**Сенсомоторное развитие воспитанников**

**в образовательной и свободной деятельности**

***Тихомирова Анастасия Сергеевна*** *воспитатель*

*МБДОУ № 2 «Детский сад общеразвивающего вида»
г. Кемерово, Российская Федерация*

Особое внимание мы уделили изобразительной деятельности и физическому развитию как одним из важнейших средств сенсомоторного развития ребенка младшего дошкольного возраста.

Определили круг задач сенсомоторного воспитания решаемых на занятиях по физической культуре и изодеятельности:

1. Совершенствование двигательных функций (развитие и совершенствование общей (крупной) и ручной (мелкой) моторики, формирование графомоторных навыков.

2. Тактильно-двигательное восприятие.

3. Развитие слухового восприятия.

4. Развитие зрительного восприятия.

5. Восприятие формы, величины, цвета.

6. Восприятие пространства.

Как известно, у человека существует несколько каналов восприятия информации. У здорового человека функционируют все каналы, один из них, как правило, является ведущим. На занятиях я провожу небольшие упражнения с детьми для развития каналов восприятия, что дает возможность воспитанникам воспринимать мир намного шире, ярче и радостнее. Более того, эти упражнения позитивно влияют на эмоциональный настрой.

Большую часть материала необходимо предлагать в стихотворной форме, так как ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти. Для каждого упражнения можно придумать «детское» название, в соответствии с тематической неделей.

Упражнения можно использовать, начиная с 2-3-х летнего возраста. Они хороши как гимнастика, как физкультминутка и просто как увлекательные упражнения. Каждое упражнение выполняется по несколько минут. Их можно выполнять в любом порядке и сочетании, используя любую динамическую музыку. Можно подпевать, хлопать в ладоши или выполнять упражнение под считалочки или скороговорки. Простые движения и упражнения поднимают настроение, дают возможность радостного, творческого обучения, позитивного личностного роста, перспективного формирования учебных навыков и умений.

Обязательно на занятии присутствует физкультминутка, тесно связанная с темой занятия и являющаяся как бы переходным мостиком к следующей части занятия.

Основные задачи физкультминутки – это: снять усталость и напряжение; внести эмоциональный заряд; совершенствовать общую моторику; выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

На занятиях по изодеятельности возможно использование: глазодвигательных упражнений, телесных движений, самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики, упражнений на релаксацию.

На занятиях по физическому развитию использую: дыхательные упражнения, самомассаж, упражнения для развития мелкой моторики, телесные движения, растяжки, упражнения на релаксацию.

Остановлюсь на каждом из мероприятий подробнее.

**ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения - и мышечные зажимы.

Эти упражнения можно использовать 3 минуты в любое время. Для таких упражнений требуется наглядный материал и показ педагога.

**«Глаз-путешественник»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Мы играли, рисовалиНаши глазки так усталиМы дадим им отдохнуть,Их закроем на чуть - чуть.А теперь их открываемИ немного поморгаем.Поглядим по сторонамИ найдем (матрешку) там. | *В разных углах и по стенам группы развешиваются изображения игрушек, животных или предметы по теме недели. Упражнение выполняется стоя. Не поворачивая головы найти глазами предмет, который называет педагог.* |

 **«Найди предмет глазами»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| В правую руку игрушку возьми, (Взор следует за игрушкой)Над головою его поднимиИ перед грудью его подержи. | *Упражнение выполняется сидя за столом или стоя. Правой рукой зафиксировать подбородок. Взять в левую руку яйцо-киндер или мелкую игрушку из него, вытянуть ее в сторону вверх, посмотреть на руку, считаю до 5. Смотрим перед собой, считаю до 5. Упражнение выполняется 3 раза. Затем меняем руку*. |

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**«Паровоз»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Едет,едет паровозМимо елок и берез,Мимо утренних полей,Мимо красных снегирей. | *Дети идут покругу, выполняя быстрые попеременные движения руками и проговаривая «Чух-чух-чух».* |
| Под весёлый стук колёсМчит по рельсам паровоз:Дым, пуская на лету,Паровоз гудит: ту - ту! | *Дети останавливаются, изображают как машинист подает сигнал и проговаривают «Ту-ту-туууу»* |

**«Водолаз»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Водолаз, ты очень смелый,И искусный, и умелый:Не боишься ничего,Опускаешься на дно! | *Представьте, что вы находитесь в море и опускаетесь под воду. Делаем глубокий вдох, присаживаемся и стараемся как можно дольше задержать дыхание.* |
| Под водою водолазПобывал уже сто раз,Видел рыб, рачков, медуз,Поднимал тяжелый груз. | *«Всплываем» на поверхность, делаем вдох.* |

 **«Дыхание»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Тихо-тихо мы подышим,Сердце мы свое услышим. | *И. п. - о. с.**1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;**2 — плавный выдох через нос.* |

**МАССАЖ** – воздействует на биологически активные точки, связанные рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

**Массаж тела «Черепаха»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Шла купаться черепахаИ кусала всех от страха:Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!Никого я не боюсь! | *Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами : рук, ног, груди.* |

**Массаж рук «Гусь»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Где ладошка? Тут?Тут! | *Показать правую ладошку.* |
| На ладошке пруд?Пруд! | *Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.* |
| Палец большой – гусь молодой.Указательный – поймал,Средний – гуся ощипал,Безымянный – суп варил,А мизинец – печь топил. | *Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.* |
| Полетел гусь в рот.А оттуда в живот!Вот! | *Махи кистями рук.**Двумя ладонями погладить живот.* |

**Массаж ног**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Божьей коровки папа идёт. | *Сидя, гладить ноги с верху до низу* |
| Следом за папой мама идёт. | *Разминать их.* |
| За мамой следом детишки идут. | *Похлопать их ладошками* |
| Следом за ними малышки бредут. | *«Шагать» пальчиками* |
| Красные юбочки носят они, | *Поколачиваем кулачками* |
| Юбочки с чёрными точечками. | *Постукиваем пальчиками* |
| На солнышко они похожи,Встречают дружно новый день. | *Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.* |
| А если будет жарко им,То прячутся все вместе в тень. | *Погладить ноги ладонями, спрятать руки.* |

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ** – «тревожат» речевые зоны головного мозга, стимулируя их активную деятельность. Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать.

***«Необыкновенные следы»***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| «Идут медвежата» | *ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок, медленно проговаривая «Топ-топ».* |
| «Прыгают зайцы» | *кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях, проговаривая «Прыг-прыг».* |
| «Ползут змейки» | *ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях), проговаривая «Шшшш».* |
| «Бегут жучки-паучки» | *ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»), быстро проговаривая «Топ-топ».* |

Отмечу, что это упражнение можно выполнять в виде физминутки на занятиях за столом и в виде самомассажа на физкультурных занятиях и утренней гимнастике.

**ТЕЛЕСНЫЕ ДВИЖЕНИЯ** - развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

**«Перекрестное марширование»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Мы идем походкой бравойНожкой левой, ножкой правойДалеко, далеко,Дружно, весело легко! | *Шагаем, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений.*  |
| День пригожий! Красота!Впереди ждут чудеса!К ним придем походкой бравойНожкой левой, ножкой правой. | *Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена.* |
| Солнце в небе высоко!В ясный день шагать легко!Ветерок нас догоняет.Он дорогу тоже знает. | *Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.* |

**«Слон здоровается» или «Ленивая восьмерка»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| В Африке живут слоны,И носы у них длинны,Словно шланги из резины –Вот такой величины. | *Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты.**Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот.**Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.* |

Это упражнение не только «заряжает мозги», но и отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

**РАСТЯЖКИ** - нормализуют гипертонус (неконтролируемое мышечное напяжение) и гипотонус мышц опорно- двигательного аппарата (неконтролируемая мышечная вялость).

**«Дерево»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Мы растем, растем, растемИ до неба достаем. | *Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер – раскачивать тело из стороны в сторону, имитируя дерево.*  |

**УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ** – способствуют расслаблению, снятию напряжения. Дети очень быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.  Даже нам, взрослым, есть чему поучиться у них в этом!

**Упражнение «Олени»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Посмотрите: мы - олени, рвется ветер нам на встречу! Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени, А теперь немного лени... Руки не напряжены и расслаблены. Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают ваши пальчики! Дышится легко... Ровно... Глубоко.  | *Представим себе, что мы олени. Поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами. Вот такие рога у оленя! Напрягите руки. Руки стали твердыми, как рога у оленя. Напряженье неприятно! Быстро опустите руки.* |

**Упражнение «Штанга»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Штангу с пола поднимаем...Крепко держим... И бросаем!Наши мышцы не усталии еще послушней стали!Нам становится понятно:расслабление - приятно! |  |

 **«Злюка успокоилась»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.  Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).  Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,  Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,  Может, даже и зевнуть. | *Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.* |

**«Любопытная Варвара»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.  А потом опять вперед – тут немного отдохнет. | *Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы* |
| А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!  Возвращается обратно – расслабление приятно! | *Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы* |
| А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!  Возвращаемся обратно – расслабление приятно! | *Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы* |

**«Палуба»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем. | *Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!* |

**ИГРА «ХЛОПАЛКИ» ИЛИ «ЛАДОШКИ»** является разновидностью обычных детских ладушек, с которыми мамы и бабушки пристают к ползункам, прося их похлопать в ладошки. А хлопалки - это игра для ребят старшей группы детского сада и начального звена школы. Это такие своеобразные ладушки в две руки с перекрёстным хлопком и другими наворотами. Главное в хлопалках произносить присказки-считалки, на каждое слово - хлопок. С этими стишками, порой они очень замысловаты, дети и играют в хлопалки.

**Лебедь**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Летел лебедь по синему небу, Читал газету, под номером.... | *кому досталось назвать номер говорит цифру, и когда отсчет заканчивается, то тот кто говорит последнюю цифру должен хлопнуть, а партнер убрать руку. Если не успеет убрать ладошку, то проиграл* |

**Кони**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действие*** |
| Кони-кони-кони-кони,мы сидели на балконе,Чай пили, блюдца били,по турецки говорили,Чабе-чалябе, чалябе-чабе-чабе. | *ладушки в две руки с перекрёстным хлопком* |