

*А.Л. Сиротюк*

# УПРАЖНЕНИЯ для психомоторного РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
*Арктик*

*А.Л. Сиротюк*

# **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Практическое пособие



МОСКВА

2008

УДК 373  
ББК 74.3  
С40

**Сиротюк А.Л.**

**С40** Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2008. — 60 с. (*Развитие и воспитание*)

ISBN 978-5-89415-634-7

В пособие включены упражнения: для развития мелкой моторики, артикуляции, межполушарного взаимодействия; глазодвигательные, телесные и др. Отдельный раздел — массаж и самомассаж рук, ног, головы, лица и его значение для психомоторного развития ребенка.

Каждую группу упражнений предваряет краткое психологическое обоснование.

Ценность предлагаемого пособия — в его практической направленности для психологов, логопедов, педагогов, воспитателей детских дошкольных учреждений, а также родителей.

УДК 373  
ББК 74.3

ISBN 978-5-89415-634-7

© Сиротюк А.Л., 2008  
© АРКТИ, 2008

---

## ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

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

Психомоторное развитие ребенка (с учетом общих закономерностей онтогенеза) является базальным уровнем для дальнейшего психического развития как основы для полноценного обучения в школе и формирования учебных навыков. В дошкольном детстве невозможно провести четкую границу между психомоторным и когнитивным развитием ребенка. Двигательное развитие ребенка в последующем становится основой для его когнитивного, социального и эмоционального развития. Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких особо подчеркивают тот факт, что «необходимым компонентом когнитивной деятельности является психомоторное развитие. ...Факторы риска в развитии моторных функций имеют подавляющее большинство детей 6–7 лет (около 90%)» [10, с. 136–138].

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

Для ребенка одинаково нежелательным является как слишком раннее, так и слишком позднее психическое развитие. Нормальное психическое развитие ребенка должно пройти в определенном возрасте: «не раньше и не позже». Дело в том, что энергия мозга точно распределена для того или иного этапа онтогенеза, а для развития психических функций детей природой заложены определенные сроки, которые невозможно изменить волшебным решением родителей или воспитателей. Однако следует учитывать, что у каждого ребенка существует свой темп созревания и развития, обусловленный индивидуальными особенностями и социальными условиями. Поэтому возрастные нормы перехода от одного этапа развития к другому имеют несколько размытые границы. Например, В.А. Аверин [1] приводит следующие нормативы психомоторного развития детей от рождения до 30 месяцев жизни:

Возраст	Грубая моторика	Тонкая моторика
12–15 месяцев	Ходит самостоятельно. Заползает вверх по лестнице. Неуклюже бросает предметы. Берет и бросает большие игрушки	Чертит на бумаге цветными мелками. Вставляет предмет в отверстие. Держит ложку, поднося ее ко рту. Сам надевает шапку и обувь
15–18 месяцев	Ходит боком и задом наперед. Взбирается и спускается по лестнице с помощью взрослых. Бросает мяч на 1–1,5 метра	Переворачивает страницы книги
18–21 месяц	Сам поднимается и спускается по лестнице, держась за перила, наступая на ступеньки одной и той же ногой; затем приставляет другую	Выводит каракули, росчерки
21–24 месяца	Пинает ногой большой мяч. Легко наклоняется, чтобы поднять предмет	Открывает дверь, поворачивая ручку. Нанизывает три и более бусинок. Переворачивает страницы книги по одной
24–30 месяцев	Недолго стоит и балансирует на одной ноге без посторонней помощи. Стоит на цыпочках. Чередует ноги, поднимаясь и спускаясь по лестнице. Ездит на трехколесном велосипеде, крутя педали	Держит пальцами мелок или карандаш: большой палец — с одной стороны, остальные — с другой

В. Итон, А. Ю (W.O. Eaton W., A.P. Yu, 1989) [39] в своих исследованиях показали, что двигательная активность у детей достигает пика в 2–3 года, постепенно снижаясь на протяжении

оставшейся части дошкольного детства. Причем у девочек двигательная активность снижается быстрее, чем у мальчиков, поэтому 5-летний мальчик более подвижен, чем его 5-летняя сверстница.

Г. Крайг [17] систематизирует достижения дошкольников до 7-летнего возраста в области моторного развития следующим образом:

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

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

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

Л.С. Выготский по поводу преждевременного обучения 7-летних детей писал, что «к началу обучения письменной речи все основные ВПФ, составляющие его основу, еще не закончили, а некоторые из них еще и не начали своего развития, и обучение письму опирается на незрелые, только начинающие первый и основной циклы развития психические процессы» [4, с. 367].

Продолжая мысль Л.С. Выготского, «... необходимо отметить, что в возрасте 6–7 лет, когда школа предъявляет очень высокие требования к организации и регуляции сложнокоординированных движений руки, связанных с обучением письму, еще не сформированы механизмы центральной (корковой) организации этого вида деятельности, не закончено формирование мышц руки, кисти, пальцев и окостенение костей запястья. Морфологически и функционально ребенок еще не готов к связному, курсивному письму, а длительное письмо просто невозможно» [10, с. 129–130].

Известно, что психическое развитие детей начинается внутриутробно, протекает в соответствии с четкой генетической программой и наиболее интенсивно продолжается до 9-летнего возраста. У каждой высшей психической функции есть свои схемы развития, знание которых позволяет своевременно и ювелирно точно заниматься психическим развитием детей.

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

Известно, что активность электрических и химических процессов, происходящих в головном мозге и центральной нервной системе человека, зависит от количества обычной чистой воды,

выпитой в течение дня, поэтому каждому ребенку необходимо пить как минимум 25 миллилитров воды на каждый килограмм тела в день. Не чая, не молока, а воды! Ежедневное употребление необходимого количества воды улучшает концентрацию внимания, умственную и физическую активность, повышает стрессоустойчивость [8].

Отвар из листьев крапивы способствует эффективному умственному развитию ребенка; отвар из череды повышает устойчивость к эмоциональным нагрузкам; экстракты люцерны и эхинацеи, а также яблочный сок уменьшают утомляемость при высокой умственной нагрузке. Экстракт элеутерококка применяют как препарат, стимулирующий, укрепляющий нервную систему и улучшающий кровоснабжение головного мозга [6].

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

- эфирные масла аниса (*Pimpinella anisum*), апельсина сладкого (*Citrus sinensis*) и мяты перечной (*Melissa officinalis*) оказывают антидепрессивное и успокоительное действие, устраняют детскую плаксивость, раздражительность и беспокойство;
- эфирное масло бергамота (*Citrus bergamia*) способствует концентрации внимания;
- эфирное масло гвоздики (*Syzygium aromaticum*) стимулирует умственную деятельность и концентрацию внимания, а также восстанавливает организм после длительной умственной нагрузки;
- эфирное масло грейпфрута (*Citrus paradisi*) улучшает кровообращение, активизирует творческое мышление;
- эфирное масло жасмина (*Jasminum grandiflorum*) оказывает стимулирующее действие на развитие психики.

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



---

---

## РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

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

В.А. Сухомлинский справедливо утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук была подтверждена связь интеллектуального развития с пальцевой моторикой. Уровень развития речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук.

Для определения уровня развития речи детей первых лет жизни разработан следующий метод: ребенка просят показать один пальчик, два пальчика и три. Дети, которым удаются изолированные движения пальцев, — говорящие дети. Если мышцы пальцев напряжены, пальцы сгибаются и разгибаются только вместе и не могут двигаться изолированно, то это неговорящие дети. До тех пор, пока движения пальцев не станут свободными, развитие речи и, следовательно, мышления будет затруднено.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются, по мнению М.М. Кольцовой [15], мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики как бы подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого

дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.

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

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

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

## Пальчиковые упражнения для младших дошкольников

Тренировать пальцы рук ребенка можно уже с 6-месячного возраста. Простейший метод — массаж (поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью). Можно использовать и простейшие упражнения: брать каждый пальчик ребенка отдельно, сгибать и разгибать его. Упражнение обеих рук следует проводить 2–3 минуты ежедневно. С 10-месячного возраста можно давать малышу перебирать сначала более крупные и яркие предметы, затем более мелкие.

Еще раз можно убедиться в уникальности и мудрости опыта наших предков. Задолго до открытия учеными взаимосвязи руки и речи они придумали и передавали из поколения в поколение народные потешки: «Сорока-белобока», «Мальчик-с-пальчик», «Ладушки-ладушки» и т.д.

Нельзя забывать о регулярных занятиях с пластилином или глиной, во время которых ребенок укрепляет и развивает мелкие мышцы пальцев. Существует и такой способ развития пальцев руки, как отщипывание. От листа бумаги дети кончиками пальцев отщипывают клочки и создают своего рода аппликацию. Кроме того, можно порекомендовать нанизывание бусинок на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков.

Для формирования пространственных представлений работу с пуговицами можно выполнять за спиной.

Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять 3–5 раз в медленном темпе сначала одной рукой, затем — другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.



### «Пароход»

Пароход плывет по речке,  
И пытит он, словно печка.

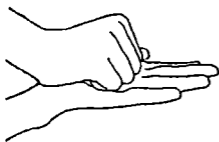
*Обе ладони поставить на ребро; мизинцы прижать; большие пальчики поднять вверх.*



### «Очки»

Бабушка очки надела  
И внучонка разглядела.

*Большие пальчики правой и левой руки вместе с остальными образуют колечки, которые ребенок подносит к глазам.*



### «Стул»

Ножки, спинка и сиденье —  
Вот вам стул на удивленье.

*К нижней части тыльной стороны левой ладони приставить кулачок с подвернутым большим пальцем.*

*По счету менять положение рук.*



### «Стол»

У стола четыре ножки,  
Сверху крышка, как ладошка.

*Левую руку сложить в кулачок. Сверху на кулачок опустить ладонь правой руки. Локоть правой руки — параллельно полу.*

*По счету менять положение рук.*

### «Грабли»

Листья падают в саду,  
Я их граблями смету.

*Ладони повернуть к себе; пальчики переплести между собой, выпрямить и тоже направить на себя.*



### «Цепочка»

Пальчики перебираем —  
И цепочку получаем.

*Большой и указательный пальчики левой руки сложить в колечко. Через него попеременно пропускать колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный; большой — средний и т.д.*

*В упражнении участвуют все пальчики.*



### «Скворечник»

Скворец в скворечнике живет  
И песню звонкую поет.

*Ладони в вертикальном положении приставить друг к другу, мизинцы прижаты («лодочка»); большие пальцы загнуты внутрь.*

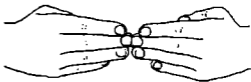


### «Шарик»

Надуваем быстро шарик —  
Он становится большой.  
Вдруг шар лопнул, воздух вышел —  
Стал он тонкий и худой.

*Все пальчики обеих рук — в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуть на них — при этом пальчики принимают форму шара.*

*Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*





### «Собака»

У собаки острый носик,  
Есть и шейка, есть и хвостик.

*Правую ладонку поставить на ребро, тыльной стороной к себе. Большой пальчик поднять вверх. Указательный, средний и безымянный — вместе. Попеременно опускать и поднимать мизинец.*



### «Кошка»

А у кошки ушки на макушке,  
Чтоб лучше слышать мышь в норушке.

*Средний и безымянный пальчики упираются в большой. Указательный и мизинец — поднять вверх.*



### «Мышка»

Серенький комок сидит  
И бумажкой все шуршит.

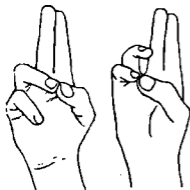
*Средний и безымянный пальчики упираются в большой. Указательный и мизинец, согнутые в дуги, прижать к среднему и безымянному.*



### «Зайка»

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

*Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний — выставить вверх; шевелить ими — в стороны и вперед.*



### «Зайка и барабан»

Зайка взял свой барабан  
И ударил: трам-трам-трам.

*Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний поднять вверх и прижать друг к другу. Безымянным и мизинцем поочередно стучать по большому пальчику.*

### «Коза»

Идет коза рогатая  
За малыи ребятаи.

*Ладошка внутренней стороны — вниз. Указательный пальчик и мизинчик выставить вперед и двигать в разные стороны; средний и безымянный — прижать к ладошке и обхватить большим.*



### «Осы»

Осы любят сладкое,  
К сладкому летят.  
И укусят осы,  
Если захотят.

*Средний пальчик выставлен и зажат между указательным и безымянным. Вращать им в разные стороны.*



### «Краб»

Краб ползет по дну,  
Выставив клешню.

*Ладошки повернуты тыльной стороной вниз, пальчики перекрещены и тоже опущены вниз. Большие — повернуты к себе.*

*Передвигать, опираясь на пальчики, ладошки в одну сторону, затем — в другую.*



### «Крокодил»

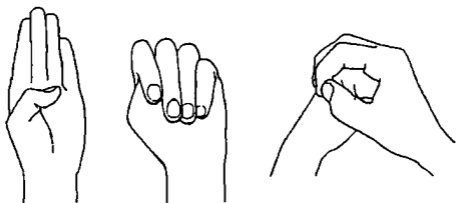
Крокодил плавает по речке,  
Выпучив свои глаза.  
Он зеленый весь, как тина,  
От макушки до хвоста.

*Ладошка выставлена вперед, горизонтально полу. Большой палец — под ней. Указательный и мизинец согнуть и прижать соответственно к среднему и безымянному пальцам.*



### «Моя семья»

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



*Поочередно загибать пальчики, начиная с большого, а со слов: «А вот и вся семья» — второй рукой обхватывать весь кулачок.*

### «Наш малыш»

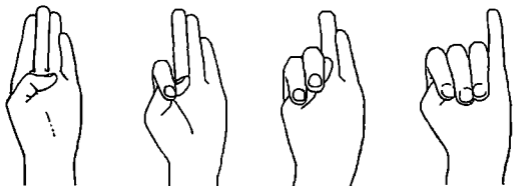
Этот пальчик — дедушка,  
Этот пальчик — бабушка,  
Этот пальчик — папочка,  
Этот пальчик — мамочка,  
Этот пальчик — наш малыш.



*Согнуть пальчики в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого.*

### «Шалун»

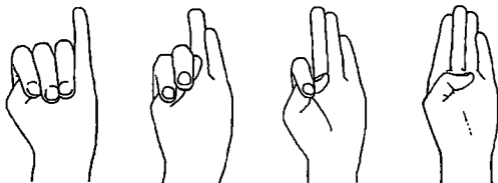
Наша Маша варила кашу.  
Кашу сварила, малышей накормила:  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
А этому не дала!  
Он много шалил,  
Свою тарелку разбил.



*На первые две строчки — чертить пальчиком круги по ладошке. На следующие четыре строчки — загибать пальчики с приговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальчиками другой руки брать мизинчик и слегка покачивать его.*

### «Пальчики»

Раз, два, три, четыре, пять —  
Вышли пальчики гулять.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
В домик спрятались опять.

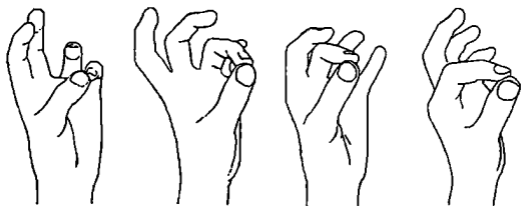


*Поочередно разгибать все пальчики, начиная с мизинца; затем сгибать их в том же порядке.*



### «Пальчики здороваются»

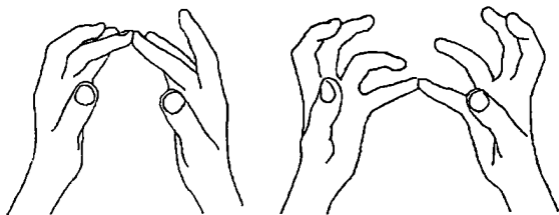
Раз, два, три, четыре, пять —  
Вышли пальчики гулять.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
В домик спрятались опять.



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

### «Здравствуй!»

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



*Пальчиками правой руки по очереди «здороваются» с пальчиками левой, хлопывая друг друга кончиками.*

### «Комарик»

Не кусай, комарик злой!  
Я бегу уже домой.

*Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед: это «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить» ребенка.*

*Мизинец и большой, расслабив, опустить вниз (это — «лапки комарика»).*



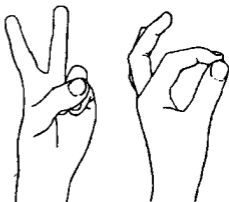
### «Зайчик — кольцо»

Прыгнул зайчика с крылечка  
И в траве нашел колечко.  
А колечко не простое:  
Блестит, словно золотое.

*Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:*

*а) пальчики — в кулачок, выдвинуть указательный и средний и развести их в стороны;*

*б) большой и указательный — соединить в колечко, остальные пальчики развести в стороны..*

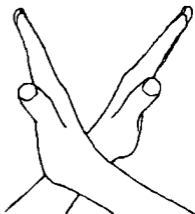


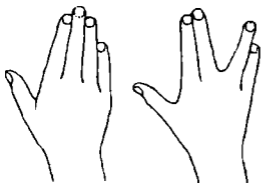
### «Бабочка»

Бабочка-коробочка,  
Улетай под облачко.  
Там твои детки  
На березовой ветке.

*Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальчики выпрямить — «бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены; пальчики не сгибать.*

*Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.*





### «Братцы»

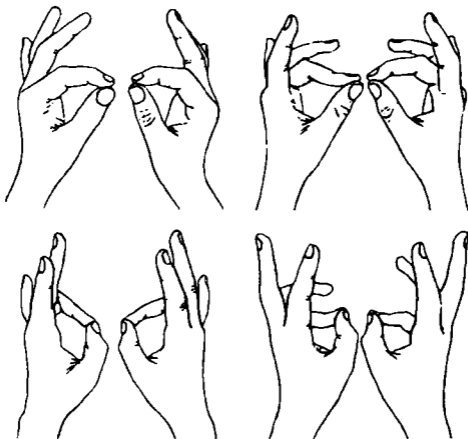
Пошли два братца  
Вместе прогуляться,  
А за ними — еще два братца.  
Ну а старший — не гулял,  
Очень громко их позвал.  
Он за стол их посадил,  
Вкусной кашей накормил.

*Ладонь положить на стол, прямые пальчики соединить. Раздвинуть в стороны две пары пальцев: сначала — мизинец и безымянный, затем — средний и указательный. Большим пальчиком «звать» братьев и «кормить» их кашей.*

## Пальчиковые упражнения для старших дошкольников

### «Колечки»

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем последовательно: указательный, средний и т.д.



Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке: вначале — каждой рукой отдельно; затем — вместе.

### **«Колечки с усложнением»**

Дети, собравшись в кружок, выбирают водящего, под счет которого собирают колечки из пальчиков. Внезапно водящий командует: «Без среднего!» И все игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и т.д.

Темп счета убыстряется. Тот, кто ошибся, выходит из игры.

### **«Обратные колечки»**

В такт счету совершать одновременные разнонаправленные движения левой и правой рукой: левой рукой смыкать большой палец поочередно со средним, безымянным пальцем и мизинцем, а правой, соответственно, — с безымянным, средним и указательным пальцами.

Затем следуют движения в противоположном направлении.

### **«Змейки»**

Представить, что пальцы рук — это маленькие змейки. Они могут двигаться: извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз.

Необходимо проделать упражнение для каждого пальчика отдельно.

### **«Бусинка»**

Длительная сортировка бусинок и нанизывание их на нитку.

### **«Поклон пальчикам»**

Зажать карандаш средним и указательным пальцами. Сгибать и разгибать эти пальцы так, чтобы карандаш не опускался ниже большого пальца.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем — другой.

### **«Карандаши»**

Положить на стол 10–15 карандашей, затем собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Так же, по одному, выложить карандаши на стол.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем — другой.

## Игра «Перемены»

С детьми разучивают позиции пальчиков, описанные ниже: «Крючки», «Цепочка», «Слоник», «Тяни-толкай», «Мячик», «Домик», «Цветок».

Для 4–5-летних детей достаточно 4 позиций, для 6-летних детей — 5–6 позиций.

Сначала дети вслед за взрослым несколько раз повторяют позиции пальцев, чтобы запомнить их. Затем выполняют условия игры:

Вместо цепочки делаем крючки,  
Вместо крючков — цепочки.  
Остальные — так, как есть.

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

Вместо слоника — домик,  
Вместо домика — мячик,  
Вместо мячика — слоник,  
А на цветок — запрет!

(То есть одну из пальцевых позиций повторять не нужно.)

Детям 4–5 лет при определенной тренировке доступна «5-шаговая» перемена; будущие первоклассники справляются с 7 переменами и сами предлагают новые пальцевые фигурки и новые забавные задания, например: «Вместо домика — замри!».

### «Крючки»

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом.

### «Цепочка»

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

### «Слоник»

Правую ладонь поставить на выпрямленную левую; указательный и безымянный пальцы — передние ноги слона; большой и мизинец — задние; вытянутый средний палец — хобот.

### «Тяни-толкай»

Ладони в горизонтальном положении соприкасаются тыльными сторонами. Средний и безымянный пальцы нижней руки направлены вверх, а те же пальцы верхней руки — вниз.

### **«Мячик»**

Округленные ладони складываются одна с другой.

### **«Домик»**

Ладони направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки поставить вертикально — «труба».

### **«Цветок»**

Ладони направлены вверх и соприкасаются своими основаниями, образуя чашу. Пальцы разведены в стороны и даже прогнуты — «лепестки».

---

---

## МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Детские неврологи, занимаясь элиминацией последствий родовой травмы, обязательно включают массажи в медикаментозную программу лечения ребенка. «Подлинными чудесами часто свершает массаж ребенка, получившего даже грубые нарушения в процессе родов, снимая венозную застой крови и улучшая кровоснабжение спинного и головного мозга» [12, с. 99].

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

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

Американский нейрофизиолог К. Ханнафорд [35] отмечает, что в наиболее выгодном положении находятся дети, воспитывающиеся в культуре, предполагающей длительное ношение ребенка за спиной у матери: например, в общинах Южной Африки дети телесно неразлучны с матерью до 4-летнего возраста.

Д. Эйерс [38] разработала программу коррекции нарушений в обучении через активизацию тактильных рецепторов сенсорной системы. Она использовала легкое прикосновение, давление, поглаживание и постукивание, применяя мягкие щетки, шары, массажеры, сухие бассейны, песок, крупу, рисование красками при помощи пальцев рук или ног (пуантизм).

Впечатляющих практических результатов в работе с детьми, имеющими от рождения значительные травмы головного мозга, добился американский врач Г. Доман [9]. Он использовал интенсификацию развития сенсорики и интеллекта как способ компенсаторного повышения активности сохранных структур мозга, а впоследствии — и для восстановительной активации травмированных участков. Показательна в этом смысле судьба мальчика, от которого к 3 годам отказались все врачи. Из-за обширности мозговых травм, по прогнозам врачей, он не должен был ходить и говорить, в связи с чем было рекомендовано отдать его в специальное учреждение. После реабилитационного развития по методу Г. Домана мальчик в 6 лет был принят в школу для одаренных детей, т.к. к тому времени обладал обширными знаниями, развитым интеллектом, бегло читал. Однако говорил медленнее, чем дети его возраста, и ходил слегка раскачиваясь.

Методы Г. Домана близки к биологическим законам развития человека, просты, эффективны и во многом созвучны методикам Ш.А. Амонашвили и В.А. Сухомлинского. Особенно эффективны массажи пальцев рук, ладоней, ушей, стоп, спины. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела.

## Массаж ушных раковин

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

*Вариант 2.* Оттянуть уши вперед, затем — назад, медленно считая до десяти. Начинать упражнение с открытыми глазами, затем — с закрытыми. Повторить 7 раз.



*Вариант 3.* Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступ ушной раковины («козелок»). Далее сдавливать и поворачивать его во все стороны в течение 20–30 секунд [23].

## Массаж рук, ног, головы, лица

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

### Самомассаж кистей рук

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установить у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями кожа смещается на 1 см вперед — назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же — для левой руки.

2. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Ребром ладони правой руки имитировать «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). То же — для другой руки.

3. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Затем поменять руки.

4. Выполнять движения, как при растирании замерзших рук.

### Самомассаж пальцев рук

1. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делать хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). То же — для правой руки.

2. Регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга и тонизирует весь организм; указательного — активизирует деятельность желудка; среднего — кишечника; безымянного — нормализует функцию печени; мизинца — стимулирует работу сердца.

3. «Теплые ручки»: растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев и обратно. Особое внимание следует уделить большому пальцу. Имитация «силового» мытья рук, растирания и пожатия рук.

## **Самомассаж головы**

1. Пальцы рук слегка согнуть, поверхность ногтей и первые фаланги пальцев плотно соприкасаются с поверхностью головы непосредственно за ушами. Ребенок массирует голову обеими руками: навстречу друг другу; от ушей к макушке.

2. «Обезьяна расчесывается»: пальцами правой руки массировать кожу головы от левого виска к правой части затылка и обратно; затем — левой рукой от правого виска к левой части затылка.

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

## **Самомассаж стоп**

Поглаживать стопы тыльной стороной кисти; растирать их кончиками пальцев и большим пальцем; разминать и давить кончиками больших и других пальцев, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.; массаж пальцев ног; хождение босиком по гальке, фасоли, песку, траве и т.п.

## **Самомассаж лица**

1. 1 минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев; двумя пальцами как бы рисовать круги на подбородке и лобной части лица, считая при этом до 30.

2. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз (1 мин.).

3. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей (20 раз).

4. Открыв рот, нижней челюстью делать резкие движения — сначала слева направо, затем наоборот (10 раз).

5. «Веселые носики»: потереть область носа пальцами, затем — ладонями, до появления чувства тепла; поворачивать кончик носа вправо и влево (3–5 раз); проделать 3–5 поглаживающих движений сверху вниз указательными пальцами обеих рук вдоль носа.

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

---

---

## ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности, и прежде всего — учебной. И.М. Сеченов [32] обратил внимание на то, что формирование высших психических процессов базируется на материальной основе — элементарном зрительно-моторном акте. Следовательно, для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия. Движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения, правильного считывания информации с листа, развития пространственного мышления.

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

Упражнения в виде разнообразных движений глаз (повороты, круговые движения и т.п.) входили еще в древние гимнастические системы. Несомненно, они полезны, т.к. тренируют мышцы, управляющие движениями глаз; активизируют кровообращение; снимают умственное утомление; способствуют развитию зрительного восприятия; улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости; совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости; повышают устойчивость вестибулярных реакций; способствуют улуч-

шению координации движений глаз и головы; улучшают упругость век; стимулируют централизованное, дистанционное и периферийное зрение, предупреждают косоглазие; тренируют способность глаза фокусировать; усиливают координацию глаз; стимулируют сокращение и расслабление зрачков.

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

**1.** Голова зафиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по 4 основным (вверх, вниз, вправо, влево) и 4 вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд), с фиксацией в крайних положениях (причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению).

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, потом — в левой руке; далее — обеими руками.

Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

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

- глаза и язык вправо, по траектории лежащей восьмерки: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза;
- глаза и язык влево, по траектории лежащей восьмерки: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза;
- глаза вправо, по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза;
- глаза влево, по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза.

**3.** Движения глазами можно выполнять по траектории горизонтальной восьмерки. Вытянуть перед собой правую руку на уровне

6. «Стрельба глазами»: вправо — влево; вверх — вниз (по 6 раз).
7. «Цифры»: глазами «написать» цифры от 0 до 9.
8. «Имя»: глазами «написать» свои имя и фамилию.
9. «Пружинки»: глазами «нарисовать» пружинки (вверх — вниз).

#### 10. «Глазки отдыхают»

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

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

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

#### 11. «Индеец Зоркий Глаз». Детям предлагают:

- посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы; вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Упражнение рекомендуется выполнять не только с открытыми глазами, но и с закрытыми;
- 3 пальцами каждой руки легко нажимать на верхнее веко соответствующего глаза, удерживая пальцы в течение 1–2 с. Повторить 3–5 раз;
- вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица; медленно приближать палец, не сводя с него взгляда. Повторить 3–4 раза;
- отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево и следить за ней глазами; вернуть игрушку в исходное положение. Повторить 4–5 раз. То же — для левой руки;
- повернуть голову назад, стараясь увидеть предметы, находящиеся сзади. Выполнить упражнение 2–3 раза в правую и левую сторону;
- взять в руки мяч; поднять мяч перед глазами; широко открыть глаза, посмотреть на мяч; опустить мяч; поднести мяч к носу; отвести его в исходное положение. Следить глазами за мячом. Повторить 4–5 раз;
- вытянуть руки с мячом вперед; раскачивать руки влево, вправо и следить глазами за мячом. Повторить 5–8 раз;

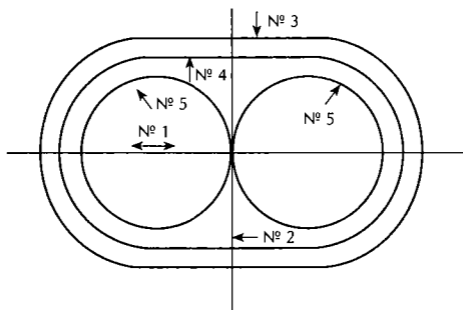
глаз. Большим пальцем нарисовать в воздухе знак бесконечности (горизонтальную восьмерку) как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начать слежение немигающими глазами, устремленными па большой палец, не поворачивая головы.

Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», на котором это случается, и несколько раз провести рукой «туда-обратно», как бы «заглаживая» этот участок.

Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций.

*Усложнение:* глазами «нарисовать» 6 горизонтальных и 6 вертикальных восьмерок.

**4. «Краски-глазки».** Педагогом предварительно готовится плакат-схема зрительно-двигательных траекторий максимальной величины (на листе ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок должны быть указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд ребенка в процессе выполнения упражнения: вверх — вниз; влево — вправо; по часовой стрелке и против нее; по траектории восьмерки. Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 — коричневый, № 3 — красный, № 4 — голубой, № 5 — зеленый:



Упражнения выполняются только стоя.

**5. «Фигуры»:** следить глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат); глазами «нарисовать» 6 кругов (треугольников, квадратов) по часовой стрелке и 6 — против часовой стрелки.

- похлопать веками, представив, что это крылья бабочки; продолжать хлопать, начиная «рисовать руками» зеркально-симметричные узоры. Смотреть на руки, потом — сквозь них;
- закрыть глаза и вообразить, что на них светит солнце; поморгать глазами так, как будто ловите солнечный свет; «взять» солнечный луч и посмотреть на него с закрытыми глазами, наслаждаясь переливанием цветов; представить темноту и расслабиться;
- сложить руки вместе перед лицом; моргнуть и посмотреть на ладони (пусть глаза несколько раз «обойдут» руки); повторить в другую сторону; отдохнуть. Далее — моргать и смотреть на одну ладонь, затем — на другую; глазами «копать» пространство: слева — справа — снизу.

---

---

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АРТИКУЛЯЦИИ

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

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

### Упражнения для языка

«**Лошадки**»: цоканье (шелканье) языком.

«**Желобок**»: высунуть широкий язык, его боковые края загнуть вверх; втянуть в себя щеки и воздух.

«**Киска сердится**»: выгнуть язык вверх, кончик языка при этом прижать к нижним зубам.

«**Орешки за щечками**»: делать движения языком вправо — влево, вверх — вниз; выгибание языка, свертывание его в трубочку; прокатывание «орешков» за щечками.

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

«**Почистим зубы**»: движения языком по внутренней стороне верхних зубов, имитируя чистку зубов языком; рот при этом должен быть открыт, нижняя челюсть и губы (в улыбке) неподвижны.



«**Болтушка**»: движения языком вперед — назад.

«**Часики**»: движения языком вправо — влево.

«**Качели**»: движения языком вверх — вниз.

«**Лопатка**»: широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

«**Иголочка**»: язык узкий, напряженный.

«**Грибок**»: раскрыть рот; присосать язык к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть (15 раз). В отличие от упражнения «Лошадка» язык не должен отрываться от нёба.

«**Качели**»: высунуть узкий язык; тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение проводится под счет.

«**Вкусное варенье**»: высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык в глубь рта (15 раз).

«**Змейка**»: рот широко открыть; язык сильно высунуть вперед, напрячь его, сделать узким; узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать в глубь рта (в медленном темпе 15 раз).

«**Маляра**»: высунуть язык, рот приоткрыть; облизать сначала верхнюю, затем — нижнюю губу по кругу (10 раз, меняя направление).

«**Катушка**»: кончик языка упереть в нижние передние зубы; боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта (15 раз).

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

## Упражнения для губ

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

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

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

«**Улыбка**»: улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы (про себя произнести звук «и»).

Удерживать это положение губ на счет от 1 до 5. (В более старшем возрасте счет можно продолжить до 10.)

**«Трубочка»:** сомкнутые губы вытянуть вперед трубочкой. Удерживать это положение губ на счет от 1 до 5. (В более старшем возрасте счет можно продолжить до 10.)

## Упражнения для челюсти

**«Челюсть»:** движения нижней челюстью вправо — влево; широко раскрыть рот и подержать его раскрытым несколько секунд; жевательные движения с сомкнутыми губами; легкое постукивание зубами при разомкнутых губах.

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

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

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

**«Трубочка»:** сомкнутые губы вытянуть вперед трубочкой; удерживать это положение губ на счет от 1 до 5. (В более старшем возрасте счет можно продолжить до 10.)

**«Разговор с рыбами»:** встать, согнуть колени; ладони завести за уши; большие пальцы касаются нижней челюсти. Массировать пальцами голову; глаза широко открыты. Поднять голову вверх; потянуть шею; сморщить рот, имитируя рыбу. Посмотреть вокруг и симитировать разговор с другими рыбами, «находясь в воде».

---

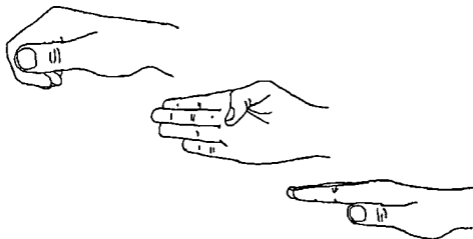
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

### Перекрестные (реципрокные) упражнения

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

#### «Кулак — ребро — ладонь»

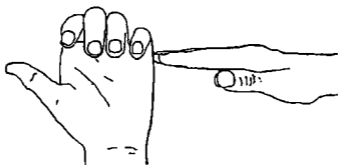
Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости пола; распрямленная ладонь на плоскости пола.



Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем — по памяти в течение 8–10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («Кулак — ребро — ладонь»), произносимыми вслух или «про себя».

### «Лезгинка»

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



Для усложнения упражнения добавляются движения глаз и языка: сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем — разнонаправленные (глаза — в сторону кулачка, язык — в сторону ладонки).

### «Ухо — нос»

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

### «Змейки»

Предложите ребенку представить, что его пальцы — это маленькие змейки. Они могут двигаться (извиваться), вращаясь вправо, влево, снизу вверх и сверху вниз.

При двуручном выполнении упражнения ладони сначала направлены от ребенка, потом — друг на друга. При этом сначала

прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

### «Лягушка»

Положить руки на пол (стол). Одну ладонку сжать в кулак, другую положить на плоскость стола.

Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

### «Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу; сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий — палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий; прикасаться к пальцу нельзя.



Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

### «Сова»

С силой схватить левое плечо правой рукой; головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая ее влево, затем — направо. Расслабиться; сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы.

Повторить то же для другого плеча, добавив вокализацию: голова у плеча — вдох — голова на груди — выдох с вокализацией «у-у-х» — голова у другого плеча — вдох и т.д.

### «Паровозик»

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

### «Рисующий слон»

Сесть в носу 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.

### «Зеркальное рисование»

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

### «Перекрест»

Для выполнения этого упражнения ребенку предлагают чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем символом Х. Его располагают на плоскости, на расстоянии примерно 20 см от глаз. При этом его освещение должно быть нормальным и равномерным.

В течение 45 с смотреть в центр перекреста. (После недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно.) Через 45 с перевести взгляд на светлый фон. С появлением образа глаза закрыть, а перекрест медленно перенести в область лба, затем — в темя — это символ единства мозга. Упражнение повторить 3 раза.

### «Взгляд влево, вверх»

Правой рукой фиксировать голову за подбородок. Взяв карандаш или ручку, левую руку выбросить в сторону вверх под углом в 45 градусов — так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке.

После этого делать упражнение в течение 7 с: смотреть на предмет в левой руке; затем — прямо перед собой (счет «1–2–3–4–5–6–7»). Упражнение выполнять 3 раза, потом доводить до 8 раз. Далее упражнение выполнять «с точностью до наоборот».

### **«Покачивания головой»**

С силой схватить левое плечо правой рукой; головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая ее налево, затем — направо; расслабиться, сделать 2 полных цикла дыхания на 3 поворота головы.

Повторить то же для другого плеча.

### **«Рыбки»**

Рот немного приоткрыть; взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю.

Выполнять одно- и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево; закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

### **«Клешня краба»**

Средний палец наложить на указательный и зажать его; безымянный — на средний; мизинец — на безымянный. Позу удерживать 10–20 с.

После выполнения правой рукой то же — левой, а затем — двумя руками одновременно.

### **«Носик-художник»**

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

Проделать упражнение с несколькими предметами.

---

## ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### «Велосипед»

И.п. — лежа на спине. Имитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же — до одноименного колена; затем — снова до противоположного колена.

#### **Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног**

И.п. — лежа:

- позиции головы и туловища фиксированы. Выполнять одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх — вниз; вправо — влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног);
- позиции глаз (взгляд прямо перед собой) и туловища фиксированы. Выполнять одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх — вниз; вправо — влево; сведение к центру (голова — прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног);
- позиции туловища и языка (язык высунут с напряжением вперед) фиксированы. Выполнять одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх — вниз; вправо — влево; сведение к центру (голова — прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног);
- руки лежат на коленях. Попеременно правой рукой ударять по правому колену, левой — по левому колену. Одновременно с ударом выполнять движение глаз в одноименную, затем — в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать;



- перекрещенные руки лежат на коленях. Попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука — по правому. Одновременно с ударом выполнять движение глаз в одну и ту же сторону, а затем — в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыть, язык спрятать;
- выполнять сочетанные движения рук, глаз и языка таким образом, чтобы руки двигались в последовательности, описанной выше, а глаза — сначала в ту же сторону, что и язык, а затем — в противоположную ему сторону.

### «Лодочка»

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

Усложнение — «покачивание на волнах».

### «Эмбрион»

И.п. — лежа. Прокатываться туда — обратно, свернувшись «калачиком».

### «Вездеход»

И.п. — лежа. Передвигаться лицом вперед, а затем — спиной вперед с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

### «Бревнышко»

И.п. — лежа. Прокатываться «бревнышком» по полу туда — обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем — вдоль туловища.

### «Качалка»

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

### «Перекрест»

Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног; наклонить голову.

Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторить упражнение трижды, меняя перекрестное положение ног.

## «Паучок»

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

В качестве усложнения данного упражнения подключить разнонаправленные 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.

### Ползание на животе и на спине

а) ползание на животе:

- синхронно, при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

б) ползание на спине:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

Инструктор должен контролировать синхронность выполнения упражнений.

### Ползание на четвереньках

- с одновременным выставлением вперед руки и ноги; голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед (*усложнение — ускорение темпа*);
- перекрестная ходьба (левая нога — правая рука; правая рука — левая нога) на четвереньках на ладонках (передом и задом);
- перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом);
- односторонняя ходьба на четвереньках (правая рука и правая нога; левая рука и левая нога);
- односторонние четвереньки боком (левым, правым);
- перекрестная ходьба на четвереньках с подключением глаз (глаза двигаются за шагающей рукой);
- ходьба на четвереньках с подключением языка (язык двигается за шагающей рукой);

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

### **«Перекрестное маршруирование»**

И.п. — стоя.

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

На 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 упражнение перекрестными движениями.

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

### **«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, с вращением глаз вправо — влево; вверх — вниз. Дыхание произвольное.

### **«Руки — ноги»**

И.п. — стоя. Выполнять прыжки па месте с одновременными движениями руками и ногами:

- ноги вместе — руки врозь;
- ноги врозь — руки вместе;
- ноги вместе — руки вместе;
- ноги врозь — руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

## «Парад»

И.п. — стоя.

Марширование на счет «раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором — на счет «два», в третьем — на счет «три», в четвертом — на счет «четыре»:

раз (хлопок) — два — три — четыре;

раз — два (хлопок) — три — четыре;

раз — два — три (хлопок) — четыре;

раз — два — три — четыре (хлопок).

Повторить несколько раз.

## «Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами»

И.п. — стоя.

*Вариант 1:*

— левая рука — вперед, правая — назад + правая нога — вперед, левая — назад;

— левая рука — назад, правая — вперед + правая нога — назад, левая — вперед;

— левая рука — вперед, правая — вперед + правая нога — назад, левая — назад;

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

Цикл прыжков повторить несколько раз.

*Вариант 2:*

— правая рука — вверх + прыжок на левой ноге;

— левая рука — вверх + прыжок на правой ноге;

— правая рука — вверх + прыжок на правой ноге;

— левая рука — вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

## «Змейка»

И.п. — стоя.

Ходьба, а затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде инструктора (поворот кругом во время бега).

Усложнение упражнения: ходьба или бег на носках.

---

---

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

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

Для выполнения дыхательных упражнений необходимо соблюдать три основных правила:

- 1) во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом, для того чтобы задействовать диафрагму;
- 2) дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы: выдох животом — пауза 2–3 с — вдох животом — пауза 2–3 с;
- 3) дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2–3 минут за один прием (если упражнение проводится без профессионального инструктора). Упражнения можно проводить несколько раз в день.

Для того чтобы дети почувствовали свое дыхание, можно предложить им положить руку на живот; для того чтобы они увидели свое дыхание, им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению

объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия, психическому развитию.

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

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

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

2. Вдох — пауза; выдох — пауза.

Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая, отдельные звуки (А, О, У и др.) и их сочетания.

3. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки — остальные пальцы смотрят вверх; для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

4. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди; задержать дыхание; внимание сконцентрировать на середине ладоней.

Медленно выдохнуть; руки опустить вдоль тела.

5. Положить одну руку на грудь или живот и акцентировать внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой показывать процесс дыхания (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается).

Далее плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (8, 12).

6. Глубоко вдохнуть; завернуть уши от верхней их точки до мочки; задержать дыхание.

Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередовать со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

7. Выдох, открыть глаза; вдохнуть, закрыть глаза.

Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте.

8. Глубоко вдохнуть; на выдохе произносить: *пф-пф-пф-пф-пф*.

Вдох; на выдохе: *р-р-р-р*.

Вдох; на выдохе: *з-з-з-з*.

Вдох; на выдохе: *ж-ж-ж-ж*.

Вдох; на выдохе: *мо-ме-мэ-му*.

9. Скрестив ноги, с прямой спиной (!), поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно — у него просто нет возможности дышать по-другому.

10. Сесть на колени и на пятки, ноги вместе; прямые руки расставить в стороны параллельно полу; кисти сжать в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне.

С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз.

11. Прямые руки вытянуть вперед или в стороны на уровне плеч; ладони смотрят вниз.

С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе); с выдохом — левая кисть вниз, правая вверх.

12. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю.

На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика.

При выдохе — «желтая больная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой.

Повторить 3 раза каждый цикл.

13. Глубоко вдохнуть; руки медленно поднять через стороны вверх, задержав дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустить.

Вдохнуть; руки медленно поднять до уровня плеч через стороны; задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком О-О-О, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.

Медленно и глубоко вдохнуть; руки поднять до уровня груди; задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком У-У-У; руки опустить вниз, голову — на грудь.

**14.** Вдыхать левой ноздрей, выдыхать через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика.

При выдохе — «желтая больная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой.

Повторить 3 раза каждый цикл.

**15.** Выдохнуть — открыть глаза; вдохнуть — закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. («Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты».)

Открыть глаза и поморгать. («Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала попробуйте замечать только темное, затем — только светлое».)

**16.** И.п. — стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед.

На быстрый вдох свободные руки притягивать к подмышкам ладонями вверх; на медленный выдох руки опускать вдоль тела ладонями вниз.

Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

**17.** И.п. — стоя; ноги вместе, руки опущены.

На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело и напрягая его, как «струнку» (не отрывая пяток от пола); на выдохе — постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице.

Вернуться в и.п.

**18.** И.п. — стоя; ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота.

На вдохе — поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. («Представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь».)

На выдохе — вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке.



**19.** И.п. — стоя.

На медленный вдох (притягивающее движение) руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), на выдохе (отталкивающее движение) — опускаются вдоль тела ладонями вниз.

Это упражнение гармонично сочетается с представлением о «втягивании в себя» света и распространении его сверху вниз по всему телу.

**20.** Сжать правой рукой левое плечо; голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо; развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь; вдохнуть, выдохнуть.

Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

---

---

## РАСТЯЖКИ

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса — одна из самых важных задач коррекционно-развивающей работы. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности школьников, негативно сказывается на общем ходе их развития.

Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности учащихся, а гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

Гипертонус, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких школьников характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию своеобразную неравномерность и может спровоцировать возникновение синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Из всей серии коррекционно-развивающих упражнений растяжки (особенно пассивные) являются самыми любимыми для детей упражнениями.

### «Струночка»

И.п. — лежа на спине.

Ребенку предлагается почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения: например, пол может быть твердым, жестким, мягким,

холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т.д.

Затем инструктор берет одну руку ребенка и немного растягивает ее (другая рука лежит расслабленно), затем — другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги.

Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой стрункой и растягивать тело, потягиваясь 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.

### «Кобра»

И.п. — лежа на животе.

Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч; представить себя в виде кобры: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот; приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину (ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены); вернуться в и.п. и расслабиться, не задерживая дыхание.

### «Звезда»

И.п. — лежа на спине, а затем — на животе.

Это упражнение выполняется в позе «звезды»: изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки аналогично предыдущей. Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом — левая рука и правая нога.

### Растяжка по осям

И.п. — лежа на спине.

Общее напряжение тела; расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх — низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела); левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половины тела); напряжение левой руки и правой ноги, а затем — правой руки и левой ноги.

## «Лучики»

И.п. — лежа на спине.

Поочередное напряжение и расслабление: шеи, спины, ягодиц; правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

## Растяжка с дыханием

Лечь удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3–4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание.

Затем напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела. (Инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности: правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога.) По позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места.

Снова прислушаться к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками тела: например, сделать несколько медленных круговых движений головой или «размять» икры ног и т.д.

## «Травинка на ветру»

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

**И н с т р у к т о р:** 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, потянуться вверх.*)

## «Дерево»

Спрятать голову в колени, колени обхватить 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. (*Ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.*)

### «Подвески»

Детям предлагается представить, что они — куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу.

**И н с т р у к т о р:** Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное — расслаблено, болтается.

Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

### «Снеговик»

**И н с т р у к т о р:** 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 повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит, как лужица воды. Необходимо расслабиться.

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

### «Тянемся к солнышку»

Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и 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, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть; опуская руки, расслабиться.

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

---

---

## УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

Релаксация может проводиться как в начале занятия — с целью настройки, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

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

### «Огонь и лед»

Попеременное напряжение и расслабление всего тела. И.п. — лежа.

По команде инструктора «Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. (Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно.)

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

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

### «Пляж»

И.п. — лежа на спине.

И н с т р у к т о р: Закройте глаза и представьте, что вы лежите на теплом песке. Ласково светит и пригревает солнышко. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чашек над водой. Прислушайтесь к своему телу, почувствуйте позу, в которой лежите. Удобно ли вам?

Попробуйте изменить свою позу так, чтобы было максимально удобно, чтобы вы максимально расслабились. Представьте себя целиком и запомните возникший образ.

Затем — потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

### «Потянулись — сломались»

И.п. — лежа на спине; руки и все тело устремлены вверх; пятки от пола не отрывать.

И н с т р у к т о р: Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах; упали плечи, повисла голова, мы сломались в талии; подогнулись колени — упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его.

Во время выполнения упражнения следует обратить внимание на два момента: показать детям разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

### «Росток»

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

И н с т р у к т о р: 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 равномерно распределить стадии роста.

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 позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; «пять» — поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10–20 «стадий». После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

### «Раскачивающееся дерево»

И.п. — стоя.

**И н с т р у к т о р:** Представьте себя каким-нибудь деревом. Корни — это ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается — наклоняется вправо и влево (3–5 раз), вперед и назад.

Во время выполнения движений дети должны стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов; улучшается кровообращение головного мозга.

### «Море»

Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

«На море плещутся волны — маленькие и большие. *(Сначала одной рукой, а затем — другой 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.)*



---

## СЛОВАРЬ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ

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

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

**Грубая моторика** — способность выполнять крупноамплитудные движения, требующие участия всего тела.

**Когнитивные** — познавательные.

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

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

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

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

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

**Синкинезии** — дополнительные движения, которые в произвольной форме агломерацированы к самим движениям, исполняемые либо преднамеренно, либо автоматически (например, движения рук при ходьбе).

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Аверин В.А.* Психология развития ребенка. Конспект лекций. — СПб., 2000.
2. *Белая А.Е., Мирясова В.И.* Пальчиковые игры. — М., 1999.
3. *Бирюков А.А.* Самомассаж для всех и каждого. — М., 1987.
4. *Выготский Л.С.* Избранные психологические исследования. — М., 1956.
5. *Галкина В.Б., Хомутова Н.Ю.* Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции нарушений речи у учащихся начальных классов // *Дефектология*. — 1999. — № 3.
6. *Гарбузов В.И.* Нервные и трудные дети. — СПб., 2005.
7. *Горбунов Г.Д., Горшкова А.Т.* Взаимосвязь развития двигательных качеств и психических процессов у старших школьников. — СПб., 1996.
8. *Деннисон П., Деннисон Г.* Гимнастика мозга. — М., 1997.
9. *Доман Г., Доман Д.* Дошкольное обучение ребенка. — М., 1995.
10. *Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М.* Психофизиология ребенка. — М., 2000.
11. *Дудьев В.П.* Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи // *Дефектология*. — 1999. — № 4.
12. *Ефимов О.И.* Школьные проблемы. — СПб., 2004.
13. *Зуев В.И.* Волшебная сила растяжки. — М., 1993.
14. *Иванова Н.Н.* Коррекция зрительно-двигательной и моторной координации у старших дошкольников с нарушением зрения // *Дефектология*. — 1998. — № 4.
15. *Крайг Г.* Психология развития. — СПб., 2000.
16. *Лейтес Н.С.* Умственные способности и возраст. — М., 1971.
17. *Лейтес Н.С., Голубева Э.А., Кадыров Б.Р.* Динамическая сторона психической активности и активированности мозга / *Психофизиологические исследования интеллектуальной саморегуляции и активности*. — М., 1980.

18. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.
19. *Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии. — М., 1973.
20. *Мартынов С.М.* Главное — попасть в точку: о нетрадиционных методах реабилитации часто болеющих детей. — М., 1996.
21. *Матвеев В.П.* Готовь руку к школе. — Тверь, 1993.
22. *Рузина М.С.* Пальчиковый игротренинг. — СПб., 1998.
23. *Савина Л.П.* Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. — М., 1999.
24. *Светлова И.Е.* Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. — М., 2004.
25. *Семенович А.В.* Актуальные проблемы нейропсихологической квалификации отклоняющегося развития // *Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста* / Под ред. Л.С. Цветковой. — М., Воронеж, 2001.
26. *Семенович А.В.* Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М., 2002.
27. *Сеченов И.М.* Избранные труды. — М., 1947.
28. *Сеченов И.М.* Очерк рабочих движений. — М., 1901.
29. *Сиротюк А.Л.* Развитие интеллекта дошкольников. — М., 2002.
30. *Ханнафорд К.* Мудрое движение. — М., 2000.
31. *Цвынтарный В.В.* Играем пальчиками и развиваем речь. — СПб., 1996.
32. *Шанина Г.Е.* Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. — М., 1999.
33. *Эйерс Д.* Творческая игра. — М., 1995.
34. *Eaton W.O., Yu A.P.* Are sex differences in child motor activity level a function of sex differences in maturational status. *Child Development*, 1989.

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

Значение психомоторного развития в дошкольном возрасте .....	3
Развитие мелкой моторики .....	8
Пальчиковые упражнения для младших дошкольников.....	9
Пальчиковые упражнения для старших дошкольников.....	18
Массаж и самомассаж.....	22
Массаж ушных раковин .....	23
Массаж рук, ног, головы, лица.....	24
Глазодвигательные упражнения.....	26
Упражнения для развития артикуляции .....	31
Упражнения для языка .....	31
Упражнения для губ.....	32
Упражнения для челюсти .....	33
Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.....	34
Перекрестные (реципрокные) упражнения .....	34
Телесные упражнения .....	39
Дыхательные упражнения .....	44
Растяжки .....	49
Упражнения на релаксацию .....	53
Словарь используемых терминов .....	56
Литература .....	57

Алла Леонидовна Сиротюк

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОМОТОРНОГО  
РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Практическое пособие

Главный редактор *И.Ю. Синельников*  
Ответственный за выпуск *В.Е. Дрёмин*  
Редактор *И.В. Сецкая*  
Корректор *Ю.В. Петрова*  
Верстка *Е.В. Мельникова*  
Оформление обложки *Е.В. Мельникова*

Лицензия серия ИД № 04186 от 06.03.2001

Подписано к печати 15.10.2007  
Формат 60×90/16. Объем 3,75 и.л.  
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1  
Тираж 3000 экз. Заказ № 1433.

Налоговая льгота  
(Постановление Правительства РФ № 41 от 23.01.03)

Издательство «АРКТИ»  
125212, Москва, Головинское шоссе, д. 8, к. 2  
Тел.: (495) 742-18-48

Отпечатано в ОАО «Домоделовская типография».  
г. Домоделово. Каширское ш., д. 4, корп. 1.



С января 2007 года издательство «АРКТИ» выпускает ежемесячный журнал «Современный детский сад», в котором публикуются:

- последние новости о важнейших событиях в сфере дошкольного образования;
- информация и рекомендации специалистов по вопросам управления ДОУ (современные стратегии менеджмента, технологии и культура управления персоналом и подразделениями, новейшие нормативно-правовые и инструктивные акты и др.);
- материалы ведущих специалистов об экспериментальной практике и передовом опыте в области дошкольного образования.

Подписаться на журнал «Современный детский сад» можно:

- в отделениях связи — по каталогам «Роспечать» (индекс — 36710), «Почта России» (индексы — 11408, 11459);
- в редакции — по телефонам — 8(495) 452-2927, 742-1848, 8(903) 108-6195.

**Приглашаем к сотрудничеству авторов — специалистов по психологии, развитию и воспитанию дошкольников**

ISBN 978-5-89415-634-7



**По вопросам приобретения литературы обращайтесь по адресу:  
125212, Москва, а/я 61  
Тел.: (495) 742-18-48,  
факс: (495) 452-29-27**