигательной проекции занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребенка и позволяет ученым отнести кисть руки к речевому аппарату, а двигательную проекционную область кисти руки считать еще одной речевой областью мозга.

Работа по развитию мелкой моторики должна начинаться задолго до поступления ребенка в школу. Родители и педагоги, которые уделяют должное внимание упражнениям, играм, различным заданиям на развитие мелкой моторики и координации движений руки, решают сразу две задачи: во-первых, косвенным образом влияют на общее интеллектуальное развитие ребенка, во-вторых, готовят к овладению навыком письма, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения.

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Обычно ребёнок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически мыслить, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь. Учителя отмечают, что первоклассники часто испытывают серьёзные трудности в овладении навыком письма. Техника письма требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки.

Неподготовленность к письму, недостаточное развитие речи, мелкой моторики, зрительного восприятия, внимания, может привести к возникновению негативного отношения к учёбе, тревожного состояния ребёнка в школе. Поэтому в дошкольном возрасте важно развить механизмы, необходимые для овладения письмом, создать условия для накопления ребёнком двигательного и практического опыта, развития навыков ручной умелости.

## **Цель :**

Повысить уровень речевого развития, подготовить руку ребёнка с проблемами в развитии к письму, совершенствуя мелкую моторику, средствами дидактических игр и упражнений.

- Формировать и совершенствовать мелкую моторику пальцев рук, двигательные умения и навыки.
- Учить правильно держать карандаш, ручку, фломастер; уметь владеть ими, используя самомассаж, игры и упражнения.
- Развивать зрительно-моторные координации.
- Осуществлять мероприятия по коррекции мышления, памяти, внимания, сосредоточенности, зрительного и слухового восприятия.
- Работать над пространственной ориентировкой на листе бумаги и в окружающем пространстве.
- Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Воспитывать личностные качества, умение соблюдать правильное выполнение заданий.

## **Гипотеза:**

В результате планомерной и систематической работы с детьми, имеющими нарушения в развитии мелкой моторики должен увеличиться объём и темп движений пальцев рук, исчезнуть двигательная неловкость, улучшится переключаемость движений и изолированность движений пальцев рук. Дети научатся свободно выполнять сложные манипуляции с предметами, правильно держать карандаш.

- обучение детей проводится с трёхлетнего возраста;
- подобран и систематизирован материал дидактических игр и упражнений по развитию мелкой моторики;
- разработан мониторинг определения уровня развития мелкой моторики.

Начинать работу по развитию мелкой моторике нужно как можно раньше. Главное - уровень сложности заданий должен соответствовать возрасту. При выборе игр и упражнений необходимо учитывать возможности и интересы детей. Слишком простые, как и слишком трудные игры и упражнения не вызывают у детей интереса.

Моторик на самом деле две – мелкая и крупная. И обе одинаково значимы для развития детей. Мелкая моторика – это точные, хорошо скоординированные движения пальцами, крупная же – движения тела (корпуса, рук, ног).

На гармонизацию психической деятельности мозга рефлекторно влияет чередование противоположных по характеру движений:

- напряженных и расслабленных;
- резких и плавных;
- быстрых и медленных;
- дробных и цельных;
- едва заметных и неподвижных;
- вращений и прыжков;
- свободного передвижения и столкновений.

Основные направления в работе с детьми на занятиях:

- Пальчиковый игротренинг.
- Развитие графической моторики.
- Использование различных приспособлений (массажные мячики, шишки, валики, паролончики, “ёжики”, “скалочки”, семена).
- Игры с мелкими предметами (косточки, бусы, камешки, пуговицы, скрепки, спички, мелкие игрушки).
- Завязывание бантиков, шнуровка, застёгивание пуговиц, замков.
- Игры с нитками (наматывание клубков, выкладывание узоров, вышивание, плетение, перемотка, завязывание и развязывание узелков).
- Работа с бумагой (складывание, обрывание, вырезание, выкладывание узоров).
- Работа с карандашом (обводка, штриховка, раскрашивание, выполнение графических заданий, графический диктант).
- Игры в “сухом бассейне”, наполненном семенами фасоли.
- нахождение заданных предметов,
- угадывание предмета с закрытыми глазами на ощупь.
- сортировка, перекладывание, выкладывание узоров.
- Применение аппликаторов Н. Г. Ляпко (игольчатые коврики) для воздействия на биологически активные точки, расположенные на пальцах рук.
- Занятия с пластилином, глиной, соленым тестом, мелким строительным материалом, конструктором;
- Аппликация;
- Нанизывание бус, бисероплетение;
- Выкладывание из счетных палочек рисунков, букв, складывание колодцев;
- Одновременно левой и правой рукой складывать в коробку различные мелкие предметы;
- Собираание пирамидок, матрешек, мозаики;
- Работа с пособиями по застегиванию молний, пуговиц, кнопок, крючков разной величины;

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

- эмоционально-положительная среда, создающая для ребенка условия комфорта и благополучия;
- подгрупповая и индивидуальная форма проведения занятий;
- педагогическая поддержка, подразумевающая не только помощь в обучении и воспитании, но и выявление индивидуальных возможностей каждого ребенка;
- установка на успешность, ребёнок видит окончательный результат своей работы.

Приёмы и методы:

- метод практических заданий- является ведущим ;
- игра (как основной прием в дошкольном возрасте);
- наглядные, словесные методы;

- наблюдение, собеседование, тестирование;
- анализ результатов деятельности;
- учет реальных и перспективных индивидуальных возможностей каждого ребенка, эмоционально-положительный настрой.

### **Игры и упражнения по развитию мелкой моторики включаются:**

- Как часть коррекционно- развивающего занятия;
- Во время индивидуальной работы;
- Педагогами во время режимных моментов;
- Как рекомендации родителям для занятий с детьми дома.

### **Примерная структура подгруппового занятия по развитию мелкой моторики рук:**

Проводится один раз в неделю.

1. Организационный момент. (Сюрпризный момент.)
  2. Работа с массажёрами (валики, скалочки, “ёжики”, мячики, орехи)  
Скалочку (мячик) в руках катаю,  
между пальчиков верчу.  
Неприменно каждый пальчик  
быть послушным научу.
  3. Пальчиковая гимнастика, физминутки, минутки здоровья.
  4. Работа с раздаточным материалом (спички, крышки, шнурки, нитки...)  
    - выкладывание контуров предметов,
    - наматывание ниток на клубки,
    - игровые упражнения с предметами.
  5. Итог занятия.
- Оценка деятельности детей.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики является «Пальчиковый игротренинг». Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности.

**ПАЛЬЧИКОВЫЙ ИГРОТРЕНИНГ** включает в себя:

- Игры с пальчиками.
- Пальчиковые игры с палочками и цветными спичками.
- Пальчиковые игры со скороговорками.
- Пальчиковые игры со стихами.
- Физкультминутки, пальчиковая гимнастика,
- Пальчиковый алфавит.
- Пальчиковый театр.

При выполнении таких упражнений кисти рук становятся гибкими, а движения - более свободными:

- резанье ножницами
- подметание метелкой
- пиление
- закручивание винтика
- подбирание крошек со стола
- оттирание пятнышка

- кормление цыплят.

Развитие графической моторики

- Рисование по трафаретам.
- Рисование по фигурным линейкам.
- Штриховка.
- Работа в тетрадях, выполнение графических упражнений.
- Работа в занимательных прописях для дошкольников.

Работа проводится:

- с детьми;
- родителями;
- педагогами;

Для достижения желаемого результата необходимо сделать работу по развитию пальцевой моторики регулярной, выделив для этого время в занятиях воспитателя и в процессе режимных моментов.

Оптимальным является использование в указанных целях физкультминуток.

Физкультминутка как элемент двигательной активности предлагается детям для переключения на другой вид деятельности, повышения работоспособности, снятия нагрузки, связанной с сидением. Если проводить пальцевую гимнастику стоя, примерно в середине занятий воспитателя, такая гимнастика послужит сразу двум важным целям и не потребует дополнительного времени.

Традиционно физкультминутки проводятся в сочетании движений с речью детей.

Таким образом, включение упражнений на развитие пальцевой моторики в физкультминутки на занятиях воспитателей играет положительную роль в коррекционном обучении детей с нарушениями речи.

Основные пути развития и совершенствования тонкой моторики:

1. Ежедневная пальчиковая гимнастика:

а) упражнения выполняются стоя, но меняется исходное положение рук (перед собой, в стороны, вверх);

б) специальные упражнения на столе (выполняются сидя).

2. Теневой, пальчиковый театр.

3. Упражнения в обводке контуров предметов, рисование по трафаретам, по клеткам (зрительные и слуховые диктанты), закрашивание контурных предметов ровными линиями и точками, штриховка вертикальная, горизонтальная, наклонная, рисование «петелькой» и «штрихом». (Упражнения выполняются только карандашом.)

4. Работа с ножницами: разрезание листа бумаги на части по образцу, по инструкции, вырезывание знакомых геометрических фигур и несложных предметов (мячик, дом, солнышко, ёлка..) по контуру и без него.

5. Рисование несложных геометрических фигур, предметов, букв в воздухе и на столе ведущей рукой, затем другой рукой и обеими руками вместе; поочерёдное рисование каждым пальцем одной, затем другой руки.

6. Работа с пластилином (лепка).

7. Печатание букв в тетради.

8. Конструирование и работа с мозаикой.

9. Выкладывание фигур из спичек (палочек).

10. Освоение ремёсел (шитьё, вышивание, вязание, плетение, работа с бисером и пр.).

11. Массаж и самомассаж пальцев рук.

Итак, проведение воспитателем основных путей развития совершенствования тонкой моторики позволяет:

1. Регулярно опосредованно стимулировать действие речевых зон коры головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи детей.

2. Совершенствовать внимание и память – психические процессы, тесно связанные с речью.

- Облегчить будущим школьникам усвоение навыков письма.

### **Несколько упражнений, развивающих мелкую моторику и двигательную функцию кистей рук.**

1. **Замки из песка и камней.** Специалисты рекомендуют: детишки должны чаще играть с песком и камешками. Пусть малыши рисуют пальчиками на песке, строят башенки, лопатками набирают его в свои машинки и высыпают обратно. Пусть собирают камешки, предположим, в одну кучку – мелкие, в другую – крупные, затем можно кучки смешать и попросить ребеночка, чтобы он проделал все заново.

2. **Игра «Разноцветные снежинки»** (возраст – 4 года). Цель игры – развитие мелкой моторики рук и формирование аккуратности. Материалы: белая бумага, фломастеры, ножницы. Взрослый рассказывает и показывает, как правильно вырезать снежинки из листов бумаги. После того как дети сделают много разных снежинок, он говорит, что «зимние красавицы» получились хоть и разные, но одноцветные. Тут пришли друзья-фломастеры и подарили снежинкам разноцветные платья.

3. **Рисуем.** Взрослые с детишками могут обводить на перегонки квадратики или кружочки. Предлагается рисовать различные геометрические фигуры, животных, а потом зарисовывать все в соответствующие тона.

4. **Угадай-ка?** Оpozнание предмета, буквы, цифры на ощупь поочередно правой и левой рукой. Более сложный вариант – ребенок одной рукой ощупывает предложенный предмет, а другой рукой (с открытыми глазами) его зарисовывает.

5. **Лепка из пластилина.** С детьми дошкольного возраста хорошо лепить животных, предметы быта (тарелочки, кружечки, ложечку), для ребятшек школьного возраста, кстати, будет лепка не только печатных, но и прописных букв. Затем опozнание слепленных букв с закрытыми глазами.

6. **Поиски предмета.** Ребенок опускает кисти рук в сосуд, наполненный каким-либо однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, дробинки, любые мелкие предметы). 5–10 минут как бы перемешивает содержимое. Затем ему предлагается сосуд с другой фактурой наполнителя. После нескольких проб малыш с закрытыми глазами опускает руку в предложенный сосуд и старается отгадать его содержимое, не ощупывая пальцами его отдельные элементы.

7. **Игры с предметами домашнего обихода.** Равномерным слоем рассыпьте по подносу любую крупу. Проведите пальчиками малыша по крупе. Позвольте ему самому нарисовать, что он захочет. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (солнышко, дождик, травку), буквы, фигурки.

Подберите пуговицы разного цвета и размера. Сначала выложите рисунок сами, затем попросите малыша сделать то же самостоятельно.

Берем пельменницу. Ее поверхность, как вам известно, напоминает соты. Малыш двумя пальцами (указательным и средним) изображает пчелу, летающую над сотами:

«Пальцы, как пчелы, летают по сотам

И в каждую входят с проверкою: что там?

Хватит ли меда всем нам до весны,

Чтобы не снились голодные сны?»

Насыпаем в кастрюлю горох или фасоль. Ребенок запускает туда руки и изображает, как месит тесто, приговаривая:

«Месим, месим тесто,

Есть в печи место.

Будут, будут из печи

Булочки и калачи».

Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха:

«Сильно кусает котенок-глупыш,

Он думает, это не палец, а мышь. (Смена рук.) Но я же играю с тобою, малыш, А будешь кусаться, скажу тебе: «Кыш!» Ребенок комкает, начиная с уголка, носовой платок (можно даже полиэтиленовый мешочек или лист бумаги) так, чтобы он весь уместился в кулачке.

#### **8. Игры-шнуровки Марии Монтессори:**

- развивают сенсомоторную координацию, мелкую моторику рук; I развивают пространственное ориентирование, способствуют пониманию понятий: «вверху», «внизу», «справа», «слева»; I формируют навыки шнуровки (шнурование, завязывание шнурка на бант);

- способствуют развитию речи;

- развивают творческие способности.

Упражнения для развития мелкой моторики в стихах и не только

**Такие упражнения детки обычно с удовольствием выполняют, но не следует давать малышу сразу большую нагрузку.**

**Лучше помочь ему разучить несколько упражнений, затем добавить еще несколько.**

**Может быть, ребенок сам захочет придумать какие-нибудь движения, к этому нужно отнестись с особым вниманием, следует побуждать малыша к действиям.**

Ручки на столе лежат,

И пока что крепко спят

А теперь одна проснулась

И тихонько потянулась.

*(Ладонь остается прижатой к столу, а пальцы приподнимаются).*

Это правая рука

Улеглась она опять,

Видно, будет отдыхать.

Вот и левая проснулась  
Тоже сладко потянулась.  
*(Вторая ладонь лежит на столе, а пальцы приподнимаются).*

Теперь две руки проснулись -  
Сильно-сильно потянулись.  
*(Пальцы на обеих руках приподнимаются).*

Большой пальчик подними  
И тихонько постучи.  
*(Поднимаются по очереди пальцы на обеих руках по одному и стучат).*

Тук-тук-тук, тук-тук-тук  
Раздается снова стук  
На руке твоей другой  
Пальчик постучал большой.  
Мы по очереди всеми  
Будем пальцами стучать.  
И, конечно, отдыхать.

А теперь мы будем киски  
Эй, не подходите близко-  
Поцарапаем немножко-  
Не ребята мы, а кошки.  
*(Пальцы обеих рук вместе, а потом каждая рука по очереди легко царапает стол.)*

К нам на стол забрался слон,  
Начал громко топтать он.  
*(Постучать пальцами ладоней по столу.)*

И лошадки прибежали  
И копытцами стучали.  
*(Легко постучать кончиками пальцев по столу.)*

Осторожны и легки  
Приползали паучки.  
*(Медленно перебирать пальцами по поверхности стола.)*

А лягушки проскакали -  
И в болотце убежали.  
*(Отталкиваться сжатыми пальцами от стола, приподнимая кисти рук.)*

Тихо по земле шурша  
Ползет змейка не спеша.  
*(Волнообразные движения кисти рук, подушечки пальцев не отрываются от стола.)*



Солнышко пригревало -

Червячки уползали.

Солнышко убежало -

Червячки выползали.

*(Пальцы медленно сжимаются в кулачки, потом медленно разжимаются.)*

Светят солнышка лучи -

Они очень горячи.

А как тучка набежала -

Видно солнышка не стало.

*(Пальцы раздвигаются на поверхности стола, затем сдвигаются вместе.)*

Раз купили мы арбуз,

Он хороший был на вкус.

*(Соединить кончики пальцев, образуя шар.)*

А еще купили дыню -

Сразу съели половину.

*(Соединить кончики пальцев, образуя овал.)*

С утра пальчики старались -

в своем доме убирались.

*(Пальцы по очереди сближаются с большим, скребя по столу, ладошки боком лежат на столе.)*

По веселой по дорожке

Быстро пробегут две ножки.

*(Пальцы по парам "бегут" по столу.)*

А теперь те же ножки

Проскакали по дорожке.

*(Пальцы по парам отталкиваются от стола.)*

**А между упражнениями в стихах, попросите ребенка изобразить с помощью пальцев такие движения:**

- резанье ножницами
- подметание метелкой
- пиление
- закручивание винтика
- подбирание крошек со стола
- оттирание пятнышка
- кормление цыплят.

При выполнении этих упражнений кисти рук становятся гибкими, а движения - более свободными,

что в будущем поможет ребенку научиться писать, рисовать. Развитие мелкой моторики рук при подготовке детей к письму.

Минутки здоровья помогут педагогу осуществлять деятельность, направленную на формирование мотивации к здоровому образу жизни ребенка дошкольного возраста.

Минутки здоровья.

Вариант 1.

1. Растереть ладонь о ладонь до появления тепла. Помассировать пальцы. Согретыми ладонями растереть ушные раковины. Затем более тщательно пальцами помассировать их миллиметр за миллиметром. После этого указательные пальцы вставить в ушные отверстия и повибрировать ими, как бы освобождая от воды.

2. Написать в воздухе носом и подбородком цифры от 1 до 10 или буквы (треугольник, круг, овал, прямоугольник). Делать это с максимальными поворотами головы (цифры или буквы должны получаться высокими и широкими). Можно рисовать в воздухе предметы, фигуры животных, "писать" добрые слова.

3. Божественная поза. Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соединить их ладонями вместе. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Удерживать 20-30 секунд. Затем медленно вернуться в исходное положение.

4. Принять удобную позу и выполнить дыхательное упражнение, удлиняя выдох с помощью звука "у-У-У"- Сделайте энергичный выдох. Повторите 3-4 раза.

5. Расскажите стихи руками. "Две мартышки" (см.: Расскажи стихи руками. М.: Север, 1992.)

Вариант 1.

1. Массаж лица "Летели утки...".

Летели утки над лесной опушкой,

(Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз).

Задели ели самую верхушку,

(Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз).

И долго елка ветками качала...

(Указательными пальцами слегка помассировать по кругу от себя).

Отдохнули и начали сначала.

(То же в другую сторону в такт речевки).

2. Дыхательные упражнения:

повороты головы налево и направо; на каждый поворот - шумный короткий вдох носом;

повороты туловища налево и направо, при каждом повороте "яростно" нюхайте воздух.

3. Наклоны головы к плечам: энергично наклонять голову то к правому, то к левому

плечу, стараясь коснуться плеча ухом (10-12 раз).

4. "Наказалка". Перешагивая на месте с ноги на ногу, делать резкие махи расслабленной ногой назад, сгибая ногу в колене. Стараться выполнить хлесткие удары по ягодице (6 раз).

5. Гимнастика для глаз.

Закрывать глаза согнутыми ладонями и в этом "темном домике" делать движения глазами яблоками вверх-вниз, влево-вправо, круговые движения.

Вариант 2.

(Сидя за столами.)

1. Божественная поза (см. вариант 1).

2. Потанцевать (сплясать), не вставая, вальс, русский перепляс, "Ламбаду", "Барыню", танго.

3. Упражнения на профилактику плоскостопия: поочередное поднятие носков и пяток (8 раз); поочередное разведение носков и пяток (8 раз); движения, напоминающие захват пальцами ног песка на пляже.

Вариант 3.

1. Быстро потереть друг о друга пальцами ладони - 5 секунд.

2. Быстро потереть разогретыми теплыми пальцами щеки вверх-вниз - 5 секунд.

3. Расскажи стихи руками. "Пять малышей" (см.: Расскажи стихи руками. М.: Север, 1992).

4. Перекручивание рук: вытянуть руки перед собой, перекрестить, повернув ладони навстречу друг другу, и переплести пальцы рук. Переплетенные руки перекинуть, не разжимая пальцев, от себя вниз к полу. Поменять местами положение рук и повторить (4 раза).

5. "Восточный танец". Переплести руки над головой. Сохраняя вертикальное положение головы, перемещать голову влево-вправо в плоскости плечевого пояса (6-8 раз). Варианты: по 2 раза в каждую сторону, по 3 раза в каждую сторону.

Вариант 4.

1. Оздоровительный массаж всего тела:

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потерли руки,

А затем ладошкой в лоб -

Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка, дружно, не зевать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди.  
Добрались и до груди.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.  
Постучим и тут. и там,  
И немного по бокам.  
Не скучать и не лениться!  
Перешли на поясницу,  
Чуть нагнулись, ровно дышим,  
Хлопаем как можно выше. (Выполняются быстрые частые хлопки на соответствующие слова.)

## 2. Упражнения сидя за столами.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать, опускать (4 раза).

"Веселые ножки" - выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под стул; другой ногой... (4 раза).

## 3. Гимнастика для глаз:

медленно вращать глазами по кругу слева направо и обратно (3-5 раз); смотреть вверх-вниз, влево-вправо; закрыть глаза, открыв, часто-часто поморгать.

## Вариант 5.

1. Выполнение упражнений для глаз по схеме (приложение 1):

вверх-вниз (2-3 раза);

влево-вправо (2-3 раза);

по большому овалу (по часовой стрелке) - 2 раза;

по внутреннему (против часовой стрелки) - 2 раза;

по кругам (упражнение "восьмерка") - 2 раза.

Для удержания интереса у детей можно применить указку, на конце которой крепится небольшая игрушка (бабочка, самолет, птички и т. п.).

2. Педагог произносит слова, дети выполняют упражнения, задания:

Подул сильный ветер (дети размахивают поднятыми вверх руками, произносят: ими).

Сверкнула молния (резко выбрасывают кулаки вверх и разжимают пальцы).

Грянул гром (хлопают в ладоши, топают ногами).

Пошел крупный дождь (часто-часто громко стучат пальцами по столу).

Дождь затихал, затихал и затих (реже стучат пальцами по столу).

Выглянуло солнце (показывают руками большое круглое солнце).

Дети улыбаются.

Солнцу рада детвора (бодро маршируют на месте).

В добрый час - физкультура!

## Вариант 6.

1. "Молоточек".

Катя ... играет с одним молотком.

С одним молотком, с одним молотком.

(Ударять кулаком правой руки по столу).

Катя ... играет с двумя молотками,

С двумя молотками, с двумя молотками.

(Ударять двумя руками).

Катя... играет с тремя молотками,

С тремя молотками, с тремя молотками.

(Ударять двумя кулаками и топать одной ногой).

Катя... играет с четырьмя молотками.

С четырьмя молотками, с четырьмя молотками.

(Ударять двумя кулаками и топать двумя ногами).

Катя ... играет с пятью молотками,

С пятью молотками, с пятью молотками.

(Ударять двумя кулаками, топать двумя ногами и кивать головой).

## 2. Массаж ушей:

загнуть уши вперед (4 раза); прижать ушные раковины к голове, затем отпустить;

потянуть мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);

указательным пальцем освободить слуховые отверстия "от воды".

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МИНУТ ЗДОРОВЬЯ

### ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Мои пальцы все расскажут,

Все сумеют, все покажут

Среди разнообразных двигательных-оздоровительных моментов, организуемых на занятиях, особое место принадлежит тем из них, которые связаны с развитием мелкой моторики руки. Оно имеет непреходящее значение для общего физического и психического развития ребенка на протяжении всего дошкольного детства.

#### Упражнения

1. Сжимание и разжимание пальцев (по 10-20 раз). Возможны

различные варианты выполнения задания: руки держать ладонями

вверх, вниз? сжимать одновременно обе руки, правую и левую поочередно.

2. Вращать кистью правой руки в разные стороны (вправо и влево), повторить то же левой рукой, вращать одновременно обе кисти вовнутрь и наружу.

3. Выгибание и прогибание кистей рук. Упражнение выполняется одновременно обеими кистями или поочередно правой и левой рукой.

4. "Ножницы". Развести пальцы правой руки в стороны, свести вместе, проделать то же левой рукой, затем двумя руками одновременно (10 раз).

5. "Замок". Соединить ладони вместе, пальцы переплетены.

6. Солнечные лучики. Руки в "замке" подняты вверх, ладони крепко прижаты друг к другу. С силой сжимать и разжимать пальцы (5-10 раз).

7. "Фонарики". Вращение кистями рук (10-20 раз).

8. "Игра на фортепиано".

9. "Футболисты". Забивать шарики одним, двумя или несколькими пальцами.

10. "Бегуны". Указательным и средним пальцами правой руки "бегать" по столу вперед и назад". Прodelать то же левой рукой, двумя руками одновременно.

11. Поочередное прикосновение большим пальцем ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам правой руки в обычном и максимальном темпе.
12. Выполнение аналогичного задания пальцами левой руки.
13. Выполнение двух предыдущих заданий одновременно двумя руками в обычном и максимальном темпе.
14. Пальцами правой (левой) руки "здороваются" по очереди с пальцами левой (правой) руки (похлопывание подушечками пальцев, начиная с большого).
15. "Пальчики здороваются". Поочередно, начиная с большого пальца, движения-касания всех пальцев обеих рук.
16. Поочередное сгибание пальцев правой (левой) руки, начиная с мизинца.
17. Одновременно согнуть пальцы правой (левой) руки, начиная с большого пальца.
18. Одновременно согнуть пальцы правой (левой) руки в кулак, поочередное их выпрямление, начиная с большого пальца.
19. Согнуть пальцы правой (левой) руки в кулак, поочередное их выпрямление, начиная с мизинца.
20. Положить кисть правой (левой) руки перед собой (в положении игры на рояле), выполнить последовательно движения первым и вторым, первым и пятым пальцами и т. д.
21. Непрерывное ведение линии по нарисованному лабиринту карандашом, взятым в правую (левую) руку, не поворачивая бумагу, на которой нарисован лабиринт.
22. Скатать пальцами правой (левой) руки лист папиросной бумаги в компактный шарик, не помогая при этом другой рукой.
23. Нанизать бусы на нить и завязать ее концы бантиком.
24. Укладывание спичек в коробку одновременно обеими руками (большим и указательными пальцами обеих рук одновременно брать лежащие на столе спички и одновременно складывать их в спичечную коробку).
25. Взять в правую и левую руки по карандашу и одновременно постукивать ими по бумаге, не ставя последующие точки на предыдущее место постукивания (порядок расстановки точек произвольный).
26. Одновременное изменение положений кистей рук (одна сжата в кулак, другая с распрямленными пальцами).
27. Одновременное выбрасывание вперед кистей рук, пальцы одной из которых сжаты в кулак, другой - соединены кольцом.
28. Пальцы горизонтально вытянутых рук описывают в воздухе круги правильной формы, любого размера, но одинаковые для обеих рук. Правой рукой круги описывать по направлению часовой стрелки, левой - в обратном направлении.
29. Отбивать (в удобном темпе) по одному такту правой (левой) рукой, одновременно с тактом, отбиваемым правой (левой) рукой, ударять по столу указательным пальцем левой (правой) руки.
30. Отбивать (в удобном темпе) по одному такту правой (левой) рукой, одновременно с этим горизонтально вытянутым пальцем правой (левой) руки описывать в воздухе небольшой круг.

## Пальчиковые игры

### 1 "Птичка".

Это упражнение служит для развития мышц кисти. Дети соединяют большой и средний палец, а сверху кладут указательный, словно держат ручку. Во время

выполнения упражнения работает только кисть. Дети движением кисти "вверх-вниз", "влево-вправо" отвечают на вопрос:

- Птичка хочет есть? (Да).
- Птичка хочет пить? (Да).
- Птичка хочет спать? (Нет).
- Птичка хочет играть? (Нет).

## 2. "Лесная история".

Дети рассказывают историю, которая случилась в лесу, показывая все движения на пальцах:

- Выбежали зайки на полянку. Прыг-скок, прыг-скок. (Отрывистыми движениями дети барабаниют пальцами по парте, изображая зайчиков.)
- Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно. (Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты.)
- Лиса шла не только тихо, но еще и незаметно. Своим хвостом она заметала следы. (Дети имитируют движение хвоста, покачивая кисть то в одну, то в другую сторону.)
- Зайцы увидели ее и бросились врассыпную. (Ударом всех пальцев одной руки имитируют движение заячьих прыжков.)

## 3. "Ребро, ладонь, кулак".

Поочередно на стол кладется ребро ладони, открытая ладонь, пальцы, сжатые в кулак.

## 4. "Семья".

Пальцы обеих рук сжаты в кулак. Локти на столе. Одновременно, начиная с мизинца дети раскрывают кулачок на обеих руках, поднимая по одному пальчику.

Этот пальчик - бабушка.

Этот пальчик - дедушка.

Этот пальчик - мама.

Этот пальчик - пала.

Этот пальчик - я. Вот и вся моя семья.

## 5. "Домик".

- Раз, два, три, четыре, пять.

(Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого)

Вышли пальчики гулять.

(Ритмично разжимаем все пальцы вместе.)

- Раз, два, три, четыре, пять.

(Сжимаем поочередно широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.)

- В домик спрятались опять.

(Возвращаемся в исходное положение.)

## 6. "Замок".

- На двери висит замок.

Кто его открыть бы смог?

(Быстрое соединение пальцев в замок.)

- Потянули.

(Пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны.)

- Покрутили.

(Выполняются волнообразные движения кистями рук.)

- Постучали.

(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладошками друг о дружку.)

- И открыли! (Пальцы расцепились.)

7. "Засолка капусты".

- Мы капусту рубим.

(Ребром ладони дети показывают движение, как они рубят капусту.)

- Мы капусту трем.

(Кулачком правой руки дети трут о раскрытую ладонь левой руки.)

- Мы капусту солим.

(Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки.)

- Мы капусту жмем.

(Интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки.)

8. "Мы шьем".

Нитку вдеть - для пальца Непосильный труд,

Но зато два пальца Платыце сошьют. Три в тетради нашей

Пишут хоть куда. Десять поле пашут, Строят города.

9. "Сестрички". Две сестрички, две руки.

Рубят, строят, роют,

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки –

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА, ЯЗЫКА

1. "Мячик". Набрать ртом воздух, сомкнуть губы, передвигать комок воздуха из правой щеки в левую, из-под верхней губы под нижнюю. В конце каждого движения делайте задержку на несколько секунд. Повторите 5-10 раз.

2. "Прятки". Спрячьте губы, втяните их в рот, зажмите. Удерживайте это положение несколько секунд. Повторите 3-5 раз. Можно языком несколько раз провести по губам, когда они спрятаны. Это упражнение поможет девочкам сохранить естественный цвет губ, а мамам - предотвратить появление морщин на верхней губе и второго подбородка.

3. "Хоботок". Сомкнутые губы вытяните вперед, удержите на 10-15 секунд, расслабьте. Повторите 5-10 раз.

4. "Улыбка". Сомкнутые губы растяните в улыбке, как можно сильнее. Удерживайте улыбку 5-10 секунд, расслабьтесь и повторите упражнение 5-10 раз.

5. Последовательно вытяните верхнюю и нижнюю губы на зубной ряд. Удерживайте



их в таком положении 5-10 секунд. Повторите несколько раз.

6. Сомкнутые губы переместите вправо, влево. В конце каждого движения делайте задержку на несколько секунд. Повторите несколько раз.

7. "Барабан". Плотно сомкните губы, надуйте щеки. Кулаками аккуратно ударяйте по надутым щекам, пока не выйдет весь воздух. Повторите несколько раз.

8. Погримасничайте. Сделайте мимические упражнения перед зеркалом. Не забывайте, это полезно только для укрепления мышц лица.

9. Согнутыми пальцами обеих рук похлопайте по лицу в направлении от подбородка вверх, от носа в стороны. Это упражнение делайте почаще после умывания. Оно хорошо укрепляет мышцы лица.

10. Возьмите пластмассовые бигуди с маленькими пупырышками (колючками). Прокатите ее по лицу. Может быть, в первый раз ощущения будут не очень приятными. Но затем вы наверняка станете проделывать эту процедуру с удовольствием. Такой массаж полезен для укрепления нервной системы, улучшения кровообращения.

11. "Отбойный молоток". Произносите звук "д. д, д, д". усиленно прижимая кончик языка к передним зубам. Выполняйте сначала в течение 30 секунд, постепенно доведите до 2 минут.

12. "Красим потолок". Представьте, что язык - это кисть, а верхнее небо - потолок, который вы "красите". Выполняйте упражнение тщательно, с усердием. Две-три минуты пролетят незаметно.

13. "Переключка зубов". Кончиком языка коснитесь каждого зуба в верхнем ряду, затем - в нижнем.

14. Массаж десен. Кончиком языка массируйте десны верхней челюсти, затем нижней. Движения выполняйте в разных направлениях.

15. Массаж внутренней части губ. Кончиком языка проведите вдоль верхней губы, затем (в другом направлении) - вдоль нижней.

## ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Упражнения способствуют снятию напряжения, общего и локального утомления, переключению внимания.

1. Расслабление мышц рук.

Ход игры.

Педагог: Ребята, сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку. Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Внимание!

Все умеют танцевать,

Но не все пока умеют  
Прыгать, бегать, рисовать.  
Расслабляться, отдыхать.  
Формула общего покоя произносится педагогом тихим голосом, в замедленном темпе, с длительными паузами.  
Есть у нас игра такая  
Очень легкая, простая  
Замедляется движенье. Исчезает напряженье...  
И становится понятно: Расслабление - приятно!

Сожмите пальцы в кулачок покрепче. (Показывает, руки лежат на коленях.) Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потептели. Легко, приятно стало. (Упражнение выполняется три раза.) А теперь слушайте и делайте, как я. Спокойный вдох-выдох, еще раз: вдох-выдох...  
Руки на коленях,  
Кулачки сжаты,  
Крепко, с напряжением,  
Пальчики прижаты.  
большой палец прижимаем к остальным.  
Пальчики сильней сжимаем  
Отпускаем, разжимаем.  
(Легко приподнять и уронить расслабленную кисть каждого ребенка.)

## 2. Расслабление мышц ног.

Ход игры.  
Педагог: Дети, примите позу покоя. Руки - на коленях... Успокоились. Слушайте и делайте, как я (Повторяют упражнения "Кулачки", "Олени" под команду и показ педагога).  
"Пружинки". Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки ваших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. (Педагог показывает движения.) Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело!  
Ноги напряжены... Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... Слушайте и делайте, как я. Вдох - выдох! (2 раза)  
Что за странные пружинки  
Упираются в ботинки?  
(Дети приподнимают носки, пятки в этот момент прижаты к полу.)  
Ты носочки опускай,  
На пружинки нажимай,  
Крепче, крепче нажимай.  
Нет пружины - отдыхай! (Повторить 2 раза)  
Представьте себе, что ваши ноги загорают. Ноги поднимаем, держим... держим...  
Ноги напряглись! (Педагог подходит к каждому из детей и проверяет напряжение мышц ног.) Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные ноги стали твердые,

каменные. А потом ноги устали и теперь отдыхают, расслабились!

Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные. Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох! Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим... Держим... Напрягаем... Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол.) Ноги не напряжены и расслаблены. Упражнение повторить три раза. Руки расслаблены, лежат на коленях. Можно предложить детям рукой ощутить напряжение мышц ног, а затем сравнить с их расслаблением.

## РЕЧЕВКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

### 1. Азбука.

Зайка азбуку учил. Зайка буквы позабыл. Тут заплакал наш зайчонок, подошел к нему котенок, говорит: "Не плачь, зайчонок, буквы выучим с тобой".

### 2. "Витамины - наши друзья".

Пейте все томатный сок, кушайте морковку! Все, ребята, будете сильными и ловкими. Грипп, ангину, скарлатину - все прогонят витамины!

### 3. "Лежебока".

Раз, два, три, четыре, пять, любим числа мы считать. Про ленивого кота всем хотим вам рассказать. Лежебока рыжий кот отлежал себе живот. Кушать хочется, лень ворочаться. Вот и ждет ленивый кот, может, миска подползет!

### 4. "Важные правила" (для письменных уроков).

Сяду ровно, не согнусь. За работу я возьмусь. Я тетрадь свою раскрою, уголочком положу. И от вас, друзья, не скрою, ручку правильно держу.

### 5. "Друзья".

Никогда и ни в чем мы друзей не подведем. Нашу радость и успех делим поровну на всех. Мир и счастье всей планете! Пусть не будет войн на свете!

Мазуревии В. И. Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере. Мурманск. 1994.

### 6. "Первоклассники".

Время тратим не напрасно. Чтоб всегда все было ясно, знаем азбуку на пять! Любим строить, рисовать. Книжки, ручки и тетрадки держим мы всегда в порядке.

### 7. "Отличники".

По бульвару, напевая, наш Данилка - прыг да скок! Три пятерки на уроках заработал паренек! Стоп! Красный свет - дороги нет! На желтый - подожди. Когда горит зеленый свет - счастливого пути!

### 8. "Зарядка".

Одолела нас дремота,  
Шевельнуться не охота?  
Ну-ка, делайте со мною  
Упражнение такое:  
Вверх, вниз, потянись,  
Окончательно проснись.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре.

Наклониться - три, четыре. И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Все мы делаем зарядку.

### 9. "Буратино".

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Три - нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

### 10. "Мое тело"

- Головушка - соловушка (гладят голову),

- лобик - бобик (выставляют вперед свой лобик, как бычки),

- носик - абрикосик (закрывают глазки и попадают пальчиком в кончик своего носа),

- щечки - комочки (мнут пальчиками щечки, трут их тихонько ладошками),

- губки - голубки (вытягивают губки в трубочку),

- зубочки - дубочки (стучат тихонько крепкими зубами),

- бородушка - молодушка (гладят подбородок),

- глазки - краски (раскрывают пошире глазки),

- реснички - сестрички (моргают ресничками),

- ушки - непослушки (трут тихонько пальчиками свои ушки),

- шейка - индейка (вытягивают свою шейку),

- плечики - кузнечики (дергают плечиками вверх-вниз),

- ручки - хватучки (хватают вокруг себя),

- пальчики - мальчики (шевелият пальчиками рук),

- грудочка - уточка (выпячивают вперед свою грудку),

- пузик - арбузик (выставляют животик вперед),

- спинка - тростинка (вытягивают спинку),

- коленки - поленки (сгибают ножки в коленках),

- ножки - сапожки (топают ножками).

### 11. "Что я могу".

Глазками могу смотреть,

Носиком дышать, сопеть,

Ушками могу я слушать,

Ротиком - зевать и кушать.

Зубками могу жевать,

Язычком - весь день болтать.

Бегать, прыгать и играть,

Маму с папой обнимать!

Петь могу и танцевать,

Папу с мамой целовать. (М. Костина).

## КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

( Развитие мелкой моторики рук, координации движений, сенсорной активности)

Период дошкольного детства является наиболее благоприятным для формирования необходимых психических функций и социально значимых качеств личности. Именно в это время закладываются предпосылки будущей учебной деятельности ребенка, идет активное развитие его познавательных возможностей.

Все это делает особо важным участие психолога в проведении развивающей работы с детьми.

Материалом занятий служат игры и игровые упражнения, направленные на развитие тех или иных психических функций, а также определенных личностных качеств (нравственно-волевых, самоконтроля, самоорганизованности, навыков общения).

Многолетний опыт работы с детьми показал, что необходимо комплексное воздействие на психику ребенка, и частью этого комплекса являются особые упражнения на релаксацию, позволяющие успокаивать ребят, снимать мышечное и эмоциональное напряжение, развивать воображение и фантазию малыша.

Разработан примерный подбор занятий, сложность предлагаемого материала возрастает от занятия к занятию. В то же время в пределах одного занятия игры подобраны так, чтобы сложные чередовались с легкими.

Каждое занятие состоит из 4 частей и занимает не более 35 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям старшего дошкольника.

Релаксационные упражнения обычно сопровождаются расслабляющей музыкой.

Хорошо, чтобы подгруппа состояла не более чем из шести детей в возрасте 6—7 лет.

### ЗАНЯТИЕ № 1

#### Игра «ПОДБЕРИ ПАРУ К КАРТИНКЕ»

**ЦЕЛЬ:** развитие логического мышления и памяти.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** На двух столах, расположенных неподалеку друг от друга, разложены 24 картинки, по 12 на каждом. На первом столе картинки с изображением глобуса, гнездышка с птенцами, очков, младенца, корабля, мальчика, плиты, лопаты, мышек, свеклы, плаща, корзинки. На втором — школьной доски, птички, дедушки, якоря, самоката, калош, чайника, пилы, кошки, помидоров, грибов, мамы с бутылочкой в руках (картинки взяты из лото).

Дети выбирают себе любые две картинки с первого стола, а на втором — подбирают к каждой из них пару и обосновывают свой выбор. Например: к картинке со школьной доской подбирается глобус, так как это школьные принадлежности.

Когда ко всем картинкам будут подобраны пары, они выкладываются в два ряда, одна под другой. Затем нижний ряд убирается, а детям по оставшимся на столе картинкам предлагается вспомнить, какие были с ними в паре.

#### Игра «ОВОЩИ»

**ЦЕЛЬ:** развитие словарного запаса, активного внимания, навыков общения.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Детям раздаются картинки с изображением на них любых овощей (из лото). Каждый ребенок называет полученную картинку. Дети встают в круг, а картинки держат перед собой в руках. Роль ведущего на первых порах принимает на себя психолог.

Он называет какой-то овощ, и тот ребенок, у которого картинка с этим овощем, пускается бежать. А чтобы его не догнали, быстро произносит название какого-либо

другого овоща, картинка с которым есть у кого-то из ребят.

Первый ребенок останавливается, а второй бежит и опять быстро называет какой-то из овощей. Игра продолжается до тех пор, пока один из ребят не будет пойман.

Когда дети освоят игру, водящего можно будет назначить из их числа.

### Игра «ЗАПОМНИ КАРТИНКИ»

**ЦЕЛЬ:** развитие зрительной памяти и внимания.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** На карточки наклеены по 5 картинок с изображениями овощей — и овощи и расположение их различны. Карточек столько же, сколько играющих. Каждому ребенку выдается по одной карточке и предлагается рассмотреть ее в течение 10 секунд.

Психолог подходит к ребенку и указывает на перевернутую картинку: «Что здесь?». Тот называет овощ. За правильный ответ получает фишку. После двукратного проигрывания дети меняются местами и берут другие карточки.

### Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ПОРХАНИЕ БАБОЧКИ»

(Все упражнения на релаксацию выполняются под спокойную расслабляющую музыку.)

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, слегка раздвинуты.

Психолог: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно.

Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок.

Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны.

Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз.

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь

взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем

ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте

приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и

плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его

аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.»

### ЗАНЯТИЕ № 2

#### Игра «ПОСТАВЬ ПАЛЬЧИК»

**ЦЕЛЬ:** развитие целенаправленного внимания.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Нужны 16 картинок с изображением фруктов и овощей. Лучше всего играть на полу. Коврики, на которых располагаются дети, раскладываются в

виде цветка с сердцевинкой. На «сердцевину» выкладываются все 16 карточек

изображением вверх, так чтобы они друг друга не касались. Звучит команда

«Внимание!» Затем называется какая-то из картинок, например: «Яблоко». Тот кто

первым ставит пальчик на картинку, получает фишку. Выигрывает набравший

больше всех фишек.

#### Игра «ФРУКТЫ»

**ЦЕЛЬ:** развитие словарного запаса, активного внимания, способности к

согласованному взаимодействию. (Эта игра аналогична игре «Овощи». Смотрите ее описание, данное в занятии № 1.)

#### Задание «ВЫЛОЖИ КАРТИНКИ В ТОМ ПОРЯДКЕ, КАК ТЫ ТОЛЬКО ЧТО ВИДЕЛ»

(Картинки из лото с изображением овощей и фруктов по 6— 7 штук для каждого

ребенка.)

**ЦЕЛЬ:** развитие зрительной памяти, целенаправленного внимания.

**ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ.** На столах перед каждым ребенком карточка с четырьмя клетками. Размер карточки 20x20 см, размер клетки 10x 10 см. Такая же карточка большего размера нарисована маркером на магнитной доске.

Психолог в присутствии детей к каждой из 4 клеток прикрепляет любую картинку с овощами или фруктами (такие же есть у детей). Чтобы картинки прилипали к доске, к ним сзади приклеены магнетики.

В течение 10 секунд дети рассматривают картинки. Затем картинки убираются, а ребята на своих карточках по памяти выкладывают картинки, аналогичные тем, что были на доске.

Если нет магнитной доски, можно играть следующим образом: у детей по два экземпляра карточек. Один экземпляр — с уже приклеенными в клетках картинками. Карточки второго экземпляра с четырьмя клетками — пустые. Дается время для рассматривания. Затем ребенок закрывает листом бумаги карточку с картинками и по памяти выкладывает такие же картинки на рядом лежащей пустой карточке. У всей подгруппы картинки разные и приклеены на карточки в разных вариантах. Выполнив задание, дети меняются местами.

Уражнение на релаксацию и развитие воображения «ТИХОЕ ОЗЕРО»

Психолог: «Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Приятная истома охватывает вас, вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

ЗАНЯТИЕ № 3

Игра «ИЗОБРАЗИ ЯВЛЕНИЕ» (Пантомимы исполняет сначала психолог, потом— дети.)

**ЦЕЛЬ:** учить выразительности жеста, выразительным движениям рук, ног, всего тела.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Психолог спрашивает детей о тех явлениях в природе, которые бывают осенью. Дети отвечают: «Дует сильный, холодный ветер, падают листья, птицы улетают на юг, часто идет дождь, на дворе лужи» и т. д.

Затем психолог предлагает ребятам все эти явления изобразить движениями или жестами. Если они затрудняются, педагог сам показывает те или иные движения, а потом просит детей придумать каждому свое движение или жест.

Самые выразительные движения предлагается запомнить всем.

Игра «ЧЕМ ПОХОЖИ»

**ЦЕЛЬ:** развитие мыслительных процессов.

**МАТЕРИАЛ:** пары картинок (корова — лошадь, ворона — воробей, лыжи — коньки, трамвай — автобус, молоко — вода, дождь — снег).

ОПИСАНИЕ ИГРЫ. Дети находят в данной паре картинок как можно больше сходства и обосновывают свои доводы. Чтобы игра была интересней, можно придать ей соревновательный характер: за каждое правильно обоснованное сходство ребенок получает фишку. Выигрывает тот, кто заработал больше фишек.

З а д а н и е «ВСПОМНИ ДВИЖЕНИЕ, ТОЧНО ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕ ДАННОЕ ЯВЛЕНИЕ» (Соотнеси с игрой «Изобрази явление».)

ЦЕЛЬ: развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ. Играет музыка, дети танцуют или просто двигаются, как хотят. Как только музыка прекращается и звучит команда, например, «Дождь!», малыши выполняют соответствующее движение.

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ПОЛЕТ ВЫСОКО В НЕБЕ»

Психолог: «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос.

Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее теплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

ЗАНЯТИЕ № 4

Игра «КТО НАБЛЮДАТЕЛЬНЕЕ»

ЦЕЛЬ: развитие у детей творческих способностей, словарного запаса, восприятия формы.

ИНСТРУКЦИЯ: «Назови за одну минуту три предмета круглой, овальной и прямоугольной формы».

Игра «БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН»

ЦЕЛЬ: обучение быстрому и точному реагированию на сигнал; стимуляция внимания, способности к согласованному взаимодействию.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ. Детям предлагается вспомнить и изобразить с помощью выразительных движений рук, ног, всего тела: кенгуру, кузнечика, лягушку.

Затем ребята под музыку двигаются по кругу. Через некоторое время музыка прекращается и на команду, например: «Кенгуру!», выполняется соответствующее движение.

Игра «ПОДБЕРИ ПАРУ К СЛОВУ»

ЦЕЛЬ: развитие мышления, умения подбирать видовые и родовые понятия.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ. Психолог бросает мяч одному из детей и говорит, например: «Игрушка». Ребенок ловит мяч и отвечает: «Кукла». (Осень — дождь, овощи — репа, злаки — пшеница и т. д.)



## Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»

Психолог: «Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее.

Прислушайтесь к звукам и насладитесь запахами вокруг вас: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Насладитесь этим ощущением, захватите это чувство с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть оно будет с вами весь день».

### ЗАНЯТИЕ № 5

#### Игра «КТО ЭТО ИЛИ ЧТО ЭТО?»

ЦЕЛЬ: развитие мыслительных операций.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ. Дети делятся на две группы. Они располагаются за столами, находящимися напротив друг друга на расстоянии 2—3 метров.

Перед ребятами на столах разложены одинаковые картинки с изображением предметов: животных, овощей, фруктов и т. д. У каждой группы по 24 картинки. Дети из первой и второй группы по очереди дают описание одной из картинок. Если описание правильное и картинка угадывается членами другой группы, она откладывается в сторону, в пользу отгадывающих. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество картинок.

#### Игра «ПОЗЫ»

ЦЕЛЬ: стимулирование внимания, точного и быстрого реагирования на сигнал.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ. Дети выбирают из имеющихся карточек четыре таких, например, где изображены животные: лиса, еж, медведь, олень и, по желанию, принимают характерные позы этих животных. Затем позы уточняются психологом. Далее звучит музыка (любая танцевальная) — дети танцуют или просто двигаются. На остановку музыки и команду, например: «Медведь», принимают соответствующую позу.

#### Задание «ВЫЛОЖИ ЦИФРЫ ТАК, КАК ТОЛЬКО ЧТО ВИДЕЛ НА ДОСКЕ»

ЦЕЛЬ: расширение объема внимания и развитие памяти. ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ. На столах перед каждым ребенком лежит квадратный лист бумаги, разделенный на четыре клетки (размер листа 20x20 см, размер клетки 10x10 см) и поднос с четырьмя карточками, на которых нарисованы цифры. На магнитной доске заранее начерчен маркером такой же квадрат с четырьмя клетками, только большего размера. На глазах у детей взрослый выкладывает три цифры в трех клетках. Дается время для запоминания — 5—6 секунд. Затем карточки с цифрами убираются, и дети по памяти выкладывают у себя те же цифры на своих листах — как запомнили. Примечание: размер демонстрационных карточек 15x10 см, сзади приклеены магнетики. Можно вместо цифр использовать буквы или любые картинки. Количество карточек с цифрами (буквами) увеличивается по мере освоения детьми игры.

### Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ПОРХАНИЕ БАБОЧКИ» (См. занятие № 1, октябрь.)

### ЗАНЯТИЕ № 6

#### Игра «ЦВЕТЫ»

ЦЕЛЬ: расширение словарного запаса, развитие активного внимания, способности к согласованному взаимодействию. (Проводится по типу игры «Овощи», см. занятие № 1, )

## Задание «РАЗЛОЖИ КАРТОЧКИ ПО РЯДАМ И СТОЛБЦАМ ТАК, ЧТОБЫ В РЯДАХ И СТОЛБЦАХ НИ РАЗУ ПО ДВЕ ОДИНАКОВЫХ НЕ ОКАЗЫВАЛОСЬ»

ЦЕЛЬ: развитие мыслительных процессов.

МАТЕРИАЛ: у каждого ребенка карточка с девятью клетками, размер карточки 21x21 см, размер клетки 7x7 см, картинки из любого лото в количестве девяти штук. Из них по три одинаковых.

### Игра «ЛИСА С ЛИСЯТАМИ И СОКОЛ»

ЦЕЛЬ: развитие целенаправленного внимания, навыков произвольного поведения, волевых качеств.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ. Выбираются по желанию «лиса» и «сокол». «Сокол» уходит в укрытие и наблюдает за играющими. Ребенок, изображающий лису, ведет за собой «лисят» по кругу и продельывает при этом постоянно меняющиеся движения. «Лисята» в точности повторяют. Кто не успевает повторить, того «сокол» забирает к себе в укрытие. Выигрывает оставшийся с мамой лисенок.

Примечание: игра повторяется 2—3 раза со сменой ведущих. Желательно музыкальное сопровождение.

### Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ПЛЫВЕМ В ОБЛАКАХ»

Психолог: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно.

Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

### ЗАНЯТИЕ № 7

## Задание «РАЗЛОЖИ КАРТОЧКИ НА ГРУППЫ ТАК, ЧТОБЫ ТРИ КАРТОЧКИ БЫЛИ ПОДХОДЯЩИМИ ДРУГ К ДРУГУ ПО КАКОМУ-ТО ПРИЗНАКУ, А ОДНА НЕ ПОДХОДИЛА»

ЦЕЛЬ: развитие навыков анализа, синтеза и обобщения в процессе проведения классификации по родовым категориям.

ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ. На каждом столе лежит по 12 картинок, которые можно разделить на три группы, причем подобрать картинки нужно так, чтобы три из них можно было обобщить, а четвертая не подходила к первым трем.

Примечание: дети выполняют задание каждый за отдельным столом, потом меняются местами, так как картинки у всех разные.

### Игра «СЛУШАЙ ХЛОПКИ»

ЦЕЛЬ: развитие активного внимания.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ. Предложите детям передать жестами дующий ветер и падающий снег. Затем договоритесь, что на один хлопок они должны изобразить ветер, на два — снег, на три — встать в круг. После этого включается музыка и дети

двигаются, как хотят. На остановку музыки и определенное количество хлопков выполняют требуемое движение.

#### Задание «ВЫЛОЖИ БУКВЫ ТАК, КАК ТОЛЬКО ЧТО ВИДЕЛ»

**ЦЕЛЬ:** увеличение объема памяти, развитие внимания. **Материал:** для каждого из детей приготовлено по 4—6 карточек с любыми буквами, такими же, какие педагог выкладывает на доске.

#### Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ОТДЫХ НА МОРЕ»

**Психолог:** «Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

#### ЗАНЯТИЕ № 8

##### Игра «ЧЕМ ПОХОЖИ?»

**ЦЕЛЬ:** развитие мыслительных процессов.

**МАТЕРИАЛ:** картинки, разложенные по парам: лиса — волк, скворец — грач, сапоги — ботинки, самолет — вертолет, врач — лекарство, чашка — чайник, двери — окно.

**ОПИСАНИЕ** игры. Каждый ребенок выбирает любую пару картинок. Требуется назвать как можно больше признаков сходства.

##### Игра «ПОЕЗД»

**ЦЕЛЬ:** развитие зрительной памяти и внимания. **ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** В игре участвует не более 5—6 детей. Выбирается «паровозик», остальные дети — «вагончики». «Вагончики» встают друг за другом. Ребенок-«паровозик» смотрит внимательно на «вагончики» и старается их запомнить. Потом он отворачивается, а ведущий (взрослый) спрашивает: «Кто стоит на втором, третьем, четвертом месте?» «Паровозик» отвечает. Затем сам становится «вагончиком», Выбирается другой «паровозик». Выигрывает тот, кто правильно расставит свои «вагончики».

#### Задание: «ЗАКРОЙ КАРТОЧКОЙ КАРТИНКУ, КОТОРАЯ НЕ ПОДХОДИТ К ОСТАЛЬНЫМ»

**ЦЕЛЬ:** развитие мыслительных процессов (эмпирическое обобщение).

Задание выполняется по типу игры: «Четвертый лишний».

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ТИХОЕ ОЗЕРО» (См. занятие № 2, октябрь.)

#### ЗАНЯТИЕ № 9

##### Игра «ЧТО ЭТО?»

**ЦЕЛЬ:** развитие мыслительных операций анализа и сравнения. **ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Участвуют две команды, находящиеся на некотором расстоянии друг от друга. У

каждой команды по 16 картинок с изображением посуды и мебели (картинки одинаковые у обеих команд). Начинает загадывать ребенок из любой команды (по соглашению или по считалке).

Например: «Этот предмет металлический, круглой формы, имеет углубление, на дне которого дырочки. Используется при варке вермишели или других макаронных изделий. Что это?»

Дети из второй команды угадывают и показывают карточку с изображением этого предмета. Угадавшему выдается фишка. Выигрывает та команда, которая наберет больше фишек.

#### Игра «ПОСУДА»

ЦЕЛЬ: развитие словарного запаса, слухового внимания, способности к согласованному взаимодействию. (Проводится по типу игры «Овощи», см. занятие Ns I, октябрь.)

Задание «НАРИСУЙ ДВА ТРЕУГОЛЬНИКА, ОДИН КВАДРАТ, ОДИН ПРЯМОУГОЛЬНИК, ТРЕТЬЮ ФИГУРУ ЗАЧЕРКНИ» (Предложить еще два аналогичных задания.)

ЦЕЛЬ: развитие слухового внимания и памяти.

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ПОРХАНИЕ БАБОЧКИ» (См. занятие Ns 1,)

#### ЗАНЯТИЕ № 10

##### Игра «ПОДБЕРИ К КАРТИНКЕ ПАРУ»

ЦЕЛЬ: развитие аналитического мышления.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ. Нужны 12—14 пар картинок, связанных между собой по смыслу. Например, хлеб — колосок, стул — дерево, глаз — телевизор, нос — роза, очки — дедушка и т. д. Пары разделены и картинки разложены на двух столах. Дети по очереди подходят, берут с одного стола картинку, а на другом столе подбирают к ней пару, обосновывая свой выбор.

##### Игра «ПРИДУМАЙ ДВИЖЕНИЕ»

ЦЕЛЬ: развитие воображения, слухового внимания. Дети придумывают движения на слова: нахохлившийся воробышек, сугроб, мороз, снег; танцуют под музыку. На остановку музыки и команду, например: «Снег», выполняют придуманное движение.

##### Задание «ВЫЛОЖИ КРУЖКИ В ТОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ, КАК ТОЛЬКО ЧТО ВИДЕЛ»

ЦЕЛЬ: увеличение объема внимания и развитие памяти. ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ. Пять кружков разного цвета диаметром 10 см выкладываются психологом на фланелеграфе в любой последовательности. Дети рассматривают их в течение 10 секунд. Затем кружки закрываются. Ребята должны по памяти выложить кружки таким же образом у себя на столах. Предлагаются 2—3 варианта.

##### Игра «НА ЧТО ЭТО ПОХОЖЕ?»

ЦЕЛЬ: развитие воображения. (Каждая картинка нарисована на отдельном листе.)

#### ЗАНЯТИЕ № 11

##### Задание «ПОДБЕРИ ЧЕТВЕРТУЮ ФИГУРУ»

ЦЕЛЬ: развитие логического мышления, умения сравнивать предметы, на основе выделенных признаков делать умозаключение и устанавливать закономерности в изображениях. (Внимание ребенка привлекается к отличительным признакам изображенных предметов, к принципу их очередности).

Примечание: все 8 заданий выполняются на одном занятии каждым из детей самостоятельно. (См. приложение.)

### Игра «ПАЛОЧКИ»

**ЦЕЛЬ:** развитие мелкой моторики, способности детей к согласованному взаимодействию.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Палочки (обычные счетные в количестве 30 штук) рассыпают на столе или на полу на коврик. Участники игры по очереди выбирают их, чтобы рядом лежащие не сдвинулись с места. Если ребенок, выбирая палочку, неосторожно пошевелил соседнюю, очередь переходит к следующему игроку. Кто из играющих взял больше палочек, тот и выиграл.

Примечание: чтобы рассыпать палочки, надо сначала зажать их в кулаке, а затем быстро разжать пальцы.

### Игра «УГАДАЙ: КАКОЙ БУКВЫ НЕ СТАЛО?»

**ЦЕЛЬ:** расширение объема внимания, развитие памяти. **ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Любые восемь букв, каждая из которых наклеена на карточку размером 15x7 см, расположены на фланелеграфе в свободной последовательности. Детям дается время для запоминания — 10 секунд. Затем предлагается закрыть глаза. Одна буква убирается. Ребята должны определить, какой буквы не стало. Предлагаются 2—3 варианта.

Примечание: если дети легко справляются с заданием, его можно усложнить — убирать не по одной, а по две-три буквы.

### Упражнение на релаксацию и развитие воображения «РАДУГА»

Психолог: «Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза.

Представьте, что перед вашими глазами радуга.

Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть.

Следующий — желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

### ЗАНЯТИЕ №12

#### Задание «НАЗОВИ ТРИ ПРЕДМЕТА БЕЛОГО, СИНЕГО, КРАСНОГО ЦВЕТА»

**ЦЕЛЬ:** расширить и активизировать детский словарь, учить использованию прошлого опыта.

Ход **ВЫПОЛНЕНИЯ** задания на усмотрение педагога.

### Игра «ЗАПОМНИ ПОЗУ»

**ЦЕЛЬ:** развитие воображения, моторно-слуховой памяти. **ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Дети придумывают на слова «пингвин», «пожарный», «певец», «гном» характерную позу. Затем танцуют под музыку и, услышав определенную команду, принимают заранее придуманную позу.

#### Задание:

1. Продолжи ряд: 112 113 114 ...
2. Вычеркни лишнее число: 2 4 6 8 9 10 12

3. Вычеркни лишнюю фигуру:

ЦЕЛЬ: развитие логического мышления

Упражнение на дыхание «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Сидя на стульчике.

а) Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились.

б) Вдохните глубоко воздух носом, представьте, что ваш живот — это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

в) Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

г) Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

д) Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. е) Снова вдохните и наполните легкие

воздухом. ж) Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.

### ЗАНЯТИЕ № 13

И г р а «УГАДАЙ ПО ОПИСАНИЮ»

ЦЕЛЬ: развитие мыслительных операций анализа и сравнения. МАТЕРИАЛ: 16 пар картинок с изображением бытовых электроприборов и различных видов транспорта. (Проводится по типу игры «Кто это?». См. занятие № 1, декабрь.)

Игра «ТРАНСПОРТ»

ЦЕЛЬ: развитие словарного запаса, слухового внимания, способности к волевому управлению поведением. (Проводится по типу игры «Овощи», см. занятие № 1, октябрь.)

Задание «НАРИСУЙ ТРИ ТРЕУГОЛЬНИКА И ОДИН КРУГ, ПЕРВУЮ ФИГУРУ ЗАЧЕРКНИ»

Даются еще два варианта задания. Если дети справляются хорошо, количество фигур можно увеличивать.

ЦЕЛЬ: развитие произвольного внимания и памяти.

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ЧТО МЫ ПРЕДСТАВЛЯЕМ, КОГДА СЛУШАЕМ МУЗЫКУ» (Э. Григ «Рассвет», балет «Пер Гюнт».)

ЦЕЛЬ: развитие воображения, снятие усталости.

### ЗАНЯТИЕ № 14

Задание «ПРОЧИТАЙТЕ СЛОГИ. КАКИЕ СЛОВА МОЖНО ВЫЛОЖИТЬ ИЗ ЭТИХ СЛОГОВ?»

ЦЕЛЬ: расширение объема внимания, развитие мышления и речи.

ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ. На доске написаны следующие слоги: на, ра, ша, ба, са, ма, ка, ла, ки. Сколько слов и каких можно составить из этих слогов? Дети у себя на столах выполняют задание ( у всех ребят на подносах карточки с этими же слогами, в трех экземплярах каждый).

Если дети затрудняются с выполнением задания, его можно упростить. Ребята читают слоги. Затем предлагается из этих слогов составить следующие слова: «наша», «рама», «мала», «киса», «Маша», «раки» и т. д.

Игра «БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН»

ЦЕЛЬ: формирование способности управления своим поведением, развитие произвольного внимания.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Заранее договоритесь с детьми, что по команде «Зайчики» — надо прыгать, «Лошадки» — скакать, «Раки» — пятиться, «Птицы» — махать руками, «Аист» — стоять на одной ноге. Играет музыка, малыши выполняют различные танцевальные движения, но по команде, например: «Зайчики», принимаются прыгать, то есть действовать так, как договорились перед игрой.

### Задание «ВСПОМНИ И НАЗОВИ ПРЕДМЕТЫ, ПОХОЖИЕ НА КРУГ, КВАДРАТ, ТРЕУГОЛЬНИК»

**ЦЕЛЬ:** развитие памяти, представлений о форме.

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ПОРХАНИЕ БАБОЧКИ» (См. занятие № 1, октябрь.)

### ЗАНЯТИЕ № 15

### Задание «ПОСМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО НА КАРТОЧКУ И ЗАПОМНИ, КАКИЕ ПРЕДМЕТЫ И В КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ НА НЕЙ РАСПОЛОЖЕНЫ»

**ЦЕЛЬ:** увеличение объема памяти и развитие внимания.

**ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ.** У каждого из детей имеется карточка размером 25x10 см, на которой в ряд наклеены или нарисованы различные картинки — у всех разные. Например, на одной карточке нарисованы или наклеены пять разных овощей, на второй — пять разных фруктов, на третьей — пять разных геометрических форм, на четвертой — пять предметов одежды, на пятой — пять предметов мебели, на шестой — пять предметов посуды и т.д. Сколько участников игры, столько и карточек. У каждого из играющих есть еще и конвертики с точно такими же картинками, как те, что нарисованы или наклеены на карточках.

Детям предлагается внимательно посмотреть на свою карточку в течение 10 секунд. Затем карточки переворачиваются изображением вниз. Ребята достают из конвертиков картинки и выкладывают их по памяти в той же последовательности, как было на большой карточке. Выполнив свое задание, дети меняются карточками. Примечание: задание можно усложнить, если увеличить число предметов на карточке.

### Игра «ПТИЦЫ»

**ЦЕЛЬ:** развитие словарного запаса, произвольного внимания, способности к согласованному взаимодействию. (Проводится по типу игры «Овощи», см. занятие № 1, октябрь.)

### Игра с мячом «ЧТО К ЧЕМУ ПОДХОДИТ»

**ЦЕЛЬ:** развитие аналитического мышления.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Дети встают по кругу, взрослый с мячом в руках — в середину круга.

Психолог объясняет правила игры: «Я вам буду бросать мяч и называть слово, вы мне бросаете мяч обратно и называете то слово, которое больше всего подходит к названному мною, например: дождь — зонтик, дом — крыша, лодка — река, посуда — обед и т. д.»

### Упражнение на релаксацию

Психолог: «Лягте на коврик, на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, не скрещены. (Играет тихая спокойная музыка.)

Устраивайтесь поудобней и закройте глаза.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все мое тело и распространяется по нему. Я спокойно отдыхаю. Я отдыхаю.

Отдыхают мои руки, отдыхают мои ноги, отдыхает моя нервная система. Приятная

истома охватывает мое тело, мне лень шевелиться.

Мое дыхание совершенно спокойно. Мне дышится легко и свободно. Мои руки расслаблены и теплеют.

Я дышу легко и непринужденно. Каждый новый вдох снимает напряжение, успокаивает меня и приносит приятное расслабление.

Чувство приятного покоя наполняет меня изнутри.

Я отдыхаю. Мое тело полностью расслаблено. Приятная лень разливается по всему телу.

Я наслаждаюсь полным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе.

Я становлюсь спокойным, жизнерадостным. У меня хорошее настроение.

5, 4, 3, 2, 1. Откройте глаза. Сядьте. Сохраните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настроения на весь день».

### ЗАНЯТИЕ № 16

#### Задание «РАЗЛОЖИ КАРТИНКИ ПО КУЧКАМ ТАК, ЧТОБЫ КАЖДУЮ ГРУППУ МОЖНО БЫЛО НАЗВАТЬ ОДНИМ СЛОВОМ»

ЦЕЛЬ: помочь в овладении навыками элементарного анализа и синтеза.

МАТЕРИАЛ: для каждого ребенка по 16 картинок, которые можно разложить на 4 группы.

ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ. Детям даются картинки, которые они должны разложить так, чтобы в каждой кучке оказались изображения одного вида. Например, «Животные», «Посуда», «Обувь», «Мебель».

#### Игра «СЛУШАЙ ХЛОПКИ»

ЦЕЛЬ: развитие слухового активного внимания, способности к волевому управлению своим поведением.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ. Психолог договаривается с детьми, что на данное количество хлопков они будут выполнять определенное движение. Эти движения могут придумывать сами дети или предлагать взрослый. Например, услышав один хлопок — бить в ладоши, два хлопка — махать руками, три хлопка — подуть изо всех сил, четыре хлопка — поднять руки.

Играет музыка, дети двигаются как хотят. На остановку музыки и определенное количество хлопков выполняют заданное движение.

#### Задание «ДОРISУЙ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛАСЬ КАРТИНКА»

Цель: развитие творческого воображения.

ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ. Детям выдаются листы бумаги с незаконченными и ничего не значащими изображениями. Таких изображений три-четыре. Надо дорисовать их до полной картинки и рассказать о каждом.

### ЗАНЯТИЕ № 17

#### Задание «РАССТАВЬ В КАЖДОМ РЯДУ ЗНАКИ, НИ РАЗУ НЕ ПОВТОРЯЯ ЕГО (РЯД)»

ЦЕЛЬ: развитие логического мышления.

ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ. У каждого ребенка карта, размером 20x20 см, расчерченная, как показано ниже. В клеточках первого ряда наклеены знаки (+, —, =, x). На подносах — маленькие карточки 5x5 см в количестве 12 штук, по четыре на каждый знак. Дети располагают знаки таким образом, чтобы ни в рядах, ни в столбцах одинаковых не было.



## Игра «СЛУШАЙ И ВЫПОЛНЯЙ»

**ЦЕЛЬ:** воспитание выдержки, волевого усилия, способности быстро переключать внимание.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Дети под музыку выполняют различные танцевальные движения. На первую остановку музыки — действуют соответственно первой команде, на вторую остановку — второй и т. д.

Команда 1 — повернуть голову направо, прямо, опустить голову вниз, поднять вверх.

Команда 2 — поднять правую руку вверх, поднять левую руку вверх, опустить обе руки.

Команда 3 — поднять правую ногу, опустить, поднять левую — опустить, три раза подпрыгнуть на обеих ногах.

**Примечание:** команды выполняются при выключенной музыке.

## Игра «КТО НАЗОВЕТ БОЛЬШЕ ПРЕДМЕТОВ»

**ЦЕЛЬ:** развитие у ребят представлений о цвете, активизация речи.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Детям предлагается перечислить: «Что бывает зеленым?», «Что бывает белым?», «Что бывает красным?».

**Примечание:** эту игру можно проводить в виде соревнования. За каждый правильный ответ выдается фишка. Выигрывает тот, кто набрал больше фишек.

## Упражнение на релаксацию и воображение «ОТДЫХ»

Дети ложатся на коврики, принимают удобную позу и закрывают глаза. Тихо звучит музыка: Ф. Шопен. Ноктюрн № 2. С окончанием музыки дети тихо встают и делятся своими ощущениями.

## ЗАНЯТИЕ № 18

### Игра «ПОСТАВЬ ПАЛЬЧИК»

**ЦЕЛЬ:** развитие целенаправленного слухового внимания, умения слышать и быстро реагировать.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Нужны 16 картинок с изображением различного вида транспорта или 16 любых тематических картинок. Они по одной предъявляются детям. Ребята их называют. Затем все картинки выкладываются на столе или на коврике так, чтобы они не касались друг друга. Дети стоят возле стола или сидят вокруг центрального коврика на своих ковриках. Психолог объясняет правила игры: «Я буду называть картинку. Кто увидит ее, ничего не говорит, а молча ставит пальчик на эту картинку. За это получает фишку. Выигрывает тот, кто наберет больше фишек».

### Игра «ЗАПОМНИ СВОЕ МЕСТО»

**ЦЕЛЬ:** развитие моторно-слуховой и пространственной памяти.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** В комнате каждый ребенок запоминает свое место. Например, у одного это место — мягкий модуль, у другого — стул, у третьего — пуфик и т. д. Затем включается музыка, и дети свободно двигаются под нее. Когда музыка останавливается и звучит команда «Место!», ребята бегут к своим местам. Далее игра усложняется: во время движения детей педагог переставляет модули, стульчики, пуфики на другие места.

### Задание «ПРИДУМАЙ ЗАГАДКУ»

**ЦЕЛЬ:** активизация прошлого опыта, мыслительной и речевой деятельности детей.

**ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ.** На столе лежат различные игрушки и предметы, знакомые детям. Ребята по одному, не показывая на предмет, составляют его описание в форме загадки. Остальные отгадывают, о каком предмете идет речь.

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ТИХОЕ ОЗЕРО» (См. занятие № 2, октябрь.)

ЗАНЯТИЕ № 19

Игра «САМЫЙ СМЕКАЛИСТЫЙ»

**ЦЕЛЬ:** развитие логического мышления.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** Понадобятся 24 карточки размером 8х6 см с изображением геометрических фигур четырех видов: квадрат, треугольник, круг, ромб. Эти фигуры трех цветов — синие, красные, зеленые; большого и маленького размера. Карточки лежат на столе, не касаясь друг друга. У психолога второй такой же набор в коробочке. Он достает оттуда по одной карточке, показывает детям и просит их найти на столе у себя такую, которая отличается от предъявленной только одним признаком. Например, вы показали большой красный круг, а ребенок должен показать маленький красный круг. Или вы показали большой красный квадрат, а ребенок показывает большой зеленый квадрат и т. д.

**Примечание:** игра может носить соревновательный характер — за правильный ответ ребенок получает фишку.

### *ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА*

**Возрастные особенности развития моторики у детей 2-3 лет**

**ОБЩАЯ МОТОРИКА, МОТОРИКА РУК:**

Учится бегать, ходить на носках, сохранять равновесие на одной ноге. Сидит на корточках, спрыгивает с нижней ступеньки. Открывает ящик и опрокидывает его содержимое. Играет с песком и глиной. Открывает крышки, использует ножницы. Красит пальцем. Нанизывает бусы.

**ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНАЯ КООРДИНАЦИЯ:**

Может крутить пальцем диск телефона, рисует черточки, воспроизводит простые формы. Режет ножницами.

**Возрастные особенности развития моторики у детей 3-4 лет**

**ОБЩАЯ МОТОРИКА, МОТОРИКА РУК:**

Бросает мяч через голову. Хватает катящийся мяч, спускается вниз по лестнице, используя попеременно ту или другую ногу. Прыгает на одной ноге. Стоит на одной ноге в течение 10 мин. Сохраняет равновесие при качании на качелях. Держит карандаш пальцами. Собирает и строит из 9 кубиков.

**ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ:**

Обводит по контурам, копирует крест, воспроизводит формы, в том числе форму шестигранника.

**Возрастные особенности развития моторики у детей 4-5 лет**

**ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ, МОТОРИКА РУК, ГРАФИЧЕСКИЕ НАВЫКИ:**

Рисует прямые горизонтальные и вертикальные линии, раскрашивает простые формы. Копирует заглавные печатные буквы. Рисует простой дом (квадрат и крыша), человека (2-3 части тела). Складывает бумагу более чем 1 раз. Нанизывает бусины средней величины на толстую леску или проволоку. Определяет предметы в мешке на ощупь. Прыгает на одной ноге, попеременно на одной и другой ноге, ходит по бревну. Подбрасывает вверх мяч и ловит его двумя руками. Лепит из пластилина, шнурует ботинки.

**Возрастные особенности развития моторики у детей 5-6 лет**

## **ОБЩАЯ МОТОРИКА:**

Хорошо прыгает, бегает, прыгает через веревочку, прыгает попеременно на одной и другой ноге, бегает на носках. Катается на двухколесном велосипеде, на коньках.

## **ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ:**

Аккуратно вырезает картинки. Пишет буквы и числа. Дополняет недостающие детали к картинке. Бьет молотком по гвоздю. Воспроизводит геометрические фигуры по образцу. Обводит рисунки по контуру, заштриховывает фигуры.

Диагностика развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. Разминка:

Выбрасывание пальчиков

а) "В прятки пальчики играли

И головки убирали,

Вот так, вот так,

И головки убирали".

б) "1,2, 3,4,5.

Мы грибы идем искать.

Вот мизинчик в лес пошел,

Безымянный – гриб нашел.

Средний пальчик чистить стал,

Указательный – скакал,

Большой палец все съел,

От того и потолстел."

Диагностика:

1) Выполнение по зрительному образцу:

- соединяй 1 и 2 пальцы в кольцо – "О-КЕУ"
- пальцы сжаты в кулак, 2 и 3 пальцы вытянуты – "зайчик"
- 2 и 3 пальцы – "коза-дереза"

То же левой рукой.

2) Выполнение по тактильному образцу с выключением зрительного анализатора: с закрытыми глазами задать своей рукой "зайчика" и "козу", открыть глаза – повтор движений.

3) Перенос позы с выключением зрительного анализатора:

Взрослый делает позу на левой руке, ребенок повторяет на правой и наоборот ("зайчик" и "коза").

Нарушения:

1) Ребенок не может найти нужный набор движений (перебирает пальцы, помогает другой рукой, ошибается)

Оценка: нарушение кинестетического праксиса, левая рука – правое полушарие правая рука или обе – теменная.

2) Ребенок неправильно располагает позу в пространстве, воспроизводит позу зеркально.

Оценка: нарушение зрительно-пространственной организации движения.

3) Ребенок воспроизводит позу только правого указательного пальца, левого – игнорирует.

Оценка: односторонняя пространственная агнозия.

4) С трудом переключается на новую позу, повторяет одно из предыдущих движений.

Оценка: инертность движений (лобные доли).

5) Не может воспроизвести позу, заданную на другой руке. (Справа налево – теменные отделы левого полушария; слева направо – правое полушарие). Оценка: нарушение кинестетической основы движения.