

Цикл упражнений для детей дошкольного возраста 4-5 лет

«Развитие психомоторных навыков детей младшего дошкольного возраста»

Пояснительная записка: В настоящее время дети с особыми возможностями здоровья нуждаются в своевременной и целенаправленной психолого-педагогической помощи. Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата характерно замедленное развитие возрастных особенностей, более позднее формирование системы произвольной регуляции и эмоционально-волевой сферы. Взаимодействие с окружающим миром, возникновение отклонений в его психическом развитии (вялость и слабость общей и крупной моторики, нарушение межполушарного взаимодействия и пространственного восприятия, сенсорные нарушения, синдромы речевых нарушений) является биологическое неблагополучие ребенка. Отправной точкой для развития высших психических функций в процессе коррекционно-развивающей работы следует обратить воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагает включенность психических функций: эмоции, память, восприятие, процессы саморегуляции и речь. Учитывая имеющиеся у детей недостатки в развитии психических функций и личностных свойств был предложен цикл занятий, направленных на психомоторное развитие ребенка. Данный цикл упражнений направлен на развитие психомоторных навыков у детей 4-5 лет, упражнения можно проводить как помогающим специалистам (педагог-психолог, дефектолог, учитель-логопед), воспитателям дошкольных учреждений и законным представителям (родителям) детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Цель: Помощь ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата в развитии психомоторных навыков.

Задачи:

- Способствовать развитию самоконтроля над поведением, эмоциями, речью, движениями;

- Снимать психоэмоциональное напряжение и чувство тревоги;
- Развивать межполушарное развитие;
- Формировать ориентировку в собственном теле, а также формировать пространственные представления.

В комплект упражнений для детей среднего возраста 4-5 лет входит 5 упражнений (длительность встречи 10 минут). Упражнения разделены на три блока:

- **вводный** – упражнение «*Глубокое дыхание*», позволит стабилизировать эмоциональное состояние ребенка;
- **основной** – упражнение «*Мышата*», «*Ритмика для глазок*», «*Ушастики*» включает дыхательное, глагодвигательное и телесно-ориентированное упражнение.
- **заключительный** – упражнение «*Листопад*», предлагается использовать как своеобразный ритуал окончания психологического взаимодействия с ребенком.

Упражнение «Глубокое дыхание»

Исходное положение: стоя.

На счет 1, 2, 3, 4 - делаем глубокий вдох,

5, 6, 7, 8 – выдыхаем медленно через рот.

Упражнение «Мышата»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «А сейчас представим, что мы – маленькие мышата и прячемся от злого кота. По команде «вдох» мы глубоко вдыхаем. По команде «замри» -задерживаем дыхание, чтоб кот нас не заметил. По команде «выдох» - медленно выдыхаем.

Упражнение «Ритмика для глазок»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «Головой не двигаем, посмотрим только глазками:

Вправо-влево,

Вправо – влево»

Упражнение «Ушастики»

Исходное положение: стоя.

Правой рукой массируем правое ухо, левой рукой – левое ухо.

1. Помассировать мочку уха.
2. Соответствующей рукой помассировать всю ушную раковину.
3. Руками прижимать уши вперед и назад.

Упражнение «Листопад»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «....., представь себе, что ты – это осенний листочек. Подул ветер (покачали поднятыми вверх руками), медленно закружил листочек (ребенок медленно кружиться вокруг себя) и осторожно опустил их на землю (ребенок плавно садиться на корточки, обнимает коленки руками и опускает голову вниз)».

Цикл упражнений основного блока (Приложение1), которые можно чередовать в занятии с периодичностью 10-14 дней.

Основной блок:

1. упражнения «Толстяки», «Ритмика для глазок -2», «Мы замерзли на морозе»;
2. упражнения «Ритмика для носика -1», «Ритмика для глазок -3», «Жучки -1»;
3. упражнения «Ритмика для носика – 2», «Ритмика для глазок -4», «Жучки -2»;
4. упражнения «Ритмика для носика – 3», «Ритмика для глазок -6», «Погладим носик»;
5. упражнения «Ритмика для носика – 5», «Ритмика для глазок -7», «Головомойка»;
6. упражнения «Ритмика для носика – 6», «Ритмика для глазок -8», «Пальчики»;
7. упражнения «Ритмика для носика – 7», «Ритмика для глазок -9», «Пальчики здороваются»;

8. упражнения «Ритмика для носика – 8», «Ритмика для глазок -10», «Раскладушка»;
9. упражнения «Ритмика для носика – 9», «Ритмика для глазок -11», «Грибочек»;
10. упражнения «Ритмика для носика – 10», «Ритмика для глазок -12», «Стульчик –столик».

Данный цикл занятий будет способствовать обеспечению полноценного, своевременного, разностороннего психического развития ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата, а также при проведении данного комплекса упражнений будет решаться задача, направленная на обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Приложение 1

Упражнение «Толстяки»

Исходное положение: стоя.

Вдох: расслабить мышцы живота; начать вдох, «надувая» в животике 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.

Упражнение «Ритмика для глазок -2»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «Головой не двигаем, посмотрим только глазками: Вверх-вниз, Вверх-вниз».

Упражнение «Мы замерзли на морозе»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «Представьте себе, что мы с вами долго гуляли по морозу и у нас замерзли ручки. Давайте их согреем: потрем сильно-сильно. Сначала только ладошки, потом правой ладошкой верхнюю часть левой кисти. Потом левой ладошкой потрем верхнюю часть правой кисти. Теперь выполним круговые движения, как будто мы моем ручки под струей горячей воды».

Упражнение «Ритмика для носика -1»

Исходное положение: стоя.

На счет 1,2,3,4 – делаем глубокий вдох,

5,6,7,8 – выдыхаем медленно через рот.

Упражнение «Ритмика для глазок 3»

Инструкция: «Головой не двигаем, посмотрим только глазками:

Вправо – влево,
Вверх – вниз,
Вправо – влево,
Вверх – вниз».

Упражнение: «Жучки – 1»

Исходное положение: стоя.

Подушечки четырех пальцев правой руки установить в основании пальцев левой руки с тыльной стороны левой кисти. Этими пальцами побежали» к кончикам пальцев. Повторить со второй рукой.

Упражнение «Ритмика для носика –2»

Исходное положение: стоя.

На счет 1, 2 – делаем глубокий вдох носом,

3,4 – задержка дыхания,

5,6 – выдыхаем через нос.

Упражнение «Ритмика для глазок – 4»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: А, сейчас мы будем учиться смотреть обоими глазками одновременно на кончик носа. вытягиваем руку перед лицом, смотрим на кончик указательного пальца. Медленно приближаем руку к носу. При этом следим за приближающимся пальцем только глазками»

Упражнение «Жучки -2»

Исходное положение: стоя.

Сжать пальцы левой руки в кулак и этим кулаком растереть тыльную сторону правой руки. Повторить для другой руки.

Упражнение «Ритмика для носика -3»

Исходное положение: стоя.

На счет: 1,2,3 – делаем глубокий вдох носом,

4,5 – задерживаем дыхание,

6,7, 8 – выдыхаем через нос.

Упражнение «Ритмика для глазок -5»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «Мы с тобой уже умеем двигать только глазками. Теперь мы попробуем делать эти упражнения вместе с руками.

Глаза вверх – руки через стороны вверх,

Глаза вниз – руки через стороны вниз».

Упражнение «Жучки -3»

Исходное положение: стоя.

Размять пальцами правой руки каждый пальчик левой руки и, наоборот, - размять пальцами левой руки каждый пальчик правой руки.

Упражнение «Ритмика для носика -4»

Исходное положение: стоя.

На счет 1,2,3,4 – делаем глубокий вдох носом,

5,6 – задерживаем дыхание,

7,8,9,10 – выдыхаем через нос.

Упражнение «Ритмика для глазок -6»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «Мы с тобой уже умеем двигать только глазами. Теперь мы попробуем делать эти упражнения вместе с руками.

Глаза вправо – руки через стороны вверх,

Глаза влево – руки через стороны вниз».

Упражнение «Погладим носик»

Исходное положение: стоя.

Растереть указательными пальцами обеих рук сначала крылья носа, затем сам нос и всю область вокруг носа (носогубный треугольник).

Упражнение «Ритмика для носика -5»

Исходное положение: стоя.

На счет 1 – делаем глубокий вдох носом,

2 – выдыхаем через нос,

3, 4 – задерживаем дыхание.

Упражнение «Ритмика для глазок -7»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «Мыс тобой уже умеем двигать только глазами. Теперь мы попробуем делать эти упражнения вместе с руками.

Глаза вправо – правая рука вверх,

Глаза влево – левая рука вверх,

Глаза вправо – правая рука вниз,

Глаза влево – левая рука вниз».

Упражнение «Головомойка»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «Представьте себе, что ты моешь голову. Круговыми движениями кончиков пальцев обеих рук массируем кожу головы».

Упражнение «Ритмика для носика -7»

Исходное положение: стоя.

На счет 1.2 – делаем резкий вдох носом, поднимаем руки через стороны,

3,4,5,6 – медленно выдыхаем через нос, опускаем руки.

Упражнение «Ритмика для глазок – 8»

Исходное положение: стоя.

Сделать вдох – глаза поднять вверх,

Сделать выдох – глаза опустить вниз,

Сделать вдох – глаза вправо,

Сделать выдох – глаза влево.

Упражнение «Пальчики здороваются»

Исходное положение: стоя.

По очереди соединяем кончики пальцев обеих рук, начиная с мизинца.

Упражнение «Ритмика для носика -8»

Исходное положение: стоя.

Задержать дыхание.

На счет 1, 2, 3, 4 – делаем глубокий вдох,

5, 6, 7, 8 – выдыхаем медленно через рот.

Упражнение «Ритмика для глазок -9»

Исходное положение: стоя.

Предложить ребенку одновременно свести глаза к носу, а руки поставить на пояс.

Упражнение «Раскладушка»

Исходное положение: стоя.

Предложить ребенку поочередно соединить кончики пальцев рук в купол, а затем сложить их в щепоть:

1,2,3,4,5 – соединили в купол,

1,2 – сложили в щепоть

1,2 – раскрыли купол.

Упражнение «Ритмика для носика 9»

Исходное положение: стоя, руки подняты вверх.

На счет 1, 2, 3 – делаем глубокий вдох носом, опускаем руки через стороны,

4, 5 – задерживаем дыхание,

6, 7, 8 – выдыхаем через нос, поднимаем руки через стороны.

Упражнение «Ритмика для глазок -11»

Исходное положение: стоя.

Предложите ребенку нарисовать глазами круг сначала вправо, затем влево.

Упражнение «Грибочек»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «Ты видел грибочек? У него есть ножка и шляпка. Сейчас мы с тобой научимся складывать грибочек из ладошек. Ладонку правой руки ставим вертикально (ножка), а сверху накрываем ее ладошкой левой руки горизонтально (шляпка). А теперь, поменяем руки. Ножкой будет левая ладошка, а шляпкой – правая».

Упражнение «Ритмика для носика – 10»

Исходное положение: стоя, руки подняты вверх.

На счет 1, 2 – делаем глубокий вдох носом, опускаем руки через стороны,

3,4 – выдыхаем через нос, поднимаем руки через стороны.

Упражнение «Ритмика для глазок 12»

Исходное положение: стоя.

Предложите ребенку нарисовать глазами квадрат (треугольник) сначала вправо, затем влево.

Упражнение «Стульчик и столик»

Исходное положение: стоя.

Инструкция: «Сегодня мы научимся строить из ладошек мебель. Левая ладошка будет стоять вертикально (спинка), а правую ладошку сложим в кулачок и приставим к нижней части левой ладошки- (сиденье). Это получился стульчик. А теперь левую ладошку сложим в кулачок и накроем сверху правой ладошкой. Это получился столик». Упражнение можно чередовать в убыстряющемся темпе, чередуя стульчик и столик. Можно чередовать ладошки во время постройки.