

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

А.Л. Сиротюк

# КОРРЕКЦИЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА ДОШКОЛЬНИКОВ

ПСИХОГИМНАСТИКА

ПАЛЬЧИКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА ДОШКОЛЬНИКОВ



Москва  
2001

**Научный** консультант: Клейбсрг Юрий Александре-  
ним академик, доктор педагогических наук, доктор психоло-  
гических наук, профессор ТвГУ.

**Сиротюк Л.Л.**

С40 Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М:  
ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.

ISBN 5-89144-181-0

Целью занятий по развитию мышц рук является разви-  
тие межполушарной специализации и межполушарного  
взаимодействия (синхронизация работы полушарий голов-  
ного мозга, развитие способностей, памяти, внимания,  
речи, мышления).

Предложенная методика включает в себя упражнения,  
развивающие мелкую моторику рук детей разного возрас-  
та, дыхательные упражнения, упражнения, развивающие  
**мышцы** языка и глаз и т.д. Известно, что развитие интел-  
лектуальных и мыслительных процессов необходимо на-  
чинать с развития движений пальцев и тела. Развитию ки-  
сти руки принадлежит важная роль в формировании го-  
ловного мозга и становлению речи, так как рука имеет  
самое большое представительство в коре головного мозга.

Книга предназначена психологам, логопедам, воспи-  
тателям детских садов и родителям.

РГЖ кя.к

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Ум ребенка находится  
на кончиках его пальцев.

*В.А. Сухомлинский*

Самый благоприятный период для развития интеллекту-  
альных и творческих возможностей человека — от 3 до 9  
лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не  
сформирована. Именно в этом возрасте необходимо разви-  
вать память, восприятие, мышление, внимание. Часто ро-  
дители и педагоги заменяют психологическое развитие ре-  
бенка информационным, изучая математику, языки и т.д.  
Преждевременное обучение ребенка недопустимо, так как  
в результате может быть сформирована минимальная моз-  
говая дисфункция (один участок мозга развивается быстрее  
за счет другого). Это приводит в дальнейшем к неуспешно-  
сти в обучении, плохой памяти, рассеянному вниманию, про-  
блемам в эмоциональной сфере.

Исследованиями ученых Института физиологии детей и  
подростков АПН (М.М. Кольцова, Е.И. Исснина, Л.В. Анта-  
кова-Фомиа) была подтверждена связь интеллектуально-  
го развития и пальцевой моторики. Уровень развития речи  
детей также находится в прямой зависимости от степени  
сформированности тонких движений рук. Для определения  
уровня развития речи детей первых лет жизни разработан  
следующий метод: ребенка просят показать один пальчик,  
два пальчика и три. Дети, которым удаются изолированные  
движения пальцев — говорящие дети. Если движения на-  
пряженные, пальцы сгибаются и разгибаются только вместе  
и не могут двигаться изолированно, то это не говорящие  
дети. До тех пор, пока движения пальцев не станут свобод-  
ными, развития речи и, следовательно, мышления добить-  
ся не удастся.

Тренировать пальцы рук можно уже с 6-месячного воз-  
раста. Простейший метод — массаж: поглаживание пальцев

рук В направлении от кончиков пальцев к запястью. Можно использовать и простейшие упражнения: брать каждый пальчик ребенка по отдельности, сгибать и разгибать его. Упражнение обеих рук проводить 2—3 мин ежедневно. При такой тренировке речевые области будут формироваться в обоих полушариях мозга. С 10-месячного возраста можно давать малышу перебирать сначала более крупные и яркие предметы, затем более мелкие. Еще раз можно убедиться в уникальности и мудрости опыта наших предков. Задолго до открытия учеными взаимосвязи руки и речи они придумали И передавали из одного поколения в другое народные потешки: «Сорока-белобока», «Мальчик-пальчик», «Ладушки-ладушки» и т.д.

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, Ы.А. Рычкова). Все авторы подтверждают факт Г, что тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка, особенно для развития речи.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются, по мнению М.М. Кольцовой, «мощным средством повышения работоспособности головного мозга». Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.

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

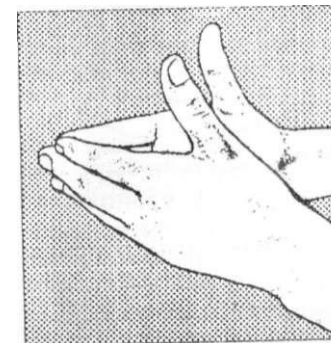
## ПАЛЬЧИКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

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

### ПАРОХОД

Пароход плывет по речке  
И пытит он, словно печка.

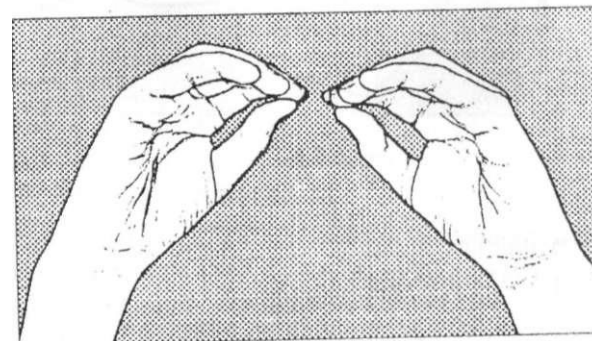
*Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы поворачиваются вверх.*



### ОЧКИ

Бабушка очки надела  
И внучонка разглядела.

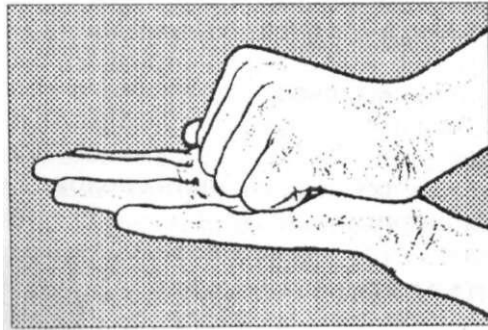
*Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.*



### СТУЛ

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

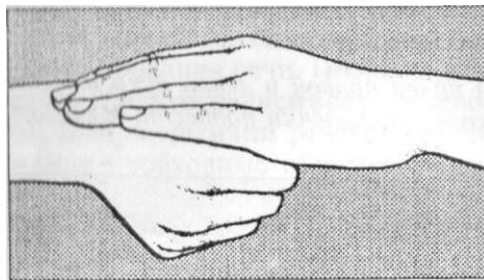
*Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок большим пальцем к себе. По счету менять положение рук.*



### СТОЛ

**У стола** четыре ножки,  
Сверху крышка, как ладошка.

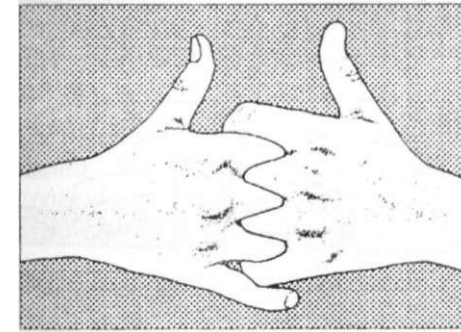
*Левая рука складывается в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка правой руки. Локоть правой руки находится параллельно полу. По счету менять положение рук.*



### ГРАБЛИ

Листья падают в саду,  
Я их граблями смету.

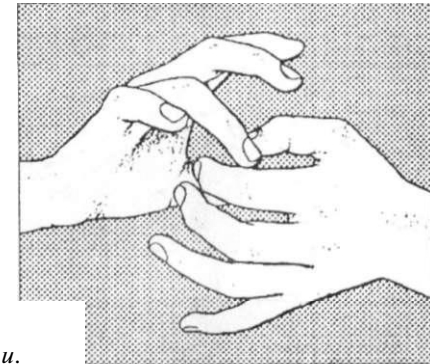
*Ладони рук развернуты к себе, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.*



### ЦЕПОЧКА

**Пальчики** перебираем  
**И** цепочку получаем.

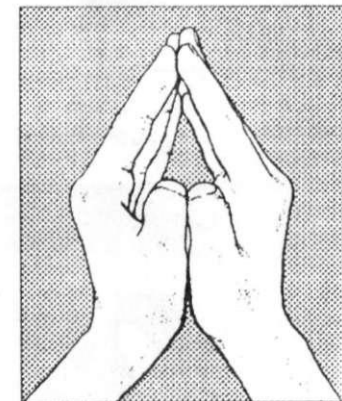
*Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.*



### СКВОРЕЧНИК

Скворец в скворечнике живет  
И песню звонкую поет.

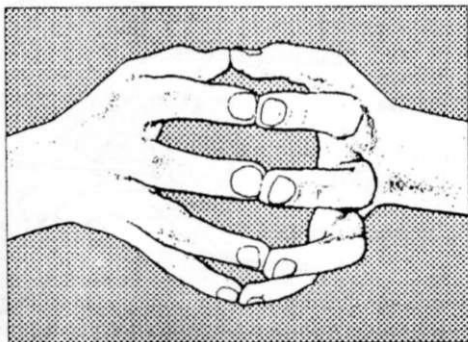
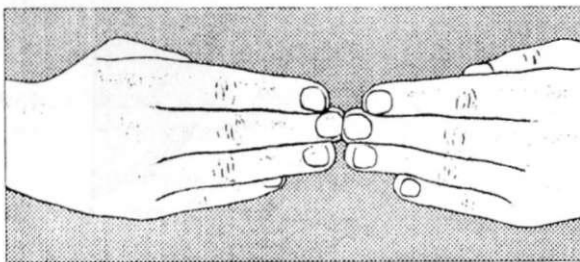
*Ладони вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.*



### ШАРИК

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

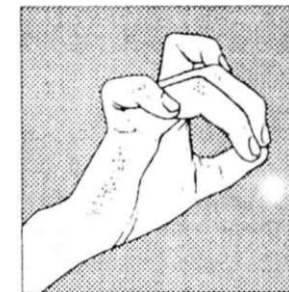
*Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*



## МЫШКА

Серенький комоч сидит  
И бумажкой все шуршит.

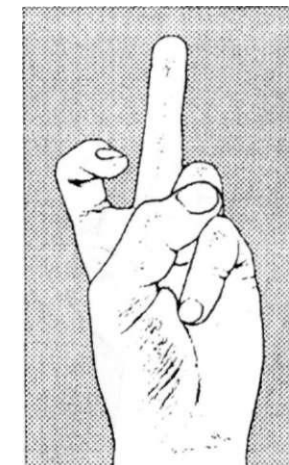
*Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.*



## ЗАЙКА

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

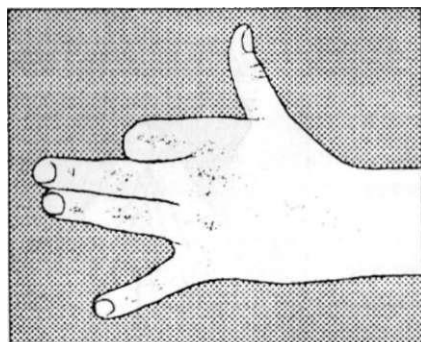
*Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний пальцы выставлены вверх. Ими необходимо шевелить в стороны и вперед.*



## СОБАКА

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

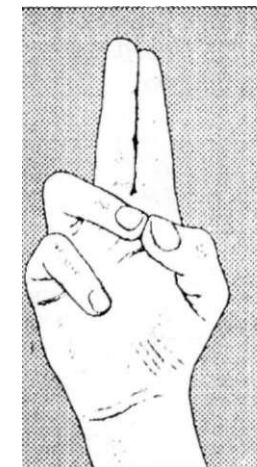
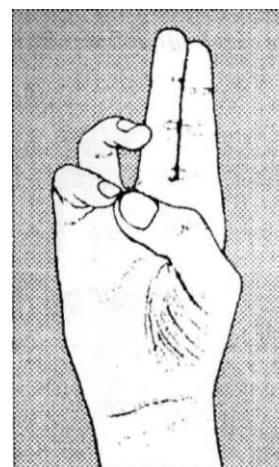
*Правая ладонь ставится на ребро, на себя. Большой палец поднимается вверх. Указательный, средний и безымянный — вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.*



## ЗАЙКА И БАРАБАН

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

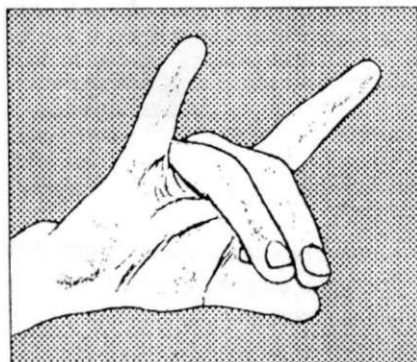
*Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх и прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем поочередно стучать по большому пальцу.*



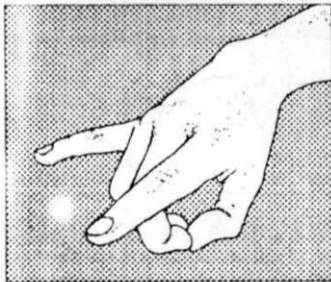
## КОШКА

А у кошки ушки на макушке,  
Чтобы лучше слышать мышшь  
в **норушке**

*Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизинец подняты вверх.*



### КОЗА



Идет коза рогатая  
За малыми ребятами.

*Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный палец и мизинец выставлены вперед и двигаются в разные стороны. Средний и безымянный пальцы прижаты к ладони и обхвачены большим.*



### ОСЫ

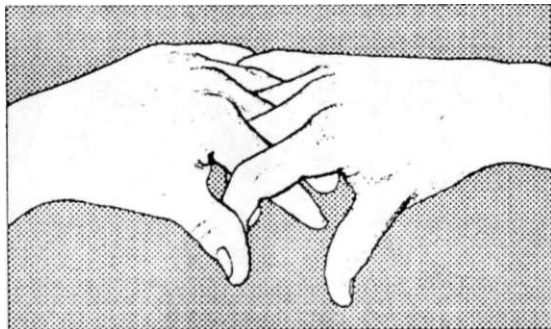
Осы любят сладкое,  
К сладкому летят.  
И укусят осы,  
Если захотят.

*Выставить средний палец, нажать его между указательным и безымянным, вращать ими в разные стороны.*

### КРАБ

Краб ползет по дну,  
Выставив клешню.

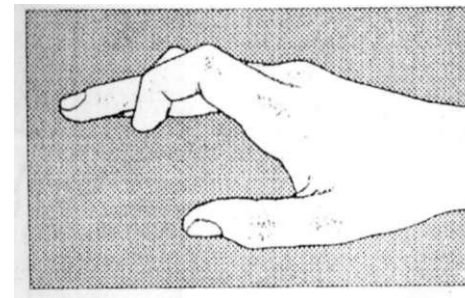
*Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигать на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую.*



### КРОКОДИЛ

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

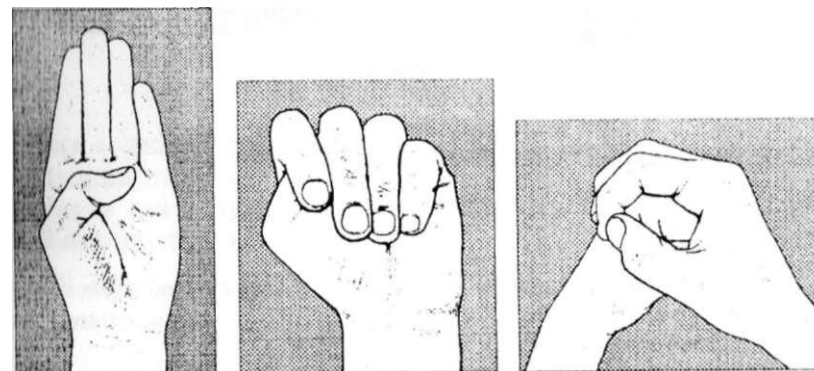
*Ладонь выставлена вперед параллельно полу. Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному пальцу.*



### МОЯ СЕМЬЯ

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

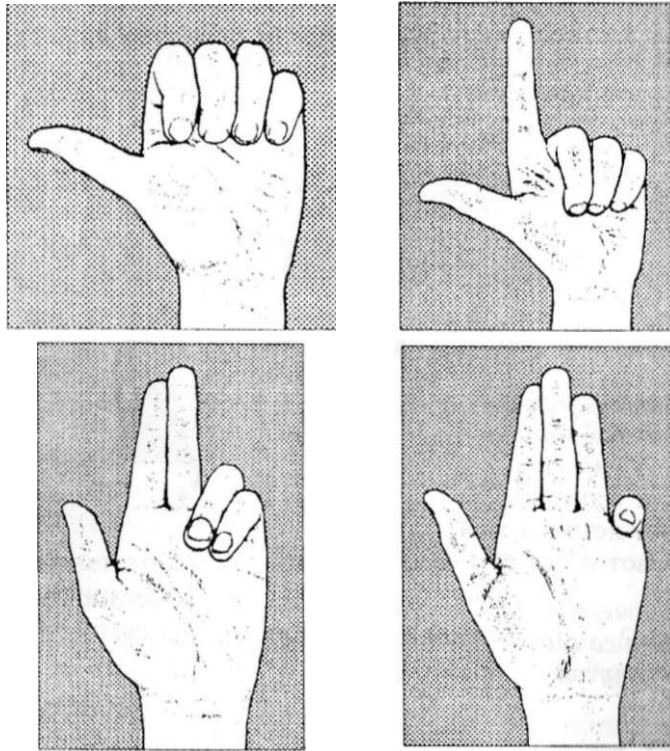
*Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.*



## НАШ МАЛЫШ

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

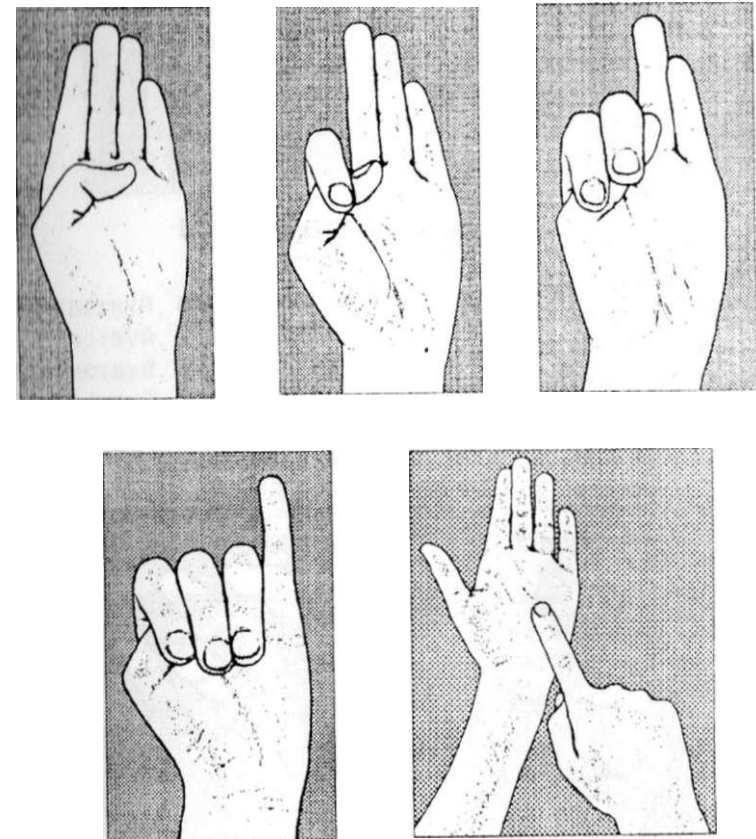
*Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца*



## ШАЛУН

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

*На первые две строчки чертить пальцем круги по ладошке. На следующие четыре строчки загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать.*

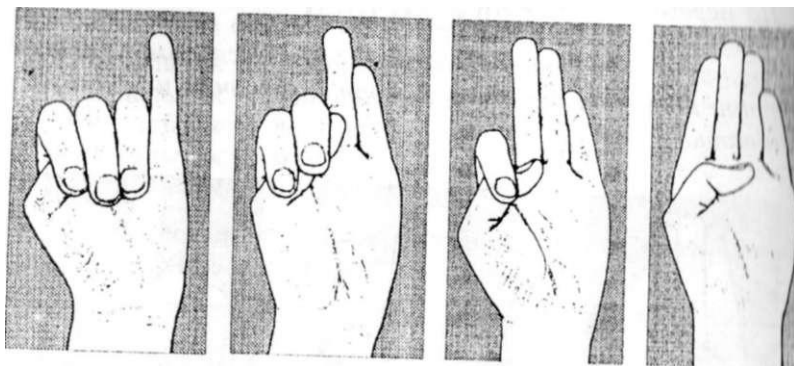


## ПАЛЬЧИКИ

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

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





### ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ

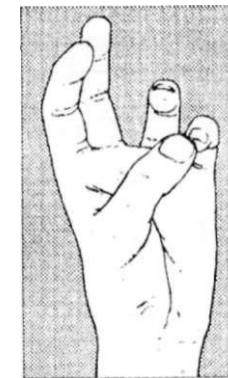
Я здороваюсь везде —  
Дома и на улице.  
Даже «здравствуй!» говорю  
Я соседской курице.

*Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаются кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.*



Повстречал ежонка еж:  
«Здравствуй, братец! Как живешь?»

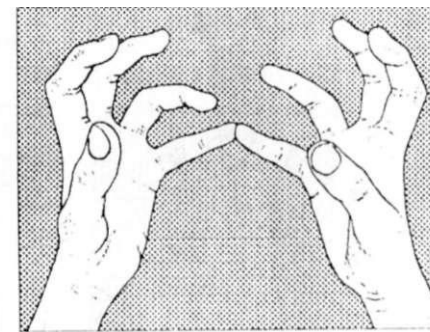
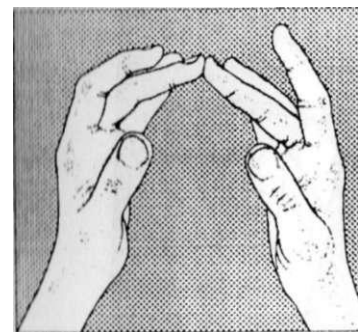
*Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.*



### ЗДРАВСТВУЙ

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

*Пальцами правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.*

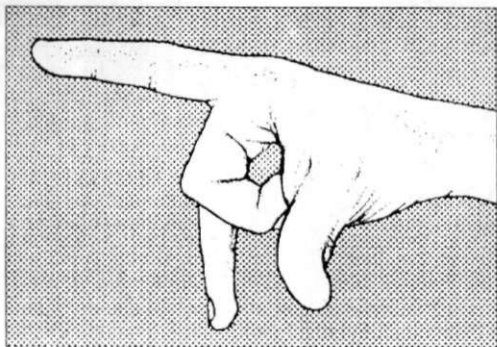


### КОМАРИК

Не кусай, комарик злой!  
Я бегу уже домой.

*Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед — это «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить» ребёнка. Мизинец и большой пальцы, расслабив, опустить вниз (это — «лапки»).*

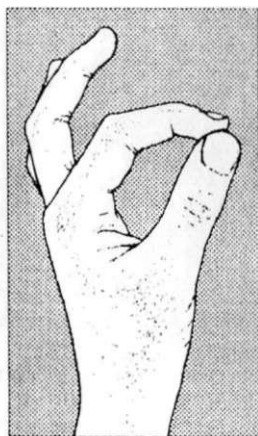




### ЗАЙЧИК - КОЛЬЦО

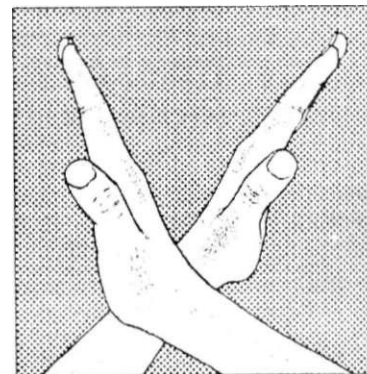
Прыгнул зайнышка с крылечка  
И в траве нашел колечко.  
А колечко непростое —  
Блестит, словно золотое.

*Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую*  
а) пальцы — в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы  
и развести их в стороны; б) большой и указательный пальцы  
соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.



### БАБОЧКА

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



### БРАТЦЫ

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

*Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раз-  
двинуть в стороны две пары пальцев: сначала мизинец и безы-  
мянный, затем — средний и указательный. Большим пальцем "звать" братьев и «кормить».*



## ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Предлагаемая серия упражнений — это систематизированное целенаправленное развитие психики ребенка, осуществляемое посредством специальных упражнений по трем находящимся в неразрывном единстве путям. Первый путь — изменение степени сложности упражнения, второй — поочередный перенос воздействия с одного психического процесса на другой, третий — поэтапное выполнение действий на громкоречевом уровне.

### СЧИТАЛОЧКА-БОРМОТАЛОЧКА

Попросите ребенка выучить фразу: «Идет бычок **качается**». Он должен несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз он произносит вслух все три слова, во второй раз он произносит вслух только слова «Идет бычок», а слово «качается» произносит «про себя», хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз он произносит вслух только слово «Идет», а слова «бычок качается» произносит про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз ребенок произносит все три слова «про себя», заменяя их тремя хлопками.

Итак, это выглядит следующим образом:

1. Идет — бычок — качается.
2. Идет — бычок — (хлопок).
3. Идет — (хлопок) — (хлопок).
4. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

Если ребенок не понял задание, покажите ему сами, как это нужно делать.

Можно использовать другие варианты считалочки-бормotalочкн.

1. Ехал — грека — через — реку.
2. Ехал — грека — через — (хлопок).
3. Ехал — грека — (хлопок) — (хлопок).

4. Ехал — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

1. Золотое — решето — черных — домиков — полно.
2. Золотое — решето — черных — домиков — (хлопок).
3. Золотое — решето — черных — (хлопок) — (хлопок).
4. Золотое — решето — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. Золотое — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
6. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

1. Подарил — утенку — ежик — пару — кожаных — сапожек.

2. Подарил — утенку — ежик — пару — кожаных — (хлопок).
3. Подарил — утенку — ежик — пару — (хлопок) — (хлопок).
4. Подарил — утенку — ежик — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. Подарил — утенку — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
6. Подарил — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
7. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

1. Мы — писали — мы — писали — наши — пальчики — устали.
2. Мы — писали — мы — писали — наши — пальчики — (хлопок).
3. Мы — писали — мы — писали — наши — (хлопок) — (хлопок).
4. Мы — писали — мы — писали — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. Мы — писали — мы — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
6. Мы — писали — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
7. Мы — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
8. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

1. Вышел — месяц — из — тумана — вынул — ножик из — кармана.
2. Вышел — месяц — из — тумана — вынул — ножик из — (хлопок).
3. Вышел — месяц — из — тумана — вынул — ножик — (хлопок) — (хлопок).
4. Вышел — месяц — из — тумана — вынул — (хлопок) (хлопок) — (хлопок).
5. Вышел — месяц — из — тумана — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
6. Вышел — месяц — из — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
7. Вышел — месяц — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
8. Вышел — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
9. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

1. Раз — два — три — четыре — пять — я — опять — иду — искать.
2. Раз — два — три — четыре — пять — я — опять — иду — (хлопок).
3. Раз — два — три — четыре — пять — я — опять — (хлопок) — (хлопок).
4. Раз — два — три — четыре — пять — я — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. Раз — два — три — четыре — пять — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
6. Раз — два — три — четыре — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
7. Раз — два — три — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
8. Раз — два — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
9. Раз — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
10. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
1. На — золотом — крыльце — сидели — царь — царевич — король — королевич — сапожник — портной.
2. На — золотом — крыльце — сидели — царь — царевич — король — королевич — сапожник — (хлопок).

3. На — золотом — крыльце — сидели — царь — царевич — король — королевич — (хлопок) — (хлопок).
4. На — золотом — крыльце — сидели — царь — царевич — король — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. На — золотом — крыльце — сидели — царь — царевич — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
6. На — золотом — крыльце — сидели — царь — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
7. На — золотом — крыльце — сидели — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
8. На — золотом — крыльце — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
9. На — золотом — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
10. На — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
11. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

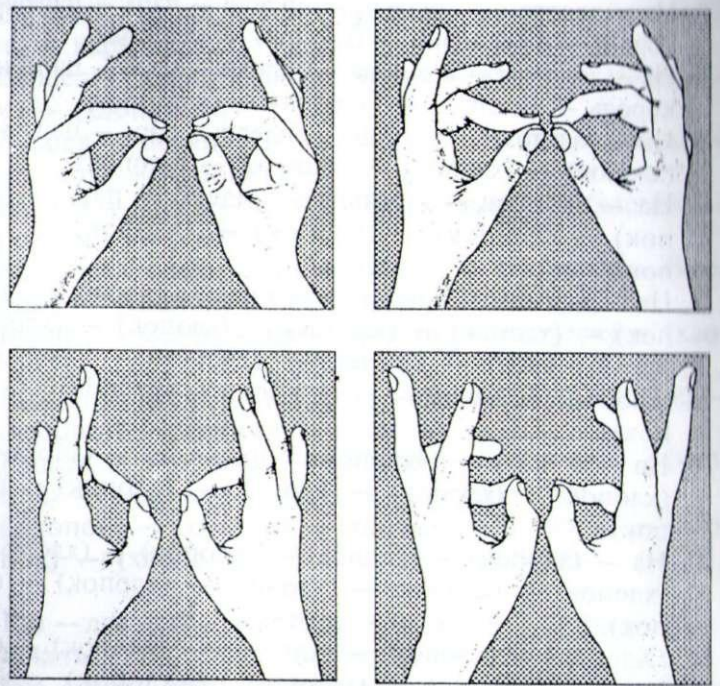
## НАРОДНЫЕ ПОТЕШКИ

### КОЛЕЧКИ

**Первый вариант.** Усадив малыша на колени, взрослый ПОД ритмичную песенку или в такт счету собирает его пальчики в колечки, смыкая большие пальцы поочередно с указательными, средними, мизинцами, а затем продолжая движение в противоположном направлении.

Чуть подросший малыш (в 1,5—2 года) в такт счету или песенке взрослого сам поочередно смыкает пальцы в колечки.

**Второй вариант.** Дети 6—7 лет, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки. Внезапно водящий командует: «Без среднего!» — и все игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и т.д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.

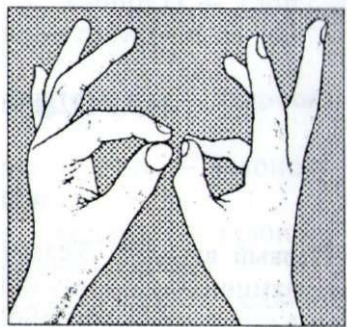


**Третий вариант.** Самый сложный вариант игры — обратные колечки. Однако при хорошей тренировке он доступен дошкольникам старшего возраста.

Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец.

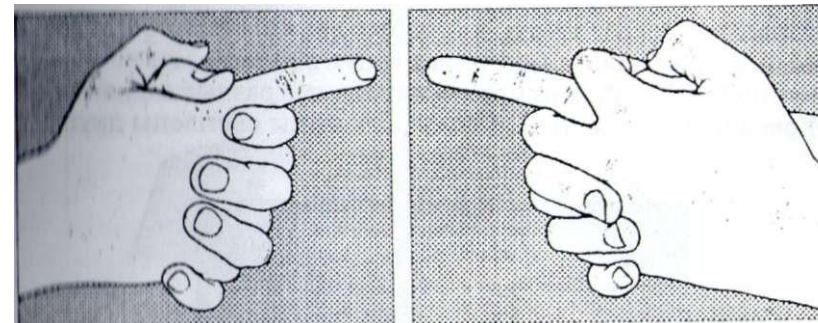
В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным.

Затем следуют движения в противоположном направлении.

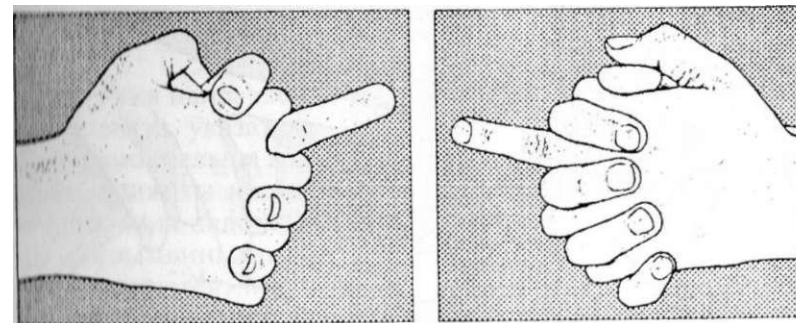


## МЕЛЬНИЦА

Ребенок и взрослый садятся друг против друга, каждый сжимает руки в замок. Взрослый произносит: «Моя пашет!» — вытягивая указательный палец правой руки. Ребенок повторяет движения, также вытягивая указательный палец правой.



Затем ребенок отвечает взрослому: «Моя сеет!» — вытягивая указательный палец левой руки. Взрослый, повторив движение ребенка, продолжает: «Моя сеет!» — вытягивая Средний палец правой руки. Ребенок, повторив движение, Отвечает; «Моя жнет!» — поднимая средний палец левой руки,



Перечисление разных видов работ («молотит», «мелет», «пироги печет») продолжается, пока не будут перебраны **Все** пальцы или пока не собьется кто-либо из игроков.

Такой вариант игры доступен ребенку с 4—5 лет.

Малышу взрослый сначала просто показывает «меленку» на своих руках, затем играет с его пальцами, в такт словам попеременно их поднимая и опуская.



Трехлетний ребенок включается в игру, отражая движения взрослого зеркально, уже отвечая ему и словами, и пальцами, но оставляя за ним активную роль:

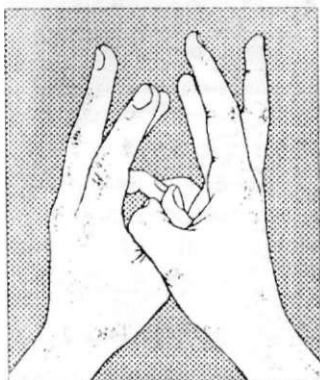
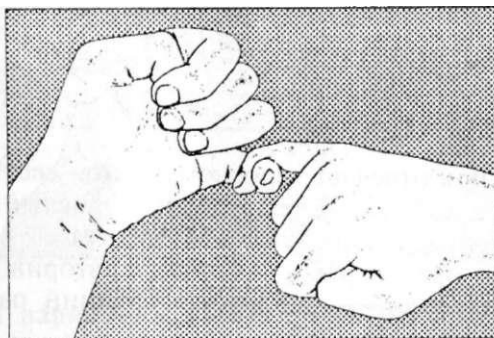
«Моя пашет!» — «И моя пашет!»

«Моя сеет!» — «И моя сеет!»

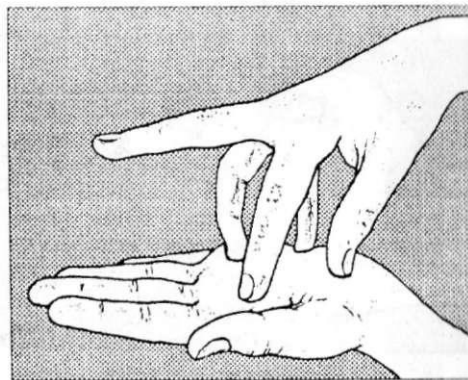
## ПЕРЕМЕНЫ

Взрослый договаривается с ребенком или группой детей о тех позициях пальцев, которые будут использоваться в сегодняшней игре. Можно предложить самые разные варианты.

**Крючки.** Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом.

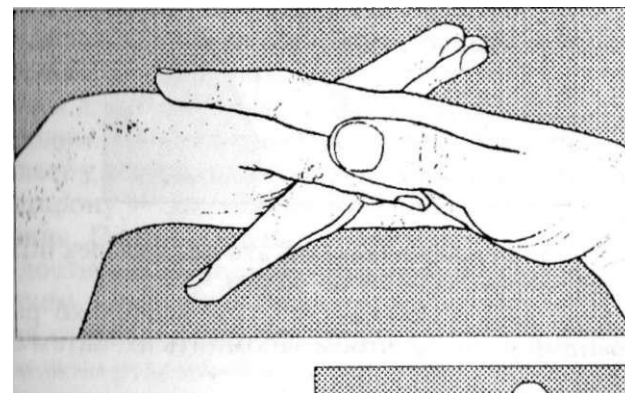


**Цепочка.** Сцепляют колючки, образованные сомкнутыми большими пальцами и мизинцами правой и левой рук.



**Слоник.** Правая рука встает на выпрямленную левую ладонь; указательный и безымянный пальцы — передние ноги слона, большой и мизинец — задние ноги, вытянутый средний палец — хобот.

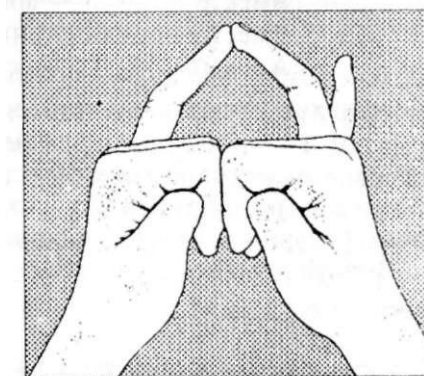
**Тяни-толкай.** Руки, направленные тыльными сторонами друг к другу, сплетаются так, чтобы средний и безымянный пальцы нижней руки были направлены вверх, а те же пальцы верхней руки — вниз.



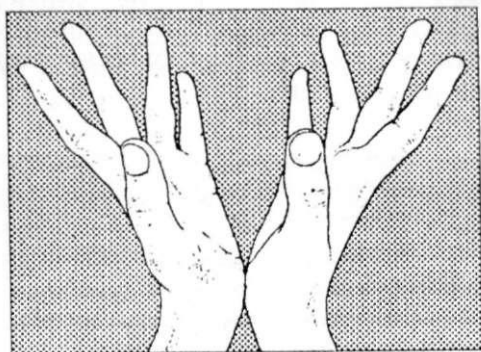
**Мячик.** Округленные ладони складываются одна над другой



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



**Цветок.** Руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу. Пальцы разведены в I трону и даже прогнуты — «лепестки».



Ребенку 4—5 лет для начала достаточно четырех позиций пальцев, шестилетнему — пяти-шести.

Сначала ребенок вслед за взрослым несколько раз повторяет позиции пальцев, чтобы запомнить их. Затем следует условие:

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

Игра начинается медленно, затем ее темп увеличивается. Если ребенок после нескольких повторений не сбился, следует замена условия на новое, более сложное.

Например:

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

т.е. одну из пальцевых позиций повторять не нужно.

Детям 4—5 лет при определенной тренировке доступна «пяти-шаговая» перемена; будущие первоклассники справляются с семью переменами и сами предлагают новые пальцевые фигурки и новые забавные задания, к примеру:

«Вместо домика — замри!»

## ПОДГОТОВКА РУКИ ДОШКОЛЬНИКА К ПИСЬМУ

Учить ребенка правильно сидеть при письме, правильно держать ручку и ориентироваться в пространстве необходимо начинать уже в подготовительный к школе период. Когда

начнется письмо — новая и трудная для ребенка деятельность, — делать это гораздо труднее.

У детей, поступающих в первый класс, еще недостаточно развиты мышцы кисти руки, координация движений пальцев, предплечья и плечевой части пишущей руки. Дети этого возраста еще плохо ориентируются в пространстве и на плоскости. Большинство из них путаются в различении правой и левой сторон тела, особенно по отношению к другим людям. Наибольшие трудности выработка этого навыка вызывает у леворуких детей. Умение различать правую и левую сторону — это важная предпосылка для многих видов обучения. Поэтому отработке этого навыка необходимо уделять достаточное количество времени, проводя занятия с ребенком в виде различных игр и упражнений.

Для отработки дифференциации правых и левых частей тела можно рекомендовать следующие упражнения:

показать правую руку, затем левую. Если ребенок не может назвать левую руку, взрослый называет ее сам, а ребенок повторяет;

поднять то правую, то левую руку. Взять предмет то правой, то левой рукой;

после уточнения речевых обозначений правой и левой руки можно приступить к различению других частей тела: Правой и левой ноги, глаза, уха.

Можно предложить и более сложные задания: показать теплой рукой правое ухо, показать правой рукой левую ногу и т.д.

Отработав представления о правой и левой сторонах тела, можно перейти к формированию ориентировки в окружающем пространстве, например:

Определение пространственного расположения предметов по отношению к ребенку: «Покажи, какой предмет находится справа от тебя» или «Положи книгу слева от себя». Если ребенку трудно выполнить это задание, следует уточнить, что справа — это ближе к правой руке, слева — ближе к левой.

Определение пространственных соотношений между двумя-тремя предметами или изображениями.

Ребенку предлагается взять правой рукой книгу и положить ее возле правой руки, взять левой рукой тетрадь и положить у левой руки. Далее ребенку задается вопрос: «Где находится книга, справа или слева от тетради?»

Ребенку предлагается положить карандаш справа от тетради; положить ручку слева от книги; сказать, где находится ручка по отношению к книге — справа или слева; где находится карандаш по отношению к тетради — справа или слева.

Берутся три предмета. Ребенку предлагается положить книгу перед собой, слева от нее положить карандаш, справа — ручку и т.д.

Трудности в письме связаны, прежде всего, не с самим написанием элементов букв, а с неподготовленностью детей к этой деятельности. Поэтому в подготовительный период очень важно использовать ряд упражнений, которые бы постепенно готовили руку ребенка к письму. Эти упражнения полезны как для леворуких, так и для праворуких детей.

Простой и эффективный способ подготовки руки к письму — книжки-раскраски. Раскрашивая любимые картинки, ребенок учится держать в руке карандаш, использует силу нажима. Это занятие тренирует мелкие мышцы руки, делает ее движения сильными и координированными. Рекомендуется пользоваться цветными карандашами, а не фломастерами.

Можно предложить ребенку копировать понравившиеся рисунки на прозрачную бумагу. Очень полезны орнаменты и узоры, так как в них присутствует большое количество изогнутых линий, что является хорошей подготовкой руки ребенка к написанию прописных букв.

Нельзя забывать о регулярных занятиях с пластилином или глиной. Разминая, вылепливая пальчиками фигурки из этого материала, ребенок укрепляет и развивает мелкие мышцы пальцев.

Существует интересный способ развития пальцев руки — отщипывание. От листа бумаги дети кончиками пальцев отщипывают клочки и создают своего рода аппликацию.

Кроме того, можно порекомендовать нанизывание бус на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков.

Е.Н. Потапова предлагает оригинальный способ развития руки. Одновременно с развитием моторных, мускульных возможностей пальцев руки ребенка необходимо знакомить с образом той или иной буквы, создавая в памяти ее модель. Для этого необходимо из самой мелкой наждачной бумаги (или бархатной) вырезать буквы и наклеить их на лист картона. Указательным пальцем ведущей руки ребенок обводит контуры букв, запоминает их образы и элементы.

Работа по восприятию формы буквы через тактильные (осознательные) и кинестетические (двигательные) ощущения была впервые предложена итальянским педагогом М. Монтессори и получила распространение уже в двадцатые годы.

Готовя ребенка к школе, можно проводить еще и такие задания. Детям предлагаются карточки с различными фигурами (квадрат, круг, точка, крестик) и задания к ним. Например:

Написать букву (нарисовать фигурку) справа или слева от вертикальной линии.

Положить кружок, справа от него — крестик, слева от крестика поставить точку.

Нарисовать точку, ниже точки — крестик, справа от точки — кружок.

Нарисовать квадрат, справа от него — крестик, выше крестика поставить точку.

Определение правой и левой стороны предмета. Взять книгу обеими руками, а затем показать правую и левую сторону книги. Определить правую и левую сторону предмета, который лежит на столе.

*Хотелось бы предупредить родителей об опасности чрезмерно раннего (до пяти с половиной лет) обучения чтению, письму, математике, иностранному языку, шахматам, музыке по нотам, игре со сложными электронными устройствами. Может произойти ранняя и неправомерная стимуляция развития левого полушария головного мозга в ущерб правому — образному, творческому. В возрасте до шести лет должно доминировать именно образное мышление. Буквы, цифры, ноты, схемы вытесняют образы, подавляют образное мышление. Кроме того, раннее обучение может спровоцировать невроз.*

Самомассаж рук является одним из видов пассивной гимнастики. Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышает



ся ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов. Существуют следующие приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения. Хорошую результативность показывает использование массажеров для рук.

В комплекс входят упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук, самомассаж ладоней, самомассаж пальцев рук.

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Прделайте то же для другой руки.

2. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прделайте то же для другой руки.

3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прделайте то же для правой руки.

4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прделайте то же для правой руки.

5. Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменяйте руки.

6. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Прделайте то же для правой руки.

7. Движения, как при растирании замерзших рук.

8. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Прделайте то же для правой руки.

## **РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ МЕТОДАМИ КИНЕЗИОЛОГИИ**

*Кинезиология* — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

Учитывая функциональную специализацию полушарий (правое — гуманитарное, образное; левое — математическое, знаковое), а также роль совместной деятельности в осуществлении высших психических функций, можно полагать, что нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей.

Для стимуляции интеллектуального развития возможно применение кинезиологических упражнений. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регули-

рующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей его мозга. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга. Все упражнения психолог должен выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

## РАЗВИВАЮЩАЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Цели:

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления;
- устранение дислексии.

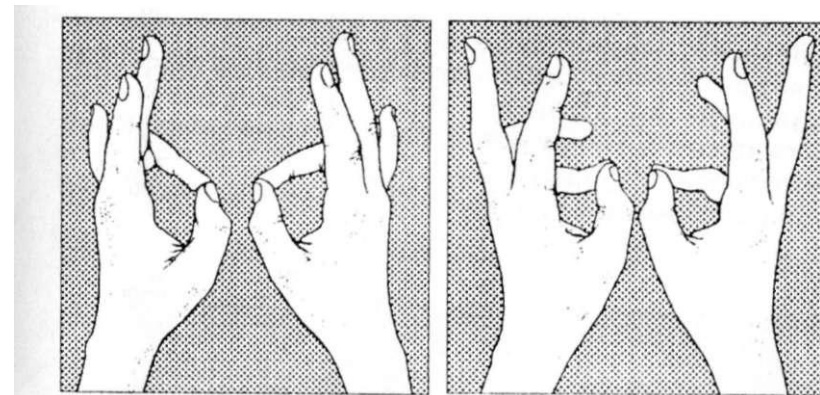
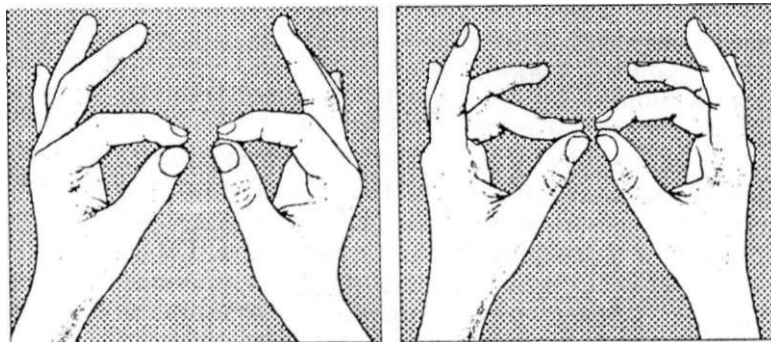
Продолжительность занятий — 10–15 мин.

Периодичность — ежедневно.

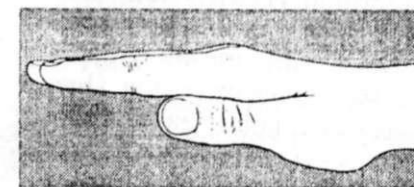
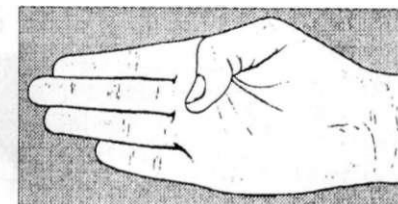
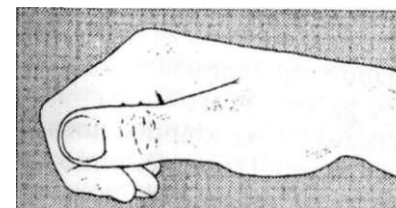
Время занятий — утро, день.

### КОМПЛЕКС № 1

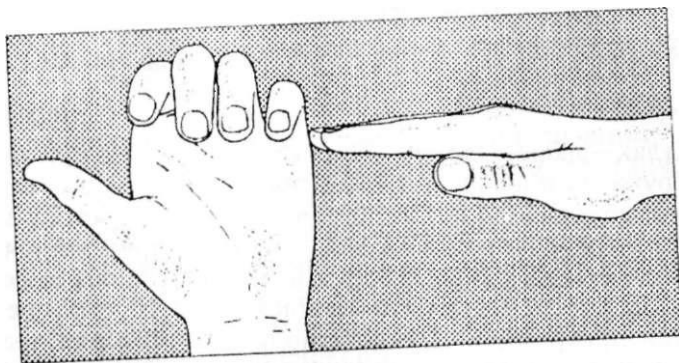
1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



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



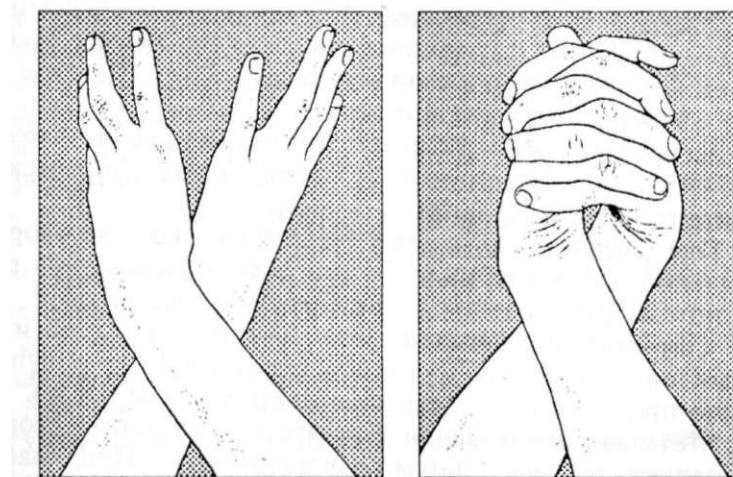
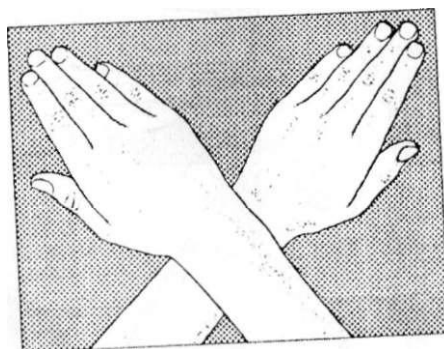
3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



4. **Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. **Ухо—нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. **Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



### 7. Горизонтальная восьмерка.

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым из рта языком.

## КОМПЛЕКС № 2

1. **Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. **Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте голову из стороны в сторону.

4. **Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

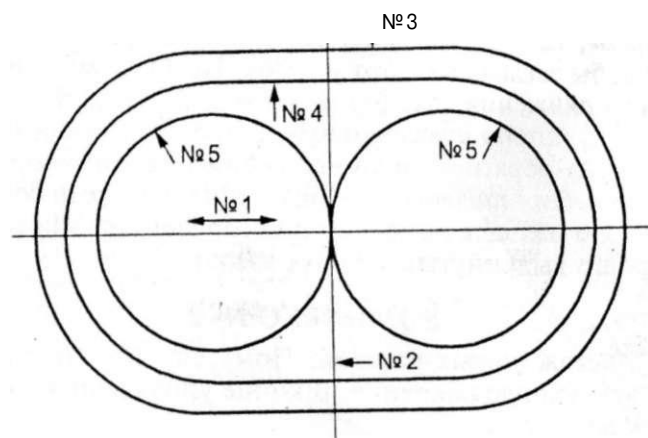
5. **Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

6. **Медвежий покачивание.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

7. **Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5–10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

8. **Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

9. **Гимнастика для глаз.** Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направле-



ния, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1,2 — коричневый, № 3 — красный, № 4 — голубой, № 5 — зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

### КОМПЛЕКС № 3

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самой левой рукой.

3. **Звонок.** Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

4. **Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».

6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.



7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

#### КОМПЛЕКС № 4

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.

2. **Снеговик.** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

5. Рожицы. Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.

6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями до и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.

9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.

10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

#### КОМПЛЕКС № 5

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

2. **Дерево.** Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно

прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

3. **Внутри — снаружи.** Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.

6. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.

8. Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

9. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.

10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

#### КОМПЛЕКС № 6

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

2. **Полет.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.

3. Бега по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять, сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.

4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.

5. Отработайте такие движения языка, как шелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два шелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.

6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение сделайте с другой рукой.

7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расположенные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.

9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

10. **Клад.** В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

#### КОМПЛЕКС № 7

1. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).

2. **Яйцо.** Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

3. **Лодочка.** Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.

4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым из рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем — разнонаправленные.

5. Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжимания и разжимание языка, свертывание в трубочку.

6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ори-

ентированным **тыльной** поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

7. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промажьте в воздухе).

8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.

9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.

**К). Упражнения в парах:** встаньте лицом друг к другу. Один из **партнеров** выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

## МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

### Проба Н.И. Озерцкого на динамический праксис «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 пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе.

Задание доступно детям 6 лет и старше. Данный тест чувствителен не только к поражению двигательных систем (премоторных отделов), но и к неспецифическому дефициту сукцессивных функций. Первый и второй варианты расстройств порождают разные виды ошибок. В первом случае страдает переключение с одного движения на следующее в автоматизированном режиме: ребенок повторяет движение или делает большие паузы между ними. Во втором случае дети путают последовательность движений или пропускают некоторые из них. Предположительно затруднения в данном задании можно связать с левополушарной недостаточностью.

### Степень сохранности премоторной зоны

Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасается последовательно большим пальцем с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний). Каждая синкинезия штрафует одним баллом.

Критерии оценки:

5 баллов — правильно и быстро;

4 балла — правильно, но медленно;

3 балла — дезавтоматизация движений на истощении;

2 балла — персеверации (повторение) на истощении;

1 балл — выраженные персеверации (застревание на отдельных позах).

### Проба на пальцевый гиозис и праксис

Ребенку предлагается, не глядя на свою руку, вслед за экспериментатором воспроизводить различные положения пальцев:

Все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед;

1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак; указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак;

2-й и 3-й пальцы расположены в виде буквы Y;

2-й и 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак;

2-й и 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак;

2-й и 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы Y, а 1, 4 и 5-й пальцы собраны в кулак («зайчик»);

1-й и 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.

Оценивается положение каждой позы в штрафных баллах:

поза не выполнена — 1 балл;

поза воспроизведена не точно — 0,5 баллов;

замедленное воспроизведение позы (поиск нужных движений) — 1 балл;

поиск нужных движений продолжается от 10 до 30 с — 2 балла;

поиск нужных движений продолжается более 30 с — 3 балла.

Выполнение этого упражнения в значительной степени зависит от кинестетического **анализатора И «схемы тела»** (А. Р. Лурия). Зарубежные исследователи рассматривают нарушение данных операций как одно из проявлений синдрома Герстманна. У взрослых синдром Герстманна наблюдается при поражении гемисферных зон коры доминантного по речи полушария.

### Исследование орального праксиса

По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий:

1) улыбнуться; 2) надуть щеки; 3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»); 4) сделать губы как при звуке «о»; 5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка); 6) высунуть язык лопаткой (широко); 7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу; 8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу; 9) поместить кончик языка в правый угол рта; 10) то же — в левый угол рта; 11) высунуть язык и сделать кончик узким.

Оцениваются точность движений и способность к переключению.

Оценки:

Невозможность выполнить движение штрафует оценкой в 1 балл. Неточно выполненное движение — 0,25 балла. Наличие синкинезий (сопутствующих движений губами, челюстью) — 0,5 балла за каждую пробу. Асимметрично выполненные движения — 0,5 балла.

Нарушения в выполнении этого упражнения свидетельствуют о незрелости мозолистого тела, отдельных участков головного мозга (центрально-теменных отделов коры).

### Речевой вариант пробы Хеда

1. Простая ориентировка. Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». **Если** задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают.

2. Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз».

Критерии оценки:

3 балла — выполнены оба задания;



2 балла — выполнена только простая ориентировка;

1 балл — не выполнено ни одного задания.

Выполнение пробы затруднено у детей с левополушарной недостаточностью и у детей, страдающих дислексией.

### Ритмы. Исследование сукцессивных функций

Инструкция: «Послушай, как я постучу, и после того, как я закончу, постучи точно так же». После этого однократно предъявляется серия ударов по столу (карандашом или палочкой) с длинными и короткими интервалами. Серии постепенно удлиняются и усложняются:

Простые ритмы — || |, 11|. Если задание выполнено верно, то переходят к более сложному; если допущено более одной ошибки — задание прекращают.

Более сложные ритмы — || |, | ||, || | |, 111|, 1

Сложные ритмы — Н 11,11| ||, 11|| |, || |||. Критерий выполнения такой же, как и в простых ритмах.

Оценки:

3 балла — выполнены оба задания;

2 балла — выполнены только простые ритмы;

1 балл — не выполнено ни одного задания.

Для детей старше 6 лет и старше воспроизведение всех указанных ритмических последовательностей не представляет затруднений. Затруднения в выполнении данного упражнения у детей старше 6 лет следует расценивать как один из признаков предрасположенности к дислексии.

## КРАТКИЙ словарь терминов

**Дислексия** — частичное расстройство процесса овладения чтением, **проявляющееся** в многочисленных повторяющихся ошибках стопкою характера и обусловленное несформированностью психических функций, участвующих в процессе овладения чтением.

**Доминантное полушарие** — полушарие, преобладающее в активности.

**Кинезиологические упражнения** — комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, **через** которые ПОЛУШАРИЯ обмениваются информацией, происходят! **синхронизация работы полушарий**.

**Минимальная мононая дисфункция** — небольшая врожденная **неравномерность** развития отдельных мозговых функций, **пс затрагивающая** интеллекта и умственных способностей.

**Межполушарное взаимодействие** — особый механизм объединения йеною н **ПрВВОВО** полушарий мозга в единую интегративную целостную систему, формирующийся в онтогенезе.

**Мозолистое тело** (КОМИССУРЫ, межполушарные связи) — толстый пучок **нервных ВОЛОКОН**, соединяющих два полушария, **обеспечивая целостность работы** головного мозга.

**Моторика** — **пл иiii 11ic МСЛКИХ** мышцы пальцев, способность выполнять ими **ГОНКИЕ Координированные** манипуляции.

**Персеверации** — навязчивое **повторение** одних и тех же движений.

**Сензитивный период** — период онтогенетического развития, в который организм бывает особо чувствительным к формированию определенных умений, навыков и способностей.

**Синкинезы** — дополнительные движения, которые в непроизвольной форме агломерационно присоединяются к самим движениям, которые исполняются либо преднамеренно, либо автоматически (например, движения рук при ходьбе).

**Сукцессивные функции** — последовательные функции.

**Функциональная асимметрия полушарий** — распределение психических функций между правым и левым полушарием.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антакова-Фомина Л.В. Стимуляция развития речи у детей раннего возраста путем тренировки движений пальцев рук. М., 1974.
2. Безруких М.В. Леворукий ребенок в школе и дома. Екатеринбург, 1998.
3. Белая А.Е., Мирясова В. И. Пальчиковые игры. М., 1999.
4. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого. М., 1987.
5. Галкина В.Б., Хомутова И.И. Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции нарушений речи у учащихся начальных классов // Дефектология. 1999. № 3.
6. Горбунов Г.Д., Горшкова А. Г. Взаимосвязь развития двигательных качеств и психических процессов у старших школьников. СПб., 1996.
7. Дудьев В. П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи // Дефектология. 1999. № 4.
8. Еремеева В.Д. Типы латеральности у детей и нейрофизиологические основы индивидуальной обучаемости // Вопросы психологии. 1989. № 6.
9. Ермаков П. П. Психомоторная активность и функциональная асимметрия мозга. Ростов на/Д., 1988.
10. Иванова П.И. Коррекция зрительно-двигательной и моторной координации у старших дошкольников с нарушением зрения // Дефектология. 1998. № 4.
11. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.
12. Кольцова М.М. Ребенок учится говорить. М., 1979..
13. Матыцин В.П. Готовь руку к школе. Тверь, 1993.
14. Озерский И. И. Метрическая шкала для исследования моторной одаренности детей. Орехово-Зуево, 1923.
15. Рузина М.С. Пальчиковый игротренинг. СПб., 1998.
16. Савина Л.И. Пальчиковая гимнастика. М., 1999.
17. Стамбулова И.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психологических процессов у младших школьников. М., 1977.
18. Фроленкова Т.В. Валеологическая организация учебной деятельности на уроке // Начальная школа: плюс-минус, 2000. № 7.
19. Нвышпарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.
20. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. М., 1999.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Цельные упражнения для малышей.....	5
11 гимнастические упражнения	
ДИН дошкольников.....	is
11тельные потешки.....	I \
Подготовка руки дошкольника к письму.....	26
1н шие интеллекта старших дошкольников	
МЕТОДАМИ кинезиологии.....	3
Ра питающая кинезиологическая программа.....	32
Методики определения уровня развития	
межполушарного взаимодействия.....	41
Ртра I ИЙ словарь терминов.....	45