

**КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ «ГИМНАСТИКА МОЗГА»**  
**КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГРАФОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У**  
**ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

Пояснительная записка

*Ум ребенка находится на кончиках его пальцев.*

*В.А. Сухомлинский*

У многих детей с проблемами развития отмечается недостаточность двигательных навыков: скованность, плохая координация, неполный объем движений, нарушение их произвольности; недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации: неловкость, несогласованность движений рук. Нарушение моторики отрицательно сказываются на развитии познавательной деятельности ребенка. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков. Тонкая моторика – основа развития психических процессов. В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного и младшего школьного возраста с разного рода нарушениями в развитии, что приводит в дальнейшем к эмоциональной и физической усталости с последующим падением интереса к процессу обучения как таковому. Очень важно проводить комплексную развивающую и психокоррекционную работу. Основой и обязательной составляющей такой работы являются особые виды гимнастики («гимнастика для мозга»/«нейройога»/«кинезиология»), позволяющие не только снять отдельный симптом, но и повысить продуктивность протекания психических процессов за счет нормализации функционирования всей биосистемы ребенка. Только при нормально работающей системе жизнеобеспечения возможно соответствующее возрасту развитие памяти, внимания, речи, пространственных представлений, моторики, самоконтроля, работоспособности – всего того, без чего в дальнейшем невозможна продуктивная познавательная деятельность.

**Цели:** Формирование у детей предпосылок, необходимых для осуществления любой и особенно учебной деятельности, которая требует развитой двигательной сферы (крупных и мелких движений), развитых внимания, памяти, пространственного восприятия, речи и мышления, волевых усилий, навыков планирования и самоконтроля (облегчение процесса овладения навыками рисования, письма и чтения; профилактика дислексии и дисграфии).

**Задачи** - повышение умственной работоспособности, синхронизации работы глаз и рук (база для овладения графомоторными навыками), -



развитие графомоторных навыков, плавности, точности, скоординированности движений рук (развитие крупной и мелкой моторики), - развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения, пространственных представлений, - развитие произвольной сферы.

### ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение для приветствия и прощания

«Ручеек радости»: дети берутся за руки, мысленно передают друг другу радость (можно слегка пожать руку соседу или передать улыбку).

Упражнения для разминки: 1. Соединение движения с дыханием:

«Тянемся к солнышку». Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание — «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

«Потягивания». Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и опущены вниз. На медленном вдохе — поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе опустить руки вниз, пытаться «достать» пальчиками до пола.

«Струночка». Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. «Растягиваем» все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите ребенка о том, вытянулась ли его спина, руки, ноги. «Звезда». Встать в позе «звезды» (ноги немного шире плеч, руки подняты вверх и слегка разведены в стороны). Выполняем растяжки, аналогично предыдущим, но не односторонние, а диагональные. Поднимаем и оттягиваем назад правую ногу, одновременно растягивая вверх левую руку — по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем то же выполняется по другой диагонали. Растяжки для ног. Ноги на ширине плеч. На вдохе поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. На выдохе (возможны четыре варианта выполнения упражнения — по команде педагога):



— медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой; остаться в этом положении пять секунд (пауза) и вернуться в и.п. Стараться не сгибать ног и рук;

— то же — для правой руки и ноги;

— медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой; остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Не сгибать ног и рук;

— то же — для левой руки и правой ноги.

**Растяжка «Дерево».** И.п. – сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, обхватить голову руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть вверх. Подул сильный ветер: ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

**Растяжка «Снеговик».** И.п. – стоя. Ребенок представляет, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце – 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. (А.Л.Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью») **«Сбросим усталость».** И.п.-стоя, ноги пошире. Собираем усталость снизу-вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

**«Стройные ноги».** И.п.-стоя, стопы вместе, ноги вместе. руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное.

**«Дракон».** И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт в руками-крыльями. Затем приземлиться на остров и начать «размешивать» хвостом море. (С.Кузнеченкова «Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья»)



**2. Ритмирование: «Телеграфисты».** Ученики по очереди воспроизводят серии ударов по столу, разделенных длинными и короткими паузами. Серии постепенно удлиняются и усложняются по структуре.

**Образцы ритмов:**

**№ 1 - Ш, Ш №**

**2 - Ш I, I Ш, П П №**

**3- П Ш, Ш, П №**

**4 - Ш Ш, П Ш, Ш, П**

(Н.П. Локалова «120 уроков психологического развития младших школьников», урок №9)

**«Повтори ритм».** Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2–2–3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление

— ребенок видит руки педагога). Затем происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, с закрытыми глазами):

— ребенок повторяет ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары по столу), комбинированно (например, «2» – правой рукой, «2» – левой рукой, «3» – одновременно двумя руками); — ребенку предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами: сначала отмашка всей ногой, затем движения только стопой; прыжки на одной, двух ногах.

**«Ритм по кругу».** Дети садятся полукругом. Педагог отбивает какую-то ритмическую серию. Дети внимательно слушают ее и повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, они получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм так: каждый по очереди отбивает по одному отрывку из всего заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до моей команды

**«Стоп».** Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок — получает штрафное очко или выбывает из игры». Ритмичные движения. Сначала, аналогично упражнениям, приведенным выше, происходит отработка ритмического рисунка в статике, затем — его проигрывание в динамике: дети двигаются по кругу, все вместе или по очереди выполняя ритмический фрагмент, создавая единую мелодию и двигаясь в заданном ритме.

**«Придумай ритм».** Упражнения с применением ритмических музыкальных инструментов. Здесь ребенок может либо повторять



заданный ритм, либо придумать его и воспроизвести. Это упражнение хорошо выполнять в группе, когда одни по кругу то воспроизводят ритмы других, то задают свой, контролируя при этом правильность повторения. Движение под музыку. Упражнения с использованием специально подобранных музыкальных фрагментов с различной ритмической структурой. Детям предлагается произвольно (или повторяя уже усвоенные двигательные упражнения) двигаться под музыку в соответствии со звучащим ритмическим рисунком. «Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и сидя — ногами. Затем усложните задачу: а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером «правая-левая». Далее задача усложняется, увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами.

б) «кулак-ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, хлопок кулака о ладонь, хлопок, хлопок ладони о кулак (поза меняется на противоположную. Играя в паре, ребенок после хлопка «кулак-ладонь» делает с вами. В еще более сложном варианте — «кулак-ладонь» с партнером делается перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука).

в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (ставятся друг на друга ребрами).

Перекрестные и односторонние движения. На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Педагог на этапе освоения упражнения отсчитывает 8 (12) раз в медленном темпе. На втором этапе ребенок так же шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Тоже 8 (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 выполнить его самостоятельно — самому считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение, а также выполнять перекрестные и односторонние движения под ритмичную музыку. (Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не



только)) **Перекрестные движения «Шаги в море».** Медленная ходьба на месте под счет педагога (с 5-10 шагов с постепенным увеличением до 100): ребенок попеременно касается правым локтем левого колена и левым локтем – правого. Модификация: пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом под счет педагога.

**«Цыганочка».** И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до левого колена (согнутая в колене нога поднимается вперед и вверх). Затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад).

**Повторить весь цикл 3 раза.** (С.Кузнеценкова «Полезные сказки и упражнения для родителей») **«Здравствуйте, ушки!».** По команде «ушки» дети дважды перекрестно накладывают руки на ушки, слегка захватив мочки (левая рука - на правое ушко и одновременно с этим правая рука – на левое; правая рука сверху, при повторном касании правая рука - снизу). По команде «Плечи» - дети дважды перекрестно, меняя «верхнюю» руку, захватывают руками именно плечи. 10-20 р. – чередуя команды

**«Ушки-Плечи-Колени-Локти».** Усложнение: ведущий может намеренно «путать» детей их несоответствием. **«Ушко-носик».**левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, поменять положение рук «с точностью наоборот» (другой вариант - одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью наоборот»). **«Кнопки мозга»** - необходимо массировать одновременно большим и средним пальцами левой руки парные точки в подключичных впадинах, положив при этом правую (потом левую) руку на пупок (10-20 раз). (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков») 3. Упражнения, повышающие энергетический потенциал:

**Массаж и самомассаж:**

- подушечек пальцев и рук, фаланг пальцев, потягивания растирание ладоней («ручки замерзли»), растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев («расческа»), легкие постукивания пальчиками одной руки по ладони другой («прыгают зайчики»), одну ручку в кулачок - постукивания по ладони другой руки («мишка ходит»); (с помощью карандаша, толстой веревки, ореха, массажного мячика, шарика-суджок, сенсорного коврика - наждачная бумага); (Л.А.Метиева, Э.Я. Удалова «Сенсорное воспитание детей с отклонениями в развитии»)



- Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук; (Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только))

- головы:

«Мытье головы» а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- 1) ото лба к макушке,
- 2) ото лба до затылка и
- 3) от ушей к шее.

б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у основания волос (большие пальцы — по средней линии); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

-ушей:

«Ушки»: массирующими движениями «вверх и назад» для верхней части уха и «строго вниз» - на мочках -5 раз. Другой вариант: уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз – по вертикали; возвратнопоступательным движением растираются в другом направлении – по горизонтали (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение. (Г.М. Зеgebарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомотрных навыков»; Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только))

- шеи, плеч:



**«Гибкая шея, свободные плечи».** Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

**«Глазки отдыхают».** Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз, повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам. После массажа век и области вокруг глаз 3–5 раз повернуть глазные яблоки влево, вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

**«Точки здоровья»:** точка - «ума» (на лбу между бровями), «бодрости» (кончик носа), «рыцарская» (ямка у основания шеи) («Практикум по сказкотерапии»/ Под ред. Т.Д. ЗинкевичЕвстигнеевой).

- массаж биологически активных зон: крыльев носа сверху вниз; надбровных дуг от переносицы к вискам; ушных раковин; самомассаж головы (О.А. Андреев «Тренируем свою память»).

**«Часики»** - и.п.сидя; энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу/вперед, назад (можно добавить слова «тиктак», вначале делать осторожно; до 25 раз).

**«Молоток 1»** - расположить свои ладони перпендикулярно друг другу и производить резкие хлопки (5-10 хлопков); места соприкосновения - углубления между запястьем и нижней частью ладони; затем местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

**«Молоток 2»** - руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак; резкие удары выполнять сначала кулаками, обращенными вверх, а затем - вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков. (С.Кузнеченкова «Полезные сказки и упражнения для родителей») Упражнения для развития мелкой моторики, межполушарного взаимодействия:

**«Ладонь-кулак»** - руки ладонями вниз лежат на столе, затем одновременно сжимаются в кулак и снова ложатся ладонями на стол (Л.А.Метиева, Э.Я. Удалова «Сенсорное воспитание детей с



отклонениями в развитии)). «Солнышко и тучка»/ «Лягушка» - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак («тучка»), другая лежит на плоскости стола (ладонь – «солнышко»). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков», А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников», «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Зеркальце и полочка» - ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально, большой палец отставлен в сторону; взгляд - в центр ладони («зеркальце»); ладонь левой руки горизонтальна, большой палец руки плотно прижат к ладони, средний палец приставлен к ребру деовой ладони у основания мизинца («полочка») (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков»).

«Кулак-ребро-ладонь» - Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет сначала вместе с педагогом, затем по памяти. Выполняется сначала правой рукой, затем левой, потом двумя руками вместе (можно помогать себе командами вслух или про себя: «кулак – ребро - ладонь») (А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников», «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Колечки» - Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Сначала выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу), потом в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе (А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников», «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Лезгинка» - Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6 - 8 смен позиций (А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников», «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»). «Змейки» - Предложите ребенку представить, что его пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, вращаясь направо, налево, снизу-вверх и сверху вниз. При двуручном



направлении ладони сначала «смотрят» 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) (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Паровозик» - правую руку 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 (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Рисующий слон» - сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку, затем повторить тоже другой рукой (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Сова» - с силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить тоже для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча – вдох, голова на груди – выдох с вокализацией «у-у-х», голова у другого плеча - вдох и т.д. «Замок» - скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе; двигать пальцем, на который укажет ведущий; палец должен двигаться точно и четко. (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»). «Ленивые восьмерки»/ «Горизонтальная восьмерка» - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза одной рукой, потом другой, затем двумя ускорениями (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков», А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников»). «Рисуем в воздухе»/ «Симметричные рисунки» - нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева

«Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков», А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников»). Упражнения для развития графомоторных навыков: «Обводка, копирование рисунков» (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков»): комплект «Волшебные обводилки» включает в себя 12 рисунков в формате А4 и 34 рисунка формата А3; листы располагаются вертикально или горизонтально; дети могут обводить и раскрашивать (заштриховывать) рисунки одной рукой или двумя, стоя или сидя; упражнения на основе рисунков



задуманы таким образом, чтобы у ребенка как можно дольше сохранялся интерес к работе, 61 которая требует многократного копирования одних и тех же рисунков-образцов, которые могут быть использованы для штриховки, раскрашивания, создания разного рода поделок. Рисунки 1—10 предназначены для работы на начальных этапах занятий с детьми всех возрастов. Маленькие дети (3—4 года) и дети с пониженным мышечным тонусом работают только с этими образцами. Начинать работу следует с обведения рисунка пальцем (кистью руки), а затем постепенно вводить другие упражнения по обводке контуров. Обводить рисунки можно как в вертикальной, так и в горизонтальной плоскостях. Сначала обводятся отдельные части рисунка незаточенным концом карандаша (можно отметить небольшой участок линии, а затем постепенно увеличивать объем выполненной работы). Следующий этап — катание маленькой машинки по контурам горизонтально расположенных рисунков с последующей обводкой их фишкой от любой детской игры. Ощутимый результат по развитию рук (после 5—6 лет) дает обкатка контуров маленьким шипованным мячиком, особенно из положения стоя по укрепленному на стене рисунку. При этом ребенок должен перебирать мячик пальцами, а не катить его ладонью. После того как ребенок научится обводить весь контур не останавливаясь, можно переходить к непосредственному копированию рисунка. На первых этапах — лишь отдельных частей образца (карандашом или фломастером). Рисунки 11—24 предназначены для работы с детьми, начиная с пяти лет. Предполагается, что к моменту начала работы с ними дети уже освоили процесс копирования карандашом, поработав с рисунками 1—10. Для работы с этой группой рисунков необходимо предварительно скопировать предлагаемый образец (любым способом) вначале по внешнему, а затем и внутреннему контурам на бумагу. В результате будет получена полая контурная линия. Эту линию можно заполнить разными способами: — внутри нее проложить параллельно основным многочисленные дополнительные контуры цветными карандашами поочередно каждой рукой и в разных направлениях (не за один раз); — закрасить отдельные участки полой линии цветными карандашами, чередуя цвета. Симметричные образцы, представленные на рис. 25—34, предназначены в первую очередь для синхронизации работы обеих рук: ребенок выполняет упражнение непосредственно по образцам, без предварительного копирования. Он действует двумя руками 62 одновременно как при горизонтальном, так и вертикальном расположении рисунка. Выполнять упражнения по этим рисункам рекомендуется с детьми 5—6-летнего возраста. Порядок работы: • ребенок обводит контур рисунка пальцами (или кистью руки),



а затем движениями над ним в воздухе каждой рукой в отдельности и в двух направлениях (сначала слева направо, затем справа налево) для создания образа рисунка; • контур обводится одновременно пальцами обеих рук в разных направлениях (руки движутся по стрелкам навстречу друг другу). Для самоконтроля на отдельных симметричных участках рисунков отмечены точки, которые обе руки должны пройти одновременно; • обводка контура фишками (от детской игры) одновременно обеими руками в разных направлениях (руки движутся по стрелкам навстречу друг другу). Копирование рисунков 25—34 карандашом одновременно обеими руками и в разных направлениях не предусмотрено, так они слишком сложны для этого. Если ребенок захочет их скопировать для раскрашивания или изготовления поделок, он может сделать это одной рукой любым из описанных ранее способов. Однако при определенной заинтересованности можно научить ребенка самостоятельно копировать эти рисунки и обеими руками одновременно. Образцы рисунков 35—46 предназначены для работы с детьми шести лет и старше. Упражнения заключаются в одновременном прорисовывании линии внутри полого контура обеими руками, но в разных направлениях (по стрелкам). Для контроля на отдельных симметричных участках рисунков отмечены точки, которые обе руки должны пройти одновременно. Рисунки не предназначены для копирования, однако при желании детей их можно скопировать любым способом. - с 6 лет:

«Продолжи узор» (И. Ткачева «От линии к линии»): в данном пособии предлагаются различные узоры (имитация тетради в клеточку), которые выполняются отдельно правой или левой рукой, а также двумя руками одновременно при работе двумя руками можно рассчитывать на гармоничное, сбалансированное развитие как тонко координированных движений рук ребенка, так и обоих полушарий головного мозга 63 «Рисование по клеточкам» (Л.Морозова «Нарисуй-ка. Клеточка за клеточкой»): интересные графические диктанты учат ребенка ориентироваться по тетради и по клеточкам, способствуют развитию восприятия, мышления, произвольного внимания. - с 6-7 лет:

«Лабиринты» (Г.М. Зеgebарт «Не просто лабиринты»): в ходе игры «Лабиринты» у детей развиваются внимание и память, мышление и воображение, формируются графомоторные навыки, произвольность, появляется упорство в достижении цели, что важно для детей дошкольного возраста, особенно для подготовки к школе. (работать с лабиринтом можно непосредственно на бумажном бланке или вставить его в прозрачный пластиковый уголок, файл) Данные «Лабиринты» —



особенные, дополненные новыми заданиями и разделенные на несколько самостоятельных этапов; предназначено для детей 5-12 лет и содержит три комплекта заданий:

**Комплект № 1. «Нарисуй дорогу».** Задача ребенка — найти путь следования между двумя точками лабиринта. В комплект входят шестнадцать постепенно усложняющихся лабиринтов (с. 5—20). (Выполнить данные лабиринты можно и с помощью ИКТ - программа Microsoft Office PowerPoint - презентация «Не просто лабиринты»).

**Комплект № 2. «Создай картинку».** Задача ребенка — сравнить получившуюся траекторию движения с образцом (эталоном), дорисовать присутствующие на образце детали, в результате чего должна получиться картинка — символическое изображение птенца, елочки, кенгуру и пр. Комплект представлен двенадцатью лабиринтами разной степени сложности и двумя типами эталонов (с. 21—45).

**Комплект № 3. «Построй лабиринт».** Задача ребенка — скопировать с образца на сетку символическое изображение картинку, а затем внутри контура этого изображения самостоятельно построить лабиринт. Комплект состоит из четырех картинок (см. с. 46—48). Упражнения на расслабление, психогимнастика: «Сухой листик» - и.п. – стоя; ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела глаза смотрят прямо перед собой. По команде дети начинают медленно опускать вниз взгляд, потом голову, плечи, округлять спину – полное расслабление мышц спины, плеч, рук («листик засох и оторвался от ветки») (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков»).

«Кулачки» - освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Сжать пальцы в кулак покрепче. Руки положить на колени. Сжать их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох – пауза, выдох - пауза! (3 раза) (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

«Штанга» - расслабление мышц рук, ног, корпуса. Упражнение выполняется стоя. «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза» (3 раза) (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»). «Любопытная Варвара» - расслабление мышц шеи.



**А) «Поверните голову влево, постарайтесь сделать это так, чтобы увидеть, как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза. Любопытна Варвара смотрит влево... Смотрит вправо... а потом опять вперед – тут немного отдохнет. Шея не напряжена, а расслаблена». Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.**

**Б) «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза. А Варвара смотрит вверх! Выше всех и дальше вверх! Возвращается обратно – расслабление приятно! Шея не напряжена и расслаблена».**

**В) «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза. А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно! Гей не напряжена и расслаблена». (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью») «Поза покоя» - необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить; формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом: Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая - очень легкая, простая, замедляется движение, исчезает напряжение... И становится понятно – расслабление приятно! (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»)**

**«Олени» - дети представляют, что они олени; поднимают руки над головой, скрещивают их, широко расставив пальцы; напрягают руки, чтобы стали твердыми, а потом роняют их на колени, расслабляют руки (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).**

**«Кораблик» - дети представляют, что они на корабле, их качает, и чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу (руки за спиной); потом поочередно прижимать к полу то правую, то левую ногу (раскачиваться). Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.**

**«Огонь и лед» - по команде «огонь» дети начинают интенсивные движения все телом, по команде «лед» - дети застывают (напряжение тела); несколько раз чередуются команды. (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью», Газета "Школьный**



психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005.

**Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только))**

**«Раскачивающееся дерево»** - и.п.стоя; ребенок представляет себя каким-нибудь деревом: корни – ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова; «дерево раскачивается» вправо и влево, вперед и назад.

**«Море»** - сидя или стоя; история с движениями: «на море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисуют маленькие волны; руки в замок – большая волна); по волнам плывут дельфины (синхронные однообразные движениями руками); они сначала вместе, потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (поочередные волнообразные движения рук); за ними плывут 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); вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно - волнообразные движения); вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются); все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

**«Потянулись-сломались»/ «Куклы»** - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки на полу; «кисти сломались, руки сломались в локтях, плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол, лежим расслаблено» (С.Кузнеченкова «Полезные сказки и упражнения для родителей»).

**«Росток»** - и.п.на корточках, голова к коленям; дети представляют себя маленькими ростками только что показавшиеся из земли; росток растет, постепенно выпрямляется, раскрывается и устремляется вверх к солнцу (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»).

**«Напряглись-расслабились»**. В положении стоя или сидя ребенку предлагается напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Прodelать то же самое с каждой частью тела (педагог называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т.д.).

**«Силач»**. Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь; раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

**«Травинка на ветру»**. Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на стул или на пол, на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).



Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх). «Дракон». Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море (предлагается и как упражнение на растяжку и расслабление). (Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только))

«Сосулька» («Мороженое»). Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 37/2004. Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения. Функциональные упражнения для развития концентрации внимания и двигательного контроля (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»): «Чайничек с крышечкой» - ребенок пропевает песенку, сопровождая ее жестами: Чайничек! (вертикальные движения ребрами ладоней) На чайничке – крышечка (левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком). На крышечке - шишечка (вертикальные движения кулаками). В шишечке – дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки). Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки). Пар идет с дырочки, Дырочка в шишечке, Шишечка на крышечке, Крышечка на чайничке.

«Руки – ноги» - и.п. стоя; прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами: 1. Ноги вместе - руки врозь. Ноги врозь - руки вместе. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь. 2. Ноги вправо – руки влево. Ноги влево – руки вправо. Ноги вправо – руки вправо. Ноги влево - руки влево. 3. Левая рука вперед, правая рука назад + правая рука вперед, левая рука назад. Левая рука назад, правая рука



**вперед + правая нога назад, левая нога вперед. Левая рука вперед,  
правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад. Левая рука  
назад, правая рука назад + правая рука вперед, левая нога вперед.**