ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ бюджетное ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА МОСКВЫ, СОШ №1985

Образовательная программа

дополнительного образования детей

«Учусь писать правильно»

( формирование графомоторных навыков у дошкольников)

Составитель программы:

Педагог-психолог Володина Татьяна Владимировна

УТВЕРЖДЕНО печать/подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

зам. директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Москва 2014

**Пояснительная записка**

Ум ребенка находится на кончиках его пальцев.

В.А. Сухомлински

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Те, кто работают с дошкольниками, знают, какие трудности испытывают дети, когда им приходится выполнять действия, требующие точности, выверенности и синхронности движений: что-то брать, вставлять, завязывать, складывать, лепить, вырезать, наклеивать, рисовать или писать. Плохо развитые двигательные функции рук и отсутствие оформленной техники движений, скоординированных действий глаза и руки вызывают у ребенка огромные трудности, которые порой заставляют его отступать перед любой задачей, связанной с выполнением вышеупомянутых действий. 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, что приводит в дальнейшем к эмоциональной и физической усталости с последующим падением интереса к процессу обучения как таковому. Тонкая моторика – основа развития психических процессов.

«Рука – это вышедший наружу мозг человека» И.Кант

Самые большие трудности, доставляющие много огорчений – это уроки письма. Нужно каждый раз осваивать много нового, а руки еще слабы, не слушаются. За 3 месяца необходимо освоить написание 300 элементов. У поступающих в школу детей слабо развиты мелкие червеобразные мышцы руки, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев, поэтому им трудно первое время при письме. Между тем процесс письма не может быть осуществлен без участия зрительных и двигательных анализаторов без определенного уровня развития мелкой мускулатуры и координации движения. Все это создает сложности в овладении графическими навыками.

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.

Самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека — от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание. Часто родители и педагоги заменяют психологическое развитие ребенка информационным, изучая математику, языки и т.д. Преждевременное обучение ребенка недопустимо, так как в результате может быть сформирована минимальная мозговая дисфункция (один участок мозга развивается быстрее за счет другого). Это приводит в дальнейшем к неуспешности в обучении, плохой памяти, рассеянному вниманию, проблемам в эмоциональной сфере.

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М.М. Кольцова, Е.И. Исенина, Л.В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики. Уровень развития речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированное™ 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 движения напряженные, пальцы сгибаются и разгибаются только вместе и не могут двигаться изолированно, то это не говорящие дети. До тех пор, пока движения пальцев не станут свободными, развития речи и, следовательно, мышления добиться не удастся.

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. Филичева), 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 факт, что тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка, особенно для развития речи.

Формирование каллиграфических навыков письма имеет большое педагогическое и общественно-воспитательное значение. Приучая школьников к аккуратному и четкому письму, заботясь об устойчивости их почерка, воспитывая у них аккуратность, трудолюбие, добросовестное и старательное отношение к выполнению любой работы, уважительное отношение к людям и их труду..

Цель программы: Развить межполушарную координацию, мелкую моторику руки, выстроить взаимосвязь между звуковым восприятием, моторным навыком и графическим изображением фигур, цифр; воспитать гигиенические правила письма.

Основные задачи:

1. Повышение умственной работоспособности, синхронизации работы глаз и рук (база для овладения графомоторными навыками)
2. Развитие и скоординированность мелкой мускулатуры пальцев и кисти рук
3. Получение навыка правильно держать карандаш, ручку, ножницы, линейку.
4. Развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения, пространственных представлений.
5. Развитие произвольной сферы
6. развить научит проводить точно и правильно вертикальные линии сверху вниз, горизонтальные - слева направо, овалы
7. уметь ориентироваться на листе бумаги, совершенствовать пространственные представления ( графические диктанты, копирование фигур)
8. Довести до автоматизма умения соблюдать гигиенические правила письма (положение корпуса, руки, тетради, карандаша)

Основные принципы программы

1.Принцип системности и последовательности в подаче материала - опора на разные уровни организации психических процессов.

2.Принцип индивидуализации. Увеличивать объем материала и его разнообразие необходимо постепенно соответственно физиологии ребенка.

3.Деятельностный принцип развития. Развивающая работа, должна строиться не как простая тренировка умений и навыков, не как отдельные упражнения по совершенствованию психической деятельности, а как целостная осмысленная деятельность ребенка, вписывающаяся в систему его повседневных жизненных отношений. Соблюдение интересов ребёнка.

4.Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребенка с максимальной пользой и в интересах ребёнка. Соблюдение необходимых условий для развития личности ребенка: создание комфортной ситуации, поддержание положительного эмоционального фона.

5.Вариативность.

Тип, вид и преемственность программы

Данная рабочая программа позволяет сформировать необходимую базу для полноценного и лёгкого овладения навыком письма в период школьного обучения. Программа опирается на методику развивающего обучения ( через синхронизацию работы полушарий мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления) Сиротюк А.Л.

Особенности программы

В системе обучения письму использую такие методы (или способы):

Копировальный - (или стигмографический) - обведение цифр и графических элементов , напечатанных в специальных тетрадях, через кальку, точками, или написанных от руки учителем карандашом ( методисты Д.А.Писаревский, Н.И.Боголюбов).

Линейный метод - в основе этого метода лежит шрифтовый подход к обучению - точные и всегда одинаковые расстояния между элементами цифр , точные пропорции высоты и ширины графических элементов, цифры, буквы, наклон, расстояния между элементами (Е.В.Гурьянов, Ф.Г.Голованов, Е.Н.Соколова).

Тактический метод - (или ритмический) способ - письмо под счёт, в одинаковом для всех учащихся темпе, ритме.

Метод англичанина Карстера - росчерки.

– обучение письму путем прописывания специальных упражнений для развития движений руки: пальцев, кисти, предплечья.

Пи применении этого метода достигаются свободные, уверенные и быстрые движения руки:

Структура и содержание программы

Начинается и заканчивается программа диагностическим этапом.

Данная диагностика может входить в общий диагностический комплекс (например, Н.Н.Павлова, Л.Г.Руденко «Экспресс-диагностика в детском саду. Комплект материалов для педагогов-психологов детских учреждений дошкольных образовательных учреждений»). Представленные диагностические задания 5 – 6 лет: наблюдение: навыки самообслуживания - может ли завязывать шнурки; как с помощью карандаша заштриховывает фигуры, обводит пунктирные линии и раскрашивает, копирует такие же фигуры (треугольник), рисует правильно квадрат, рисует человека (С.Е. Гаврина, Н.Л.Кутявина, И.Т.Топоркова, С.В.Щебинина «Проверяем знания дошкольника. Тесты для детей. 5, 6, 7 лет». Приложение 1). 6 – 7 лет: так же можно включить разную штриховку, задания типа дорисуй, срисуй, продолжи узор, рисунок человека, «Вырежи круг» (Н.Н.Павлова, Л.Г.Руденко «Экспресс-диагностика в детском саду. Комплект материалов для педагогов-психологов детских учреждений дошкольных образовательных учреждений». Приложение 2). Изучение динамического праксиса: графические пробы «заборчик», проба «кулак-ребро- ладонь», проба Озерецкого – реципрокная координация движений и другие методики (Приложение 3).

Срок реализации, режим и структура занятий

Программа рассчитана на 1-2 года. Основной принцип вариативность: подбор упражнений , изменение структуры, количества и продолжительности занятия)

Частота, продолжительность и длительность занятий определяется индивидуальными особенностями группы детей (характер нарушений, если они есть), особенностями возраста, работоспособностью (от 20 до 35мин., с перерывами на три тематические физкультминутки, продолжительностью 2 - 3 минуты. 1-2-3 р.в неделю)Программа рассчитана на 57 часов. Возраст детей , посещающих занятия по развитию графомоторных навыков : от 5 до 7 лет (дошкольники). Количество детей в группе – до 12 человек..

**Структура занятия по программе «Учусь писать правильно»**

**выглядит следующим образом:**

1.Разминка – приветствие: создание позитивного настроя, доверительной атмосферы (2-3 минуты). Упражнение «Ручеек радости».Основной задачей данного этапа является создание у ребят определенного положительного эмоционального фона, включение в работу

2.Дыхательные упражнения- в сочетании с различными движениями тела. Это способствует оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции всех участков легких, а также общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Выполнение дыхательных упражнений успокаивает и способствует концентрации внимания. Плавные «растягивающие» движения снимают мышечное напряжение, повышая уровень психической активности и работоспособности. Дышать надо в медленном ритме, дыхание должно содержать четыре равные по времени фазы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждая из них может составлять 2–3 секунды с постепенным увеличением до семи секунд. Движения выполняются на фазе вдоха или выдоха, во время задержек дыхания — паузы (2-5 минут).

3.Упражнения для развития межполушарного взаимодействия (5-минут). (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомотрных навыков», А.Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников», «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»; С.Кузнеченкова «Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья».

4.Упражнения для развития графомоторных навыков:

- обводка, копирование рисунков (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомотрных навыков»); (5-10 минут)

- с 6 лет: работа в тетради в клеточку («продолжи узор» - И. Ткачева «От линии к линии», рисование по клеточкам - Л.Морозова «Нарисуй-ка. Клеточка за клеточкой»), (5-10 минут)

- с 6-7 лет: работа с лабиринтами (Г.М. Зегебарт «Не просто лабиринты»).(10-20 минут)

5.Ритмирование: ориентация на внешний ритм не только активизирует слуховой канал восприятия, но и помогает детям настроиться на общий ритм работы. Для выполнения этих упражнений используется все многообразие средств. Например, при выполнении любых упражнений, где вы сами вслух считаете детям, можно, одновременно хлопая в ладоши, варьировать темп выполнения, то ускоряя, то замедляя его. Можно использовать чередование звуков разной громкости и тональности внутри ритмического рисунка. Это способствует также развитию внимания и большей приспособляемости детей к изменяющимся условиям (3-5 минут

6.«Гимнастика для глаз» - выполнение упражнений для снятия нагрузки с зрительного анализатора. Исследования ученых убедительно доказывают, что под влиянием физических упражнений улучшаются показатели различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности.

7.Пальчиковая гимнастика и массаж, упражнения, повышающие энергетический потенциал: массаж и самомассаж «точек здоровья», ушей, пальцев, ладоней (возможно и с помощью карандаша, толстой веревки, ореха, массажного мячика, шарика-суджок, сенсорного коврика - наждачная бумага), головы, шеи, плеч (до 5 минут). (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки

8.Физкультминутка – динамическая пауза, проводимая на занятии, не только развивает двигательную сферу ребенка, но и способствует развитию умения выполнять несколько различных заданий одновременно;

9.Графические диктанты – направлены на развитие умений действовать по правилу и самостоятельно по заданию взрослого, а также развитие пространственной ориентировки и мелкой моторики руки и отслеживание и контролем направления движения руки;

10.Упражнения на расслабление, психогимнастика - отдых, расслабление, успокоение (снятие мышечного и эмоционального напряжения) (3-5 минут). (А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»; Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомотрных навыков»);

11.Прощание, итоги. Упражнение «Ручеек радости» (2 минуты)

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется или заменяется другим. Смена видов деятельности обеспечивает индивидуальный подход, а так же отсутствие переутомления у дошкольника.

Варианты упражнений

 Упражнение  для приветствия и прощания  «Ручеек радости»: дети берутся за руки, мылено 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, пытаясь «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.

(Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 18/2005. Двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только))

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 (25-100р.).

«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 -  III, III

№  2 -  III I, I III, II II

№  3-  II III, III, II

№  4 -  III III, II IIl, III, II

(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 правя нога отводится назад). Повторить весь цикл 3 раза.

(С.Кузнеченкова «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 графомотрных 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; возвратно-поступательным 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. Зегебарт, 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». Закрыть 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 основании шеи) («Практикум по сказкотерапии»/ Под ред.Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой).

- 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 «тик-так»,  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 (ладошка – «солнышко»). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении  (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомотрных 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 девой ладони у основания мизинца («полочка»)  (Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева «Волшебные обводилки. Формирование графомотрных 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 линия 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 ускорении  (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 (заштриховать) 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, 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—б 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 полаяконтурная 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 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 из предложенных выше способов (более подробно см.в пособии).

         (образцы некоторых узоров см.Приложение 5; весь набор предоставлен в пособии)

- 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 (образцы узоров см.Приложение 6).

«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 (образцы  см.Приложение 7).

- с 6-7 лет:

«Лабиринты» (Г.М. Зегебарт «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). (более подробные инструкции по использованию предоставлены в данном пособии)

(Примеры упражнений в приложении 8)

         Упражнения  на расслабление, психогимнастика:

«Сухой листик» - и.п.  – стоя; ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль телаглаза 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 графомотрных 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!

                                       Гея 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 движенье, исчезает напряженье…

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. Проделать 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) см.Приложение 9).

«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.

«Буратино» - и.п. стоя.

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.

«Парад» - и.п.стоя. Марширование на счет «раз-два-три-четыре» с добавлением хлопков:

Раз (хлопок) – два  - три  - четыре.

Раз  -два (хлопок) – три – четыре.

Раз – два  -три (хлопок) – четыре.

Раз  -два  -три – четыре (хлопок).

«Море волнуется» - детям предлагается инстенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы:

Море волнуется  - раз.

Море волнуется -  два.

Море волнуется - три.

Морская фигура -  замри.

Прогнозируемые результаты и методы диагностического контроля

К предполагаемым результатам обучения относится реализация задач и, соответственно, цели программы «Развитие графомоторных навыков у дошкольников». Выявление полученных результатов обучения проводится в форме итогового тестирования. Кроме того, проводятся и собственные наблюдения педагога за развитием каждого ребенка.

К прогнозируемым результатам можно отнести реализацию поставленных задач обучения, а именно:

1. развить мелкую мускулатуру руки
2. улучшение координации ребенка
3. подготовить руку к письму
4. уметь ориентироваться на листе бумаги
5. сформированное умение соблюдать гигиенические правила письма (положение корпуса, руки, тетради, карандаша)
6. сформировать взаимосвязь у учащихся номинативной функции слова и отражения ее в графической модели.
7. развитие внимания, памяти,  логического мышления, воображения, пространственных представлений

8. развитие произвольности

Проверка осуществляется следующими методами:

* в ходе длительного наблюдения за самостоятельной и специально организованной игровой деятельностью ребенка на каждом занятии;
* по итогам выполнения индивидуальных заданий, предполагающих формирование у детей навыков самостоятельной работы.

Календарно-тематическое планирование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий: | | Кол-во часов |
|  | Вводное занятие |  |
|  | «Новые друзья». Гигиенические требования. Работа по шаблону в прописях | 2 |
|  | «Что в центре?». Ориентировка на листе, работа по шаблону (обведение, раскрашивание слоника). | 2 |
|  | «Сравни». Прямые и наклонные линии. Работа по шаблону (обведение, раскрашивание ). Развитие мелкой мускулатуры пальцев. | 2 |
|  | «Определи направление». Вертикальные и горизонтальные линии; работа по шаблону (обведение, раскрашивание геометрических фигур). | 2 |
|  | «Сравни». Прямые и наклонные линии; работа по шаблону; работа по шаблону (обведение и раскрашивание ). | 2 |
|  | «Целое и часть» (анализ графической формы); работа по шаблону (обведение и раскрашивание медвежонка, пирамидки и кубика). | 2 |
|  | «Сравни машины». Определение направления «вправо», «влево»; работа по шаблону (обведение и раскрашивание). | 2 |
|  | «Веселое превращение». Упражнение на развитие воображения; работа по шаблону(1 часть) + вариативная часть (обвести и дорисовать и раскрасить рыбку). | 2 |
|  | Отработка мелкой моторики руки; работа по шаблону (обведение и раскрашивание). | 2 |
|
|
|
|  | Копирование изображений с помощью кальки – кувшин и юла (1 часть), дорисовка изображения по образцу (2 часть), раскрашивание. | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи и тетрадипо шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание паровозика и улитки). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи и тетради по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание конфетки и веточки смородины). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи и тетради по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание телефона и белочки). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи и тетради по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание матрешки и совы). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи и тетради по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание слона и льва). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи и тетради по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание подсолнуха и грибов). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание часов и платья). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание клоуна и божьей коровки). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание пароходика и клубнички). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание бабочки и вертолетика). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание чайника и осинового листа). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание ёлочки и самолетика). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание домика и птицы). | 2 |
|  | Развитие мелкой моторики руки. Работа в прописи по шаблону (копирование, дорисовка и раскрашивание цыпленка и пароходика). | 2 |
|  | Предмет и слово. Работа по шаблону. Работа в прописи №1. | 2  2 |
|
|  | Слова, называющие предметы. Работа по шаблону. Работа в прописи (обведение и раскрашивание по образцу). Модель слова. |  |
|
|  | Слова, называющие действия. Работа по шаблону. Работа в прописи (обведение и раскрашивание по образцу). Модель слова. | 2 |
|
|  | . Работа по шаблону. Работа в прописи (обведение и раскрашивание по образцу). | 2  2 |
|
|  | Работа по шаблону. Работа в прописи (обведение и раскрашивание по образцу). | 2  2  2 |
|
|
|  | Работа по шаблону. Работа в прописи (обведение и раскрашивание по образцу). | 2  2 |
|
|  | Работа в прописи (обведение и раскрашивание по образцу). Развитие мелкой моторики. | 2 |
|
|  |  | 2 |

Материально-техническое оснащение:

* специальные канцелярские принадлежности и (для мелкой моторики пальцев),
* калька,
* оборудованное место педагога (компьютер, принтер),
* меловая и магнитная доска (для демонстрации написания, начертания),
* планшет для письма.

Механизм оценивания полученных результатов

По итогам изучения раздела проводится оценочное тестирование, по итогам которого проводится оценка в виде графических изображений (звездочка красного цвета – задание выполнено полностью и правильно, флажок красного цвета – имеются недочеты в работе). Далее дети вносят исправления в тестовые задания.

**РАЗВИТИЕ ГРАФОМОТОРНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ (СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ)**

Одно из проявлений неготовности ребёнка к школе – недоразвитие ручной умелости, т.е. неумение ребёнка выполнять целенаправленные действия руками. Дети не умеют рисовать, раскрашивать, копировать простейшие узоры, соединять точки, а иногда даже просто держать в руках карандаш. КАК ЖЕ МОЖНО ПОМОЧЬ ВАШЕМУ МАЛЫШУ? Играя или занимаясь с ребенком, будьте терпеливы, не торопите его без особой необходимости, не спешите сделать что-то вместо него. Не забывайте, что многие действия он только осваивает, и для того чтобы они выполнялись легко и быстро, перешли в навык, потребуется время. Важно поддержать ребенка, помочь обрести уверенность в себе. Если движения недостаточно четки, ваше вмешательство, замечания, поторапливания будут только мешать ребенку, сбивать, сделают его суетливым, менее организованным. Будьте изобретательны: постарайтесь придумать такие ситуации, в которых некто может сделать что-то еще хуже, чем ребенок, или не сможет сделать этого вовсе и ему требуется помощь. Например, бабушке с больной спиной трудно расшнуровать ботинки или у мамы болит пальчик, а надо застегнуть пуговицу. Чтобы стать настоящим помощником, надо тренироваться! Тренируем руки дома, на прогулке, на даче и …

• На даче: дайте задание взрыхлить, прополоть, вскопать, полить (хорошо, если у вашего ребёнка есть свой набор садовых инструментов). Ребёнок должен понимать, для чего нужна его работа, знать, что, выполняя её, он приносит пользу; • На прогулке: где бы вы ни находились, предоставьте ребёнку возможность поближе познакомиться с песком, глиной, водой, снегом. Поощряйте стремление ребёнка строить башни и крепости из песка, возводить снежные городки, рисовать пальцем или палочкой на песке, глине (аналогичные «письмена» получатся на рассыпанной по столу манке и муке) и т.д. Ребенок должен научиться различать «строительные материалы» на ощупь. Поиграйте с ним и потренируйте его: поместите в отдельные мешочки мелкий речной песок, гальку, глину, щебенку, ракушки и т.п. и попросите ребенка закрыть глаза, потрогать ладошкой содержимое мешочка и отгадать, что там лежит? Пусть попробует описать свои ощущения. На что это похоже?

• Дома: особое внимание уделяйте формированию самых разнообразных навыков самообслуживания (умываться и вытираться, застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, готовить постель ко сну, убирать кровать и т.д.). Ребенок легко и с интересом будет осваивать эти умения, если «тренировки» будут проходить в игровых ситуациях, например, в кукольном уголке. Таким образом, игры с куклами помогут ребенку закрепить необходимые бытовые навыки.

• На кухне: ребёнок может перебирать гречку, рис, пшено, насыпать сахар в сахарницу, соль в солонку. Научите его растирать, размешивать, взбалтывать, отливать, подливать, переливать. Важно, чтобы он научился держать ложку, вилку, нож, самостоятельно размешивать сахар в чашке, аккуратно наливать чай из чашки в блюдце. Ребёнку доставит удовольствие раскатывание теста, раскладывания начинки и лепка пельменей, вареников. На первый взгляд, многие из этих бытовых умений не имеют никакого отношения к школьной деятельности, но в действительности являются для нее базовыми, так как формируют ручную умелость. Кроме того, следует отметить, что, приобретая навыки самообслуживания, домоводства, работы в саду или огороде, ребенок общается со взрослыми, овладевает речью. Особую роль в подготовке ребенка к школе играет формирование графических навыков. Для их развития можно использовать упражнения в обводке и раскраске шаблонов овощей, животных и т.д., работу с альбомами раскрасками, копирование графических упражнений из различных пособий для дошкольников. Постановка руки. Многие дети неправильно держат карандаш или ручку. Можно воспользоваться способом метки: поставить кружки на точки соприкосновения руки ребенка с ручкой. У вас получится три метки: одна – на ручке, другая – на подушечки указательного пальца, третья – на боковой поверхности среднего пальца, куда ложится ручка. Штриховка. Упражнения выполняются по принципу возрастающей трудности. Ребенку предлагают обвести карандашом небольшое лекало или несложную плоскую форму. Затем ребенок заштриховывает полученный контур (по вертикали, горизонтали, наискось). Перед началом работы ребенку показывается образец штриховки. Раскраска. Ребенок раскрашивает рисунок карандашами, стараясь работать как можно аккуратнее, не выходя за контур. Взрослый поощряет даже малейшие успехи ребенка, при этом можно поиграть «в школу», распределив между собой роли. Копирование контура булавкой. Ребенку предлагается скопировать несложный рисунок или геометрическую фигуру, обкалывая контур булавкой. При этом под образец кладется чистый лист бумаги, на который будет переноситься рисунок, а также небольшая подушечка поролона. Полученный рисунок можно потом раскрасить или заштриховать. Завязывание, развязывание узелков и бантиков, заплетание, расплетание. Это может быть работа с бельевой верёвкой, со шнурками. Девочки могут заплетать косы своим куклам. Можно соревноваться на скорость. По мере освоения упражнения дают всё более тонкую верёвку. А также необходимо:

• Вырезание ножницами по контуру (например, фигуру бумажной куклы или машины).

• Изготовление мелких поделок из бумаги (кораблик, самолётик).

• Работа с мелким конструктором, мозаикой (важна работа по образцу). Для большего эффекта желательно придерживаться следующих условий:

• Оценивать усилия, а не соответствие общему стандарту, хвалить даже за небольшие успехи;

• Ни в коем случае не заставлять ребёнка переписывать (перерисовывать) набело – будет получаться всё хуже и хуже;

• Не торопиться переходить к написанию букв, можно сосредоточиться на рисовании простейших графических линиях и письме элементов букв;

• Соблюдать принцип постепенности и умеренности нагрузки, опираясь на игру, чередовать нагрузки с релаксационными упражнениями;

• Упражнения должны доставлять ребёнку удовольствие, не превышать 10-15 мин. Пальчиковая гимнастика. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от трех до пяти раз сначала одной, затем другой рукой, а в завершение – двумя руками вместе. Взрослые следят за правильной постановкой кисти руки ребенка и точностью переключения с одного движения на другое. Указания должны быть спокойными, доброжелательными, четкими

Пальчиковые шаги.

1 этап работы: знакомство с ритмом стишка, сопровождающий упражнение. Сначала ребенок может отхлопать или отстучать ритм стихотворения, затем «прошагать» указательным и средним пальцем этот ритм по столу. Когда малыш усвоит ритм шагов можно переходить к работе на страницах. Например: Улитка Уля ждет гостей, - 4 хлопка (4 пальчиковых «шага» по дорожке) Уже готов пирог, - 3 хлопка (3 пальчиковых «шага» по дорожке) Варенье, мёд, конфеты, торт - 4 хлопка (4 пальчиковых «шага» по дорожке) И йогурт, и творог. - 3 хлопка (3 пальчиковых «шага» по дорожке)

2 этап работы: знакомство с дорожками, по которым ребенок будет «шагать» пальчиками. Перед началом работы ребенок можно просто проводить пальчиками по дорожкам. Когда ребенок будет готов «прошагать» дорожку с речевым сопровождением, начинайте работу с самого легкого варианта – «шаги» указательным и средним пальцами. Усложнение состоит в том, что постепенно вводятся остальные пальчики руки в следующей последовательности: указательный и средний; указательный и безымянный; указательный и мизинец; большой и мизинец; большой и указательный; большой и средний; большой и безымянный; средний и безымянный; средний и мизинец; безымянный и мизинец. Ребенок будет испытывать трудности, работая с безымянным пальчиком и мизинцем, так как в быту используются движения преимущественно первых трех пальцев (большой, указательный, средний) и смежной с ними частью ладони. Поэтому очень важно прорабатывать все предложенные варианты, несмотря на трудность их выполнения. «Шагая» пальчиками, важно подключать к работе кисть руки. Движения кисти руки в запястье помогут выполнять сложные в воспроизведении «шаги». На этом этапе стихотворный текст может произносить как взрослый, так и ребенок.

3 этап работы: содружественные (одновременные) движения пальчиками обеих рук. Этот этап предполагает работу одноименных пальчиков обеих рук. Этот этап предполагает работу одноименных пальчиков обеих рук без речевого сопровождения. Пальчики левой руки работают по четной странице разворота, правой руки – по нечетной.

4 этап работы: наиболее сложный этап, когда ребенок учится выполнять одновременные разнотипные движения пальцев рук (пальчики одной рукой «шагают» вверх, другой – «вниз»). Разнотипность движений может заключаться и в использовании разных пальчиков разных рук (на левой руке работают указательный и средний пальчики, на правой – большой палец и мизинец). Эта работа требует более высокого уровня регуляции, в отличие от содружественных движений, воспитывает у ребёнка сосредоточенность, умение сконцентрироваться и удержать внимание. Массаж пальцев. Ребёнок сам или с помощью взрослого делает массаж каждого пальца левой и правой руки, начиная с кончиков, поглаживающими, растирающими и круговыми движениями. Повторяют массаж обеих рук в течении 1-2 мин, заканчивают поглаживающими движениями. Массаж ведущей руки делается чаще. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий. Растирание ладоней движениями вверх-вниз. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнения с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой. разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирани

Список литературы

Л.Я., Е.Н. Соколова. Формирование каллиграфических навыков у младших школьников: Пособие для учителей четырех лет нач.шк. М.:«Просвещение», 1978 – 225с.; ил.-(Б-ка учителя нач. классо

1. Некрасова Т. В. Развивающее обучение на уроках русского языка в начальной школе (букварный период). Методические рекомендации для учителя. Автор: Т.В. Некрасова. – Томск: «ПЕЛЛЕНГ», 1994. – 89с.
2. Развитие руки – чтоб учиться и писать, и красиво рисовать: Популярное пособие для родителей и педагогов/ Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербинина С.В. Художники Г.В. Соколов, В.Н. Куров. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 192с.: ил. – (Игра, обучение, развитие, развлечение).
3. Репкин В.В. Букварь (Программа развивающего обучения). / В.В. Репкин, П.С. Жедек, В.А. Левин. Художник П.М. Репринцев. Изд 5-е, переработанное. – Томск: «Пелленг», 1995. – 192 с.: ил.