

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 205»

**ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ
НАПРАВЛЕННЫХ
НА ПСИХОМОТОРНОЕ
РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ**

В ПОМОЩЬ ВОСПИТАТЕЛЮ

ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель: отработка согласованных движений головы, туловища, рук и ног

«Мельница»

И.п. – стоя. Делать одновременные круговые движения рукой и ногой: сначала – левой рукой и левой ногой; затем – правой рукой и правой ногой; далее – левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой.

Сначала вращение выполняется вперед, затем – назад; рукой вперед, а ногой – назад.

Выполнять упражнение так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно

«Бревнышко»

И.п. – лежа. Прокатываться по полу туда – обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища.

«Перекрест»

Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног, наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторить упражнения трижды, меняя перекрестное положение ног.

«Качалка»

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

«Руки – ноги»

И.п. – стоя. Выполнять прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

- ноги вместе – руки врозь;

- ноги врозь – руки вместе;

Ноги вместе – руки вместе;

-ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

«Лодочка»

И.п. – лежа на спине, затем на животе. Изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку.

Усложнение – «покачивание на волнах».

«Перекрестное марширование»

И.П. – стоя.

На первом этапе шагать медленно, попеременно прикасаясь то правой. То левой рукой к противоположному колену (перекрестные движения) Воспитатель на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.

Во втором этапе шагать так же, но уже прикасаясь к одноименному колену (односторонние движения) – 12 раз.

На третьем и пятом этапах – перекрестные движения, на четвертом – односторонние.

Обязательное условие – начинать и заканчивать упражнения перекрестными движениями.

После того как ребёнок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить ему выполнить упражнение самостоятельно: самому считать и контролировать последовательность и переключение с движения на движение.

«Паучок»

И.п. – сидя. Отталкиваясь от пола правой ногой и левой рукой одновременно, продвинуться вперед; затем оттолкнуться от пола левой ногой и правой рукой одновременно и т.д.

В качестве усложнения данного упражнения подключить разные направления движения глаз и языка: отталкиваются левая рука и правая нога, высунутый язык – влево, глаза – вправо; отталкиваются правая рука и левая нога, высунутый язык – вправо, глаза – влево.

«Парад»

И.п. – стоя.

Марширование на счет «раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором – на счет «два», в третьем – на счет «три», в четвертом – на счет «четыре»:
раз(хлопок) – два-три-четыре;
раз – два (хлопок) – три-четыре;
раз-два-три-четыре (хлопок).
Повторить несколько раз.

«Руки – ноги»

И.п. – стоя. Выполнять прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

- ноги вместе- руки врозь;
- ноги врозь – руки вместе;
- ноги вместе – руки вместе;
- ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

РАСТЯЖКИ

Цель: нормализация гипертонуса и гипотонуса мышц.

«Снеговик»

Воспитатель: Представьте, что вы – только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и провисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д.

В конце упражнения предложить ребёнку мягко упасть на пол и полежать, как «лужица воды». Необходимо расслабиться.

- Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Травинка на ветру»

Изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).

Воспитатель: Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли. *(Вдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытянуть вперед, ладони – на полу; не меняя положения туловища, протянуть руки по полу еще дальше вперед.)*

«Тянемся к солнышку»

Встать у стены, касаясь её пятками, ягодицами, лопатками, плечами, затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. (Представьте, что вы кончиками пальцев рук пытаетесь дотронуться до солнышка»)

Надо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудью, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть: опуская руки, расслабиться.

На начальном этапе освоения этого упражнения воспитатель должен дать почувствовать ребёнку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.

«Дерево»

Воспитатель: «Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево.

Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Затем напрячь тело и вытянуть его вверх».

- Подул ветер. (Ребёнок раскачивает тело, имитируя дерево.)

«Струночка»

И.п. – лежа на спине.

Ребёнку предлагается почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ногами, затем описать свои ощущения: например, пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным, бугристым и т.д.

Затем воспитатель берет одну руку ребёнка и немного растягивает её (другая рука лежит расслабленно), затем – другую руку. После этого ребёнок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги.

Далее ребёнку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, подтягиваясь одновременно сначала двумя руками, двумя ногами; затем – правой стороной тела (рука, бок, нога). И левой стороной тела (линейные растяжки).

Спину при этом не следует напрягать и выгибать.

Затем выполняется растяжка, лежа на животе.

«Травинка на ветру»

Изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх. Сделать вдох).

Воспитатель: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли. (Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытянуть вперед, ладони – на полу; не меняя положения туловища, протянуть руки по полу еще дальше вперед.)

- Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку. (На вдохе вернуться в исходное положение, потянуть вверх.)

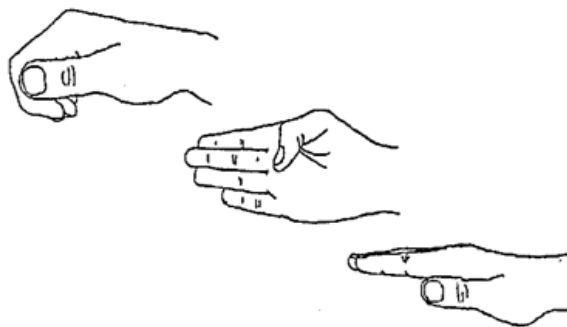
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

(перекрестные упражнения)

Цель: развитие высших психических функций.

«Кулак – ребро – ладонь»

Ребёнку показывают три положения на плоскости пола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости пола; распрямленная ладонь на плоскости пола.



«Лягушка»

Положить руки на пол (стол). Одну ладошку сжать в кулак, другую положить на плоскость стола. Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Ухо – нос»

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

«Рисующий слон»

Сесть в позу слона, колени слегка подогнуть. Наклониться головой к плечу, вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками; затем повторить то же другой рукой.

«Носик – художник»

Глубоко дышать, смотреть вдаль. Носом «рисовать» горизонтальные, вертикальные и горизонтальные восьмерки вокруг предмета, на который ребёнок смотрит.

Прodelать упражнение с несколькими предметами.

«Зеркальное рисование»

Положить на стол чистый лист бумаги; взять в обе руки по карандашу или фломастеру; начать рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные фигуры. При выполнении этого упражнения ребёнок чувствует, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличиться эффективность работы всего мозга.

«Паровозик»

Правую ладонь положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10 – 12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед; затем – столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

РЕЛАКСАЦИЯ

В начале занятия – с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание) является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии.

«Море»

Ребёнок вместе с воспитателем рассказывает историю и сопровождает её соответствующими движениями:

«На море плещутся волны – маленькие и большие. (Сначала одной рукой, а затем – другой рисует в воздухе маленькие волны; руки сцепляет в замок и рисует в воздухе большую волну.)

По волнам плывут дельфины. (Синхронные волнообразные движения всей рукой вперед).

Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул. (Совершает поочередные волнообразные движения рук.)

За ними плывут их дельфинята. (Руки согнуты в локтях, прижаты к груди; кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед.)

Они ныряют вместе и по очереди. (Одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук.)

Вот так двигаются их хвостики. (Каждый палец поочередно совершает волнообразные движения.)

Вместе с дельфинами плавают медузы. (Руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются.)

Все они танцуют и смеются». (Вращение рук в лучезапястных суставах.)

«Раскачивающееся дерево»

И.п. – стоя.

Воспитатель: Представьте себя деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3-5 раз) вперед и назад. Во время выполнения движений следить за тем, чтобы дети соблюдали ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов; улучшается кровообращение головного мозга.

«Добрые эльфы»

Воспитатель садиться на ковер, рассаживает детей вокруг себя. «Когда –то давным - давно люди, борясь за выживание, вынуждены были работать и днем и ночью. Конечно, они очень уставали. Сжалились над ними добрые эльфы. С наступлением ночи они стали прилетать к людям и, нежно поглаживая их, ласково убаюкивали. Люди засыпали. А утром, набравшись силы, быстро просыпались и бодро брались за работу.

Сейчас мы с вами разыграем роли древних людей и добрых эльфов. Те, кто сидит по правую руку от меня, исполнят роли этих тружеников, а те, кто по левую, - эльфов. Потом мы поменяется ролями. Итак, наступила ночь. Изнемогающие от усталости люди продолжают работать, а добрые эльфы прилетают и убаюкивают их...»

«Смена ритмов»

Данное упражнение помогает включиться в общий ритм работы, снять мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопками считать: раз. Два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают. Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

«Шалтай – Болтай»

Упражнение помогает расслабить мышцы рук, спины и груди.

Воспитатель: «Давайте поставим маленький спектакль, Он называется «Шалтай – Болтай».

«Шалтай – Болтай»

Сидел на стене.

«Шалтай – Болтай»

Свалился во сне. С. Маршак

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево: руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняем туловище вниз».

«Росток»

И.п. – сидя на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и обхватив их руками.

Воспитатель: Представьте себе, что вы – маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до 5. Постарайтесь расти постепенно.

В начале освоения этого упражнения на каждый счет педагог называет детям часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» - медленно выпрямляются ноги; «два» - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»; «три» - постепенно выпрямляется спина; «четыре» - разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; «пять» - поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

«Сосулька»

Помогает расслабить мышцы рук.

Воспитатель: «Дети, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит.

Солнце войдет,

Гвоздь упадет. В. Селиверстов

Правильно это сосулька. Представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль. Ведущий (это я) читает эту загадку, а вы будете изображать сосульки.

Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью и четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак. Репетируем...

А теперь выступаем. Здорово получилось! Молодцы!

«Огонь и лед»

Упражнение предполагает попеременное напряжение и расслабление всего тела. И.п. – лежа. По команде «Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. (Плавность и степень интенсивности движений каждый ребёнок выбирает произвольно.)

По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.

Воспитатель несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

«Зайки и слоники»

Это упражнение дает детям возможность почувствовать себя сильным и смелым, способствует повышению самооценки.

Воспитатель: «Я хочу вам предложить игру. Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поднимает уши, весь сжимается, стараясь стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки у него трясутся (дети показывают). Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека? (Разбегаются по группе и прячутся). (Игра продолжается несколько минут.) А теперь мы с вами станем слонами, большими, сильными и смелыми. Покажите, как спокойно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что они делают, когда они видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра».

Дети в течении нескольких минут изображают бесстрашного слона. Затем садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Бесилки»

Дети свободно располагаются в комнате. Начинает звучать ритмичная музыка, постепенно громкость увеличивается. Под музыку дети могут двигаться и кричать. Как им хочется. Единственное условие – нельзя касаться других детей и предметов. Примерно через 3-5 минут музыка стихает – дети замирают. Игра повторяется. Количество повторов и их продолжительность зависят от степени возбужденности детей и их готовность «выплеснуть» эмоции.

«Слепой танец»

Игра развивает доверие друг к другу, помогает снять излишнее мышечное напряжение.

Воспитатель: «Разбейтесь на пары. Одному из вас глаза завяжут – он будет «слепой» Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом (2-1 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку». В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребёнок с завязанными глазами пытается

повторить эти движения, не отпуская рук (1-2 минуты). Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребёнок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настраивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребёнка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Ложимся спать

Данное упражнение вызывает состояние покоя и помогает снять напряжение.

В тишине включается спокойная музыка на фоне шума моря, звучит тихо.

Поза лежа на спине на постели, голова слегка приподнята на низкой подушке, руки свободно лежат вдоль туловища, ладони вниз, ноги вытянуты и слегка разведены.

Вы лежите спокойно, вы устали и хотите отдохнуть.

Ваши ручки устали, они лежат и отдыхают. Ваши пальчики спят.

Ваши ножки устали. Они отдыхают.

Ваша спинка устала. Она отдыхает на теплой постельке.

Ваша головка устала. Она лежит на подушечке и отдыхает.

Ваши глазки устали. Закройте их, они отдыхают.

Вы устали. Вы набегались, напрыгались и теперь отдыхаете.

Вы немного отдохнете, а потом гулять пойдете.

Каждую фразу воспитатель повторяет по 2-3 раза в течение 10-15 минут.

По мере усвоения упражнения это время может быть сокращено

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ПО ВОЗРАСТАМ

возрастная группа	виды упражнений и игр			
	телесные упражнения	растяжки	развитие межполушарного взаимодействия	релаксация
младшая группа	пальчиковая гимнастика, имитация движений животных			«Пляж»
средняя группа	«Бревнышко» «Перекрест» «Руки-ноги»	«Снеговик» «Травинка на ветру» «Тянемся к солнышку»	«Лягушка» «Рисующий слон» «Носик – художник» «Кулак-ребро-ладонь»	«Море» «Росток» «Раскачивающееся дерево» «Смена ритмов» «Сосулька»
старшая группа	«Лодочка» «Перекрестное марширование» «Паучок»	«Дерево» «Струночка» «Травинка на ветру»	«Зеркальное рисование» «Паровозик» «Кулак-ребро-ладонь»	«Огонь-лед» «Росток» «Раскачивающееся дерево» «Покачивание» «Добрые эльфы» «Зайки и слоники»
Подготовительная к школе группа	«Парад» «Качалка» «Мельница» «Руки-ноги»	«Лучики» «Звездочка» «Струночка»	«Кулак-ребро-ладонь» «Ухо-нос» «Лезгинка»	«Шалтай - Болтай» «Бесилки» «Слепой танец» «Раскачивающееся дерево»

ЛИТЕРАТУРА

- Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.
- Зуев В.И. Волшебная сила растяжки.- М., 1993.
- Светлова И.Е. «Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук». – М., 2004.
- Макарова Т.В., Г.Ф. Ларионова Толерантность и правовая культура дошкольников. – М., 2008.
- Арушанова А. Сверстники: обучение диалогу. Статьи журнала «Дошкольное воспитание» № 4/1999, 11/1999, 12/2000.
- Арушанова А., Рычагова Е., Дурова Н. Истоки диалога. Статьи журнала «Дошкольное воспитание» № 10/2002.