



# Мир психологии

## РАЗВИТИЕ СЕНСОМОТОРИКИ для детей старшего дошкольного возраста

Готовность ребенка к обучению в школе в значительной мере зависит от уровня его сенсомоторного развития. Сенсорное развитие, с одной стороны, составляет фундамент общего умственного развития ребенка и в то же время



имеет самостоятельное значение, т.к. полноценное восприятие является базовым для успешного овладения многими видами деятельности. К концу дошкольного возраста у нормально развивающихся детей должна сформироваться система сенсорных эталонов и перцептивных действий как результат правильно организованного обучения и практики.

У детей с проблемами в развитии, как правило, их формирование затруднено, а восприятие характеризуется недостаточной точностью и гибкостью. 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.

Такие дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью, что в значительной степени связано с физическим недоразвитием.

Недостаточное сенсомоторное развитие детей дошкольного возраста приводит к возникновению различных трудностей в ходе начального обучения.

В предлагаемом материале рассмотрим направления работы по сенсомоторному развитию дошкольников:

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Сенсорное развитие.

Задания описанные в предлагаемой статье составлены с учетом возрастных и психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста, уровня их знаний и умений.

Упражнения для развития общей и мелкой моторики направлены на развитие отдельных двигательных качеств и способностей ребенка (силы, ловкости, быстроты, координации, равновесия и др.), на развитие свойств психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, времени и пр.), на повышение функционального уровня систем организма (тренировка дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активизация обменных процессов, формирование осанки).

Занятия проводятся преимущественно в игровой форме.

Эффективность занятий определяется по следующим показателям:

- общее оздоровление, укрепление организма, развитие двигательных способностей, сознательного управления движениями, формирование правильной осанки; развитие нервной системы (быстрота реакций, координация движений и др.), развитие организованности, дисциплины;
- совершенствование сенсорных представлений, перцептивных действий, формирование аналитического восприятия;
- развитие произвольного внимания, памяти, речи, мыслительных способностей.

### РАЗВИТИЕ МОТОРИКИ

Первая группа упражнений направлена на повышение функционального уровня систем организма, энергетического потенциала.

#### 1. Дыхательные упражнения.

- четырехфазные дыхательные упражнения (3-5 раз), содержащие равные по времени «вдох-задержка-выдох-задержка»;
- соединение дыхания и движения.

Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым бессознательно, что успокаивает и способствует концентрации внимания. Со временем отмечается увеличение объема легких, усиливается газообмен и улучшается кровообращение; под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

1. Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:

- хлопки (ладонями, кулаками);
- самомассаж головы;
- самомассаж ушных раковин;
- самомассаж стоп;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук, работа с пальцами



(выполнение различных фигурок из пальцев).

Данные упражнения не только повышают потенциальный энергетический уровень, но и обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность движений, успокаивают и уравнивают психику.

1. Оптимизация тонуса и обучение релаксации. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекционной работы. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием изменений в психической и двигательной активности ребенка и негативно сказывается на общем ходе его развития.

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

Наличие гипертонуса проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для детей с гипертонусом характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию своеобразную неравномерность.

На занятиях ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

1. Работа с локальными мышечными движениями:

- потягивания;
- перекаты головы;
- упражнения для плечевых суставов;
- разминка и расслабление рук;
- повороты в стороны;
- упражнения для ног.

Эти упражнения позволяют лучше почувствовать разминаемую часть тела и потренироваться в управлении ею. При выполнении этих упражнений последовательно сверху вниз разминаются определенные группы мышц.

1. Повышение устойчивости.

Повышение устойчивости связано с развитием равновесия, т.е. «чувства опоры». Основным здесь является привлечение внимания к контакту тела с опорой, в данной ситуации с полом; необходимо расслабить брюшные мышцы, которые обычно напряжены, а также слегка согнуть колени; голова; позвоночник и пятки должны находиться на прямой линии.

1. Работа с патологическими ригидными телесными установками:

- отработка глазодвигательных упражнений;
- тренировка нижней челюсти;
- тренировка губных мышц;
- тренировка мышц языка.



Вторая группа упражнений направлена на коррекцию следующих недостатков:

- бедность, однотипность движений тела в пространстве, недостаточная координация и несформированность сенсомоторных координаций;
- обеднение перцептивных и мнестических возможностей ребенка;
- несформированность пространственных представлений.

1. Развитие чувства ритма.

2. Развитие перцептивных и мнестических возможностей:

- развитие зрительной, тактильной и слуховой чувствительности;
- перевод из модальности в модальность, межмодальный синтез и

запоминание:

- перевод из тактильной в зрительную модальность;

- перевод из тактильной в речевую модальность;

- перевод из зрительной в тактильную модальность;

- перевод из зрительной в речевую модальность (развитие памяти упражнения связаны с запоминанием и последующим воспроизведением последовательности элементов в определенном порядке).

1. Формирование пространственных представлений:

- формирование пространственной дифференциации самого себя, представления о схеме тела (каждое направление: вверх, вниз, вперед, назад, влево, вправо) – связывается с определенными движениями и закрепляется через них);

- работа с кубиками, разрезными картинками, пазлами;

- работа с графическими схемами (двигательный и графический диктанты).

1. Динамическая организация двигательного акта (связана с переходом

от единичных двигательных актов к системе или серии однотипных движений).

2. Развитие ловкости:

- бег;
- прыжки;
- упражнения с мячом;

1. Развитие внимания (упражнения строятся по следующему принципу: задаются условный сигнал и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее реагировать на подаваемый сигнал соответствующей реакцией).

## СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ

Сенсорное развитие ребенка – это развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, размере, цвете, положении в пространстве и т.п. Именно дошкольный возраст



наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств, накопления представлений об окружающем мире.

С восприятия предметов и явлений начинается познание окружающего мира. Все другие формы познания - запоминание, мышление, воображение – строятся на основе образов восприятия, являются результатами их переработки. Поэтому нормальное умственное развитие невозможно без опоры на полноценное восприятие.

Большое значение в сенсорном развитии имеет формирование представлений о сенсорных эталонах – общепринятых образцах внешних свойств предметов. Усвоение сенсорных эталонов – сложный и длительный процесс. Усвоить сенсорный эталон означает не просто умение правильно называть то или иное свойства предмета: необходимо иметь четкие представления для анализа и выделения свойств самых разных предметов в самых разных ситуациях.



Поэтому такое большое значение имеет обучение детей способам обследования предметов: наложению, прикладыванию, ощупыванию, группировке по цвету и форме вокруг образцов-эталонов, а также последовательному осмотру и описанию формы, выполнению планомерных действий.

Также решаются задачи развития восприятия формы, величины, цвета, пространства, движений, целостного

образа предметов.

Игры, задания, используемые для развития каждого вида восприятия, даются в соответствии с этапами формирования перцептивных действий, с постепенным усложнением. Сначала даются игры с реальными предметами, потом – с моделями предметов и в завершение – игры и задания на зрительное различие или узнавание свойства предметов.

Выбор заданий определяется уровнем сенсорного развития детей.

#### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ:

Тема: «Определение формы предметов»

Тема: «Геометрические фигуры»

Тема: «Величина. Сравнение предметов по высоте»

Тема: «Величина. Сравнение предметов по длине»

Тема: «Ориентировка на плоскости»

Тема: «Ориентировка в пространстве. Кто что видит».

Тема: «Конструирование из геометрических фигур. Составление фигуры – силуэта зайца (сидящего на задних лапах)».

Тема: «Конструирование из геометрических фигур. Составление фигуры – силуэта зайца (бегущего)».

#### ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «ОРИЕНТИРОВКА НА ПЛОСКОСТИ»

Программное содержание:

- развитие общей и мелкой моторики;
- обучение установлению и воспроизведению отношений взаимного расположения геометрических фигур на плоскости – вверху (над), внизу (под), слева, справа;
- активизация в речи слов, обозначающих пространственное расположение предметов.

Оборудование:

- две таблицы с геометрическими фигурами – одна фигура нарисована посередине, и вокруг нее (вверху, внизу, слева и справа) по одной фигуре;
- лист бумаги и модели геометрических фигур (прямоугольник, овал, квадрат, круг, треугольник);
- разрезные картинки.

Ход занятия:

I. Упражнения по развитию моторики:

Дыхательное упражнение.

Стимулирующее упражнение.

Потягивание.

Перекаты головы.

Упражнения для плечевых суставов.

Разминка и расслабление рук (вращение рук в плечевом, локтевом, лучезапястном суставе – вперед и назад, встряхивание рук, как будто с них стряхивают воду).

II. Работа по теме:

«Зрительный диктант»: внимательно рассмотреть таблицу, запомнить расположение геометрических фигур и разместить свои фигуры на листе точно так же (чтобы все правильно запомнить, нужно рассмотреть таблицу в следующем порядке: сначала отметить фигуру, расположенную в середине, затем вверху и внизу, слева и справа).

Вопрос к детям: «Кто хочет рассказать, как расположены фигуры?» После этого таблицу поворачивают обратной стороной к детям. Выполнив задание, ребята рассказывают, как они поместили фигуры, сверяют свои результаты с образцом, исправляют ошибки.

Если упражнение выполнено успешно, можно провести аналогичную работу со второй таблицей.

III. Физкультминутка:

Руки вверху – в кулачок, разожми и на бочок...

Руки в стороны - в кулачок, разожми и на бочок...

Руки вперед - в кулачок, разожми и на бочок...

Руки назад - в кулачок, разожми и на бочок...

Руки вниз - в кулачок, разожми и на бочок...

Дети произносят стихотворение и выполняют соответствующие движения пальцами или руками.

#### IV. Работа в тетради:

Расположить на листе модели геометрических фигур, обвести их и заштриховать (в середине листа – круг, справа от него – квадрат, слева от круга – прямоугольник, сверху – овал, внизу – треугольник).

#### V. Составление разрезных картинок:

Рассмотреть образцы.

- Что изображено на картинке?

- Что расположено слева, справа, внизу, вверху, в середине?

Составить такую картинку, описать её.

#### VI. Подведение итогов занятия.