

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Ермаковский детский сад №2 комбинированного вида «Родничок»**

Методическая разработка
Тема «Мудрые движения»



**Составила: педагог – психолог
Соболева Ирина Викторовна**

с. Ермаковское 2023

Пояснительная записка

Значение психомоторного развития в дошкольном возрасте.

О необходимости своевременного психомоторного развития детей свидетельствуют работы А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Ф. Лесгафта и др. о влиянии моторной «простроенности» тела на уровень развития высших психических функций.

Психомоторное развитие ребенка (с учетом общих закономерностей онтогенеза) является базальным уровнем для дальнейшего психического развития как основы для полноценного обучения в школе и формирования учебных навыков. В дошкольном детстве невозможно провести четкую границу между психомоторным и когнитивным развитием ребенка. Двигательное развитие ребенка в последующем становится основой для его когнитивного, социального и эмоционального развития. Для ребенка одинаково нежелательным является как слишком раннее, так и слишком позднее психическое развитие. Нормальное психическое развитие ребенка должно пройти в определенном возрасте: «не раньше и не позже». Дело в том, что энергия мозга точно распределена для того или иного этапа онтогенеза, а для развития психических функций детей природой заложены определенные сроки, которые невозможно изменить волевым решением родителей или воспитателей. Однако следует учитывать, что у каждого ребенка существует свой темп созревания и развития, обусловленный индивидуальными особенностями и социальными условиями. Поэтому возрастные нормы перехода от одного этапа развития к другому имеют несколько размытые границы.

Оказывается, что чем подвижнее и координированнее ребенок, тем больше оснований говорить о его нормальном психическом развитии. В дошкольном детстве должен настораживать мало двигающийся ребенок. В то время как подвижный ребенок, неудобный и доставляющий много хлопот, более полноценно развивается.

Многие родители, стараясь вырастить из своего ребенка вундеркинда, совершенно напрасно заменяют психическое и психомоторное развитие преждевременным формированием учебных навыков (чтение, письмо, счет), что, в свою очередь, может привести к дизонтогенезу (нарушению развития). Даже к 6-7-летнему возрасту ребенок еще не готов к формированию учебных навыков.

Актуальность

Л.С. Выготский по поводу преждевременного обучения 7-летних детей писал, что «к началу обучения письменной речи все основные ВПФ, составляющие его основу, еще не закончили, а некоторые из них еще и не начали своего развития, и обучение письму опирается на незрелые, только начинающие первый и основной циклы развития психические процессы».

Продолжая мысль Л.С. Выготского, «... необходимо отметить, что в возрасте 6-7 лет, когда школа предъявляет очень высокие требования к организации и регуляции сложнокоординированных движений руки, связанных с обучением письму, еще не сформированы механизмы центральной (корковой) организации этого вида деятельности, не закончено формирование мышц руки, кисти, пальцев и окостенение костей запястья. Морфологически и функционально ребенок еще не готов к связному, курсивному письму, а длительное письмо просто невозможно».

Мероприятия по психомоторному развитию, основанные на двигательных методах, включают растяжки, дыхательные и глазо-двигательные упражнения, упражнения для лицевой группы мышц, реципрокные (перекрестные) телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения для релаксации.

Ниже приводятся необходимые, но далеко не достаточные упражнения для психомоторного развития детей, которые можно использовать в условиях семьи и детского сада.

Развитие мелкой моторики

Давно известно, что развитие мелкой моторики связано с развитием левой височной и левой лобной областей головного мозга, которые, в свою очередь, «отвечают» за формирование многих сложнейших психических функций и учебных навыков.

В.А. Сухомлинский справедливо утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук была подтверждена связь интеллектуального развития с пальцевой моторикой. 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 мышцы пальцев напряжены, пальцы сгибаются и разгибаются только вместе и не могут двигаться изолированно, то это неговорящие дети. До тех пор, пока движения пальцев не станут свободными, развитие речи и, следовательно, мышления будет затруднено.

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 как бы 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.

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

Д. Кимура в своих исследованиях также показала, что существует тесная связь речи с моторной деятельностью рук и артикуляционного аппарата.

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

«Собака»

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

Правую ладошку поставить на ребро, тыльной стороной к себе. Большой пальчик поднять вверх. Указательный, средний и безымянный — вместе.

Попеременно опускать и поднимать мизинец.

«Кошка»

А у кошки ушки на макушке,

Чтоб лучше слышать мышь в норушке.

Средний и безымянный пальчики упираются в большой. Указательный и мизинец — поднять вверх.

«Мышка»

Серенький комочек сидит

И бумажкой все шуршит.

Средний и безымянный пальчики упираются в большой. Указательный и мизинец, согнутые в дуги, прижать к среднему и безымянному.

«Зайка»

Ушки длинные у зайки,

Из кустов они торчат.

Он и прыгает, и скачет —

Веселит своих зайчат.

Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний — выставить вверх; шевелить ими — в стороны и вперед.

«Зайка и барабан»

Зайка взял свой барабан

И ударил: трам-трам-трам.

Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний поднять вверх и прижать друг к другу. Безымянным и мизинцем поочередно стучать по большому пальчику.

«Осы»

Осы любят сладкое,

К сладкому летят.

И укусят осы,

Если захотят.

Средний пальчик выставлен и зажат между указательным и безымянным. Вращать им в разные стороны.

«Краб»

Краб ползет по дну,

Выставив клешню.

Ладони повернуты тыльной стороной вниз, пальчики перекрещены и тоже опущены вниз. Большие — повернуты к себе.

Передвигать, опираясь на пальчики, ладони в одну сторону, затем — в другую.

«Крокодил»

Крокодил плывет по речке,

Выпучив свои глаза.

Он зеленый весь, как тина,

От макушки до хвоста.

Ладонка выставлена вперед, горизонтально полу. Большой палец — под ней.

Указательный и мизинец согнуть и прижать соответственно к среднему и безымянному пальцам.

«Моя семья»

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

Поочередно загибать пальчики, начиная с большого, а со слов: «А вот и вся семья» — второй рукой обхватывать весь кулачок.

«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 пальчиком круги по ладошке. На следующие четыре строчки — загибать пальчики с приговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальчиками другой руки брать мизинчик и слегка покачивать его.

«Пальчики здороваются»

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

Поочередно сгибать все пальчики, начиная с мизинца; затем разгибать их в том же порядке.

«Здравствуй!»

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

Пальчиками правой руки по очереди «здороваются» с пальчиками левой, похлопывая друг друга кончиками.

«Комарик»

Не кусай, комарик злой!
Я бегу уже домой.

Сжать кулачок. Указательный пальчик выдвинуть вперед: это «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить» ребенка. Мизинец и большой, расслабив, опустить вниз (это — «лапки комарика»).

«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.

Ладонку положить на стол, прямые пальчики соединить. Раздвинуть в стороны две пары пальцев: сначала — мизинец и безымянный, затем — средний и указательный. Большим пальчиком «звать» братьев и «кормить» их кашей.

Пальчиковые упражнения для старших дошкольников

«Колечки»

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя их 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 — каждой рукой отдельно; затем — вместе.

«Колечки с усложнением»

Дети, собравшись в кружок, выбирают водящего, под счет которого собирают колечки из пальчиков. Внезапно водящий командует: «Без среднего!» И все игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и т.д.

Темп счета убыстряется. Тот, кто ошибся, выходит из игры.

«Обратные колечки»

В такт счету совершать одновременные разнонаправленные движения левой и правой рукой: левой рукой смыкать большой палец поочередно со средним, безымянным пальцем и мизинцем, а правой, соответственно, — с безымянным, средним и указательным пальцами.

Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Змейки»

Представить, что пальцы рук — это маленькие змейки. Они могут двигаться: извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз.

Необходимо проделать упражнение для каждого пальчика отдельно.

«Бусинка»

Длительная сортировка бусинок и нанизывание их на нитку.

«Поклон пальчиками»

Зажать карандаш средним и указательным пальцами. Сгибать и разгибать эти пальцы так, чтобы карандаш не опускался ниже большого пальца.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем — другой.

«Карандаши»

Положить на стол 10-15 карандашей, затем собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Так же, по одному, выложить карандаши на стол.

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем — другой.

Игра «Перемены»

С детьми разучивают позиции пальчиков, описанные ниже: «Крючки», «Цепочка», «Слоник», «Тяни-толкай», «Мячик», «Домик», «Цветок».

Для 4-5-летних детей достаточно 4 позиций, для 6-летних детей — 5-6 позиций.

Сначала дети вслед за взрослым несколько раз повторяют позиции пальцев, чтобы запомнить их. Затем выполняют условия игры:

Вместо цепочки делаем крючки,

Вместо крючков — цепочки.

Остальные — так, как есть.

Игра начинается медленно, затем ее темп увеличивается. Если дети после нескольких повторений не сбились, следует замена условия на новое, более сложное. Например:

Вместо слоника — домик,

Вместо домика — мячик,

Вместо мячика — слоник,

А на цветок — запрет!

(То есть одну из пальцевых позиций повторять не нужно.)

Детям 4-5 лет при определенной тренировке доступна «5-ша-говая» перемена; будущие первоклассники справляются с 7 переменами и сами предлагают новые пальцевые фигурки и новые забавные задания, например: «Вместо домика — замри!».

«Крючки»

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом.

«Цепочка»

Сомкнутыми большими пальцами и мизинцами правой и левой рук дети образуют колечки и сцепляют их.

«Слоник»

Правую ладонь поставить на выпрямленную Левую: указательный и безымянный пальцы — передние ноги слона; большой и мизинец — задние; вытянутый средний палец — хобот.

«Тяни - толкай»

Ладони в горизонтальном положении соприкасаются тыльными сторонами. Средний и безымянный пальцы нижней руки направлены вверх, а те же пальцы верхней руки — вниз.

«Мячик»

Округленные ладони складываются одна с другой.

«Домик»

Ладони направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных

пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки поставить вертикально — «труба».

«Цветок»

Ладони направлены вверх и соприкасаются своими основаниями, образуя чашу. Пальцы разведены в стороны и даже прогнуты — «лепестки».



Массаж и самомассаж

Детские неврологи, занимаясь элиминацией последствий родовой травмы, обязательно включают массажи в медикаментозную программу лечения ребенка. «Подлинными чудеса часто свершает массаж ребенка, получившего даже грубые нарушения в процессе родов, снимая венозный застой крови и улучшая кровоснабжение спинного и головного мозга».

Коррекционно-развивающая работа также должна включать в себя различные виды массажей для дополнительной афферентации тела. 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 повышается ее регулирующее воздействие на все системы и органы.

Прикосновение к ребенку сразу после его рождения стимулирует рост чувствительных нервных окончаний на теле, включаясь в движение, пространственную ориентацию и сенсорное восприятие. При недостаточном телесном и эмоциональном контакте матери (или другого близкого человека) с ребенком возникает психическая депривация (потеря значимых для психического развития факторов). Лишения, претерпеваемые ребенком из-за недостаточного удовлетворения основных психических потребностей, в дальнейшей его жизни могут привести к социальной депривации, дефициту психического и эмоционального развития, трудностям в обучении. Следовательно, ребенка, особенно проблемного, необходимо как можно чаще брать на руки, гладить и ласкать, что могут сделать только близкие ему люди.

Американский нейрофизиолог К. Ханнафорд отмечает, что в наиболее выгодном положении находятся дети, воспитывающиеся в культуре, предполагающей длительное ношение ребенка за спиной у матери: например, в общинах Южной Африки дети телесно неразлучны с матерью до 4-летнего возраста.

Д. Эйерс разработала программу коррекции нарушений в обучении через активизацию тактильных рецепторов сенсорной системы. Она использовала легкое прикосновение, давление, поглаживание и постукивание, применяя мягкие щетки, шары, массажеры, сухие бассейны, песок, крупу, рисование красками при помощи пальцев рук или ног (пуантизм).

Впечатляющих практических результатов в работе с детьми, имеющими от рождения значительные травмы головного мозга, добился американский врач Г. Доман. Он использовал интенсификацию развития сенсорики и интеллекта как способ компенсаторного повышения активности сохранных структур мозга, а впоследствии — и для восстановительной активации травмированных участков. Показательна в этом смысле судьба мальчика, от которого к 3 годам отказались все врачи. Из-за обширности мозговых травм,

по прогнозам врачей, он не должен был ходить и говорить, в связи с чем было рекомендовано отдать его в специальное учреждение. После реабилитационного развития по методу Г. Домана мальчик в 6 лет был принят в школу для одаренных детей, т.к. к тому времени обладал обширными знаниями, развитым интеллектом, бегло читал. Однако говорил медленнее, чем дети его возраста, и ходил слегка раскачиваясь.

Методы Г. Домана близки к биологическим законам развития человека, просты, эффективны и во многом созвучны методикам Ш.А. Амонашвили и В.А. Сухомлинского. Особенно эффективны массажи пальцев рук, ладоней, ушей, стоп, спины. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела.

Массаж ушных раковин

Вариант 1. Помассировать мочки ушей, затем — всю ушную раковину, после чего растереть уши руками, свернуть и развернуть ушные раковины. Упражнение можно выполнять в парах.

Вариант 2. Оттянуть уши вперед, затем — назад, медленно считая до десяти. Начинать упражнение с открытыми глазами, затем — с закрытыми. Повторить 7 раз.

Вариант 3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступ ушной раковины («козелок»). Далее сдавливать и поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.

Массаж рук, ног, головы, лица

Существуют следующие приемы массажа или самомассажа рук: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения. В комплекс входят упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук; самомассаж ладоней; самомассаж пальцев рук.

Самомассаж кистей рук

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установить у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями кожа смещается на 1см вперед — назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же — для левой руки.

2. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Ребром ладони правой руки имитировать «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). То же — для другой руки.

3. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Затем поменять руки.

4. Выполнять движения, как при растирании замерзших рук.

Самомассаж пальцев рук

1. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делать хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). То же — для правой руки.

2. Регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга и тонизирует весь организм; указательного — активизирует деятельность желудка; среднего — кишечника; безымянного —

нормализует функцию печени; мизинца — стимулирует работу сердца.

3. «Теплые ручки»: растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья рук, растирания и пожатия рук.

Самомассаж головы

1. Пальцы рук слегка согнуть, поверхность ногтей и первые фаланги пальцев плотно соприкасаются с поверхностью головы непосредственно за ушами. Ребенок массирует голову обеими руками: навстречу друг другу; от ушей к макушке.

2. «Обезьяна расчесывается»: пальцами правой руки массировать кожу головы от левого виска к правой части затылка и обратно; затем — левой рукой от правого виска к левой части затылка.

3. «Мытье головы»: слегка расставить пальцы рук и немного согнуть их в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: от лба к макушке; от лба до затылка; от ушей к шее.

Самомассаж стоп

Поглаживать стопы тыльной стороной кисти; растирать их кончиками пальцев и большим пальцем; разминать и давить кончиками больших и других пальцев, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.; массаж пальцев ног;

Самомассаж лица

1. 1 минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев; двумя пальцами как бы рисовать круги на подбородке и лобной части лица, считая при этом до 30.

2. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз (1 мин.).

3. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей (20 раз).

4. Открыв рот, нижней челюстью делать резкие движения — сначала слева направо, затем наоборот (10 раз).

5. «Веселые носики»: потереть область носа пальцами, затем — ладонями, до появления чувства тепла; поворачивать кончик носа вправо и влево (3-5 раз); проделать 3-5 поглаживающих движений сверху вниз указательными пальцами обеих рук вдоль носа.

6. «Расслабленное лицо»: ладонями проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3-5 раз); затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.



Глазодвигательные упражнения

Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности, и прежде всего — учебной. И.М. Сеченов обратил внимание на то, что формирование высших психических процессов базируется на материальной основе — элементарном зрительно-моторном акте. Следовательно, для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия. Движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения, правильного считывания информации с листа, развития пространственного мышления.

К сожалению, современная образовательная система предполагает обучение детей в форме лекций при почти неподвижных мышцах глаз, а также в форме сканирования текста с печатного листа на двухмерной плоскости (книга, таблица, тетрадь, компьютер и т.д.).

Упражнения в виде разнообразных движений глаз (повороты, круговые движения и т.п.) входили еще в древние гимнастические системы. Несомненно, они полезны, т.к. тренируют мышцы, управляющие движениями глаз; активизируют кровообращение; снимают умственное утомление; способствуют развитию зрительного восприятия; улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости; совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости; повышают устойчивость вестибулярных реакций; способствуют улучшению координации движений глаз и головы; улучшают упругость век; стимулируют централизованное, дистанционное и периферийное зрение, предупреждают косоглазие; тренируют способность глаза фокусировать; усиливают координацию глаз; стимулируют сокращение и расслабление зрачков.

В основе положительного эффекта, как уже отмечалось, лежат определенные функциональные связи между глазодвигательным нервом и мозгом.

1. Голова зафиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по 4 основным (вверх, вниз, вправо, влево) и 4 вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд), с фиксацией в крайних положениях (причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению).

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его

самостоятельно, держа сначала в правой, потом — в левой руке; далее — обеими руками.

Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

2. Голова зафиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

— глаза и язык вправо, по траектории лежащей восьмерки: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза;

— глаза и язык влево, по траектории лежащей восьмерки: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза;

— глаза вправо, по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза;

— глаза влево, по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох — пауза — в исходное положение — выдох — пауза.

3. Движения глазами можно выполнять по траектории горизонтальной восьмерки. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз. Большим пальцем нарисовать в воздухе знак бесконечности (горизонтальную восьмерку) как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начать слежение немигающими глазами, устремленными на большой палец, не поворачивая головы.

Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», на котором это случается, и несколько раз провести рукой «туда-обратно», как бы «заглаживая» этот участок.

Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций.

Усложнение: глазами «нарисовать» 6 горизонтальных и 6 вертикальных восьмерок.

4. «Краски-глазки». Педагогом предварительно готовится плакат-схема зрительно-двигательных траекторий максимальной величины (на листе ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок должны быть указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд ребенка 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.



5. «Фигуры»: следить глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат); глазами «нарисовать» 6 кругов (треугольников, квадратов) по часовой стрелке и 6 — против часовой стрелки.

6. «Стрельба глазами»: вправо — влево; вверх — вниз (по 6 раз).

7. «Цифры»: глазами «написать» цифры от 0 до 9.

8. «Имя»: глазами «написать» свои имя и фамилию.

9. «Пружинки»: глазами «нарисовать» пружинки (вверх — вниз).

10. «Глазки отдыхают»

Вариант 1. Детям предлагают закрыть глаза; межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным углам глаз; повторить те же движения под глазами. Помассировать брови от переносицы к вискам.

Вариант 2. Детям предлагают широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 с (5-6 раз). Затем быстро моргать в течение 1-2 мин.

Вариант 3. Детям предлагают смотреть вдаль 30-40 с; перевести взгляд на палец на расстоянии 25-30 см и смотреть 3-5 с. Повторить 3-5 раз.

11. «Индеец Зоркий Глаз». Детям предлагают:

— посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы; вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Упражнение рекомендуется выполнять не только с открытыми глазами, но и с закрытыми;

— 3 пальцами каждой руки легко нажимать на верхнее веко соответствующего глаза, удерживая пальцы в течение 1-2 с. Повторить 3-5 раз;

— вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица; медленно приближать палец, не

сводя с него взгляда. Повторить 3-4 раза;

— отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево и следить за ней глазами; вернуть игрушку в исходное положение. Повторить 4-5 раз. То же — для левой руки;

— повернуть голову назад, стараясь увидеть предметы, находящиеся сзади. Выполнить упражнение 2-3 раза в правую и левую сторону;

— взять в руки мяч; поднять мяч перед глазами; широко открыть глаза, посмотреть на мяч; опустить мяч; поднести мяч к носу; отвести его в исходное положение. Следить глазами за мячом. Повторить 4-5 раз;

— вытянуть руки с мячом вперед; раскачивать руки влево, вправо и следить глазами за мячом. Повторить 5-8 раз;

- похлопать веками, представив, что это крылья бабочки; продолжать хлопать, начиная «рисовать руками» зеркально-симметричные узоры. Смотреть на руки, потом — сквозь них;

- закрыть глаза и вообразить, что на них светит солнце; поморгать глазами так, как будто ловите солнечный свет; «взять» солнечный луч и посмотреть на него с закрытыми глазами, наслаждаясь переливанием цветов; представить темноту и расслабиться;

- сложить руки вместе перед лицом; моргнуть и посмотреть на ладони (пусть глаза несколько раз «обойдут» руки); повторить в другую сторону; отдохнуть. Далее — моргать и смотреть на одну ладонь, затем — на другую; глазами «копать» пространство: слева — справа — снизу.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Перекрестные (реципрокные) упражнения

Процесс психического развития детей происходит при условии их высокой двигательной активности. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций. Для развития межполушарного взаимодействия можно предложить следующие перекрестные упражнения.

«Кулак — ребро — ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, пола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости пола; распрямленная ладонь на плоскости пола.

Ребенок выполняет пробу вместе с психологом, 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 психолог предлагает ребенку помогать себе командами («Кулак — ребро — ладонь»), произносимыми вслух или «про себя».

«Лезгинка»

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Для усложнения упражнения добавляются движения глаз и языка: сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем — разнонаправленные (глаза — в сторону кулачка, язык — в сторону ладошки).

«Ухо — нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Змейки»

Предложите ребенку представить, что его пальцы — это маленькие змейки. Они могут двигаться (извиваться), вращаясь вправо, влево, снизу вверх и сверху вниз.

При двуручном выполнении упражнения ладони сначала направлены 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).

«Лягушка»

Положить руки на пол (стол). Одну ладошку сжать в кулак, другую положить на плоскость стола.

Одновременно (реципрочно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу; сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий — палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий; прикосаться к пальцу нельзя.

Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

«Сова»

С силой схватить левое плечо правой рукой; головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая ее налево, затем — направо. Расслабиться; сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы.

Повторить то же для другого плеча, добавив вокализацию: голова у плеча — вдох — голова на груди — выдох с вокализацией «у-у-х» — голова у другого плеча — вдох и т.д.

«Паровозик»

Правую ладонь положить на левую надостную 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.

«Рисующий слон»

Сесть в позу слона, колени слегка подогнуть. Наклониться головой к плечу, вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками; затем повторить то же другой рукой.

«Зеркальное рисование»

Положить на стол чистый лист бумаги; взять в обе руки по карандашу или фломастеру; начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения ребенок чувствует, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Перекрест»

Для выполнения этого упражнения ребенку предлагают чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем символом Х. Его располагают на плоскости, на расстоянии примерно 20 см от глаз. При этом его освещение должно быть нормальным и равномерным.

В течение 45 секунд смотреть в центр перекреста. (После недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно.) Через 45 секунд перевести взгляд на светлый фон. С появлением образа глаза закрыть, а перекрест медленно перенести в область лба, затем — в темя — это символ единства мозга. Упражнение повторить 3 раза.

«Взгляд влево, вверх»

Правой рукой фиксировать голову за подбородок. Взяв карандаш или ручку, левую руку выбросить в сторону вверх под углом в 45 градусов — так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке.

После этого делать упражнение в течение 7 секунд: смотреть на предмет в левой руке; затем — прямо перед собой (счет «1—2—3—4—5— 6-7»). Упражнение выполнять 3 раза, потом доводить до 8 раз. Далее упражнение выполнять «с точностью до наоборот».

«Покачивания головой»

С силой схватить левое плечо правой рукой; головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая ее налево, затем — направо; расслабиться, сделать 2 полных цикла дыхания на 3 поворота головы.

Повторить то же для другого плеча.

«Рыбки»

Рот немного приоткрыть; взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю.

Выполнять одно- и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево; закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

«Клешня краба»

Средний палец наложить на указательный и зажать его; безымянный — на средний; мизинец — на безымянный. Позу удерживать 10-20 секунд.

После выполнения правой рукой то же — левой, а затем — двумя руками одновременно.

«Носик-художник»

Глубоко дышать, смотреть вдаль. Носом «рисовать» горизонтальные, вертикальные и диагональные восьмерки вокруг предмета, на который ребенок смотрит.





Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, элиминируют многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы и т.д.

Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) способствует снятию эмоционального напряжения, уменьшению чувства тревоги и общей релаксации.

Для выполнения дыхательных упражнений необходимо соблюдать три основных правила:

- 1) во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом, для того чтобы задействовать диафрагму;
- 2) дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы: выдох животом — пауза 2-3 с — вдох животом — пауза 2-3 с;
- 3) дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один прием (если упражнение проводится без профессионального инструктора). Упражнения можно проводить несколько раз в день.

Для того чтобы дети почувствовали свое дыхание, можно предложить им положить руку на живот; для того чтобы они увидели свое дыхание, им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия, психическому развитию.

Дыхательные упражнения можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям аудиальной, визуальной и сенсорной систем: во время дыхательных упражнений прослушивать музыку, «надувать» цветные шарики в животе, «вдыхать» солнечный свет и золотистую энергию и т.д.

Произнесение звуков при выдохе имеет различное функциональное значение. Так, пропевание звука «А-А-А» на выдохе необходимо использовать для снятия стрессов; «И-И-И» — для улучшения работы сердца; «Н-Н-Н» — для проверки энергетической проходимости всех отделов позвоночника.

1. Вдох: расслабить мышцы живота; начать вдох, «надувая» в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять); пауза (задержка дыхания). Выдох: втянуть живот как можно сильнее; пауза. Вдох: губы вытянуть трубочкой и с шумом «пить» воздух.

2. Вдох — пауза; выдох — пауза.

Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки (А, О, У и др.) и их сочетания.

3. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки — остальные пальцы смотрят вверх; для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

4. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди; задержать дыхание; внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть; руки опустить вдоль тела.

5. Положить одну руку на грудь или живот и акцентировать внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой показывать процесс дыхания (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается).

Далее плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (8,12).

6. Глубоко вдохнуть; завернуть уши от верхней их точки до мочки; задержать дыхание.

Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередовать со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

7. Выдох, открыть глаза; вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте.

8. Глубоко вдохнуть; на выдохе произносить: пф-пф-пф-пф-пф.

Вдох; на выдохе: р-р-р-р.

Вдох; на выдохе: з-з-з-з.

Вдох; на выдохе: ж-ж-ж-ж.

Вдох; на выдохе: мо-ме-мэ-му.

9. Скрестив ноги, с прямой спиной (!), поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно — у него просто нет возможности дышать по-другому.

10. Сесть на колени и на пятки, ноги вместе; прямые руки расставить в стороны параллельно полу; кисти сжать в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вонне.

С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз.

11. Прямые руки вытянуть вперед или в стороны на уровне плеч; ладони смотрят вниз.

С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе); с выдохом — левая кисть вниз, правая вверх.

12. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю.

На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика.

При выдохе — «желтая болезненная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой.

Повторить 3 раза каждый цикл.

13. Глубоко вдохнуть; руки медленно поднять через стороны вверх, задержав дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустить.

Вдохнуть; руки медленно поднять до уровня плеч через стороны; задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком 0-0-0, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.

Медленно и глубоко вдохнуть; руки поднять до уровня груди; задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком У-У-У; руки опустить вниз, голову — на грудь.

14. Вдыхать левой ноздрей, выдыхать через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика.

При выдохе — «желтая болезненная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой.

Повторить 3 раза каждый цикл.

15. Выдохнуть — открыть глаза; вдохнуть — закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. («Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты».)

Открыть глаза и поморгать. («Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала попробуйте замечать только темное, затем — только светлое».)

16. И.п. — стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед.

На быстрый вдох свободные руки притягивать к подмышкам ладонями вверх; на медленный выдох руки опускать вдоль тела ладонями вниз.

Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

17. И.п. — стоя; ноги вместе, руки опущены.

На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело и напрягая его, как «струнку» (не отрывая пяток от пола); на выдохе — постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице.

Вернуться в и.п.

18. И.п. — стоя; ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота.

На вдохе — поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка

согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. («Представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь».).

На выдохе — вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке.

19. И.п. — стоя.

На медленный вдох (притягивающее движение) руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), на выдохе (отталкивающее движение) - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

Это упражнение гармонично сочетается с представлением о «втягивании в себя» света и распространении его сверху вниз по всему телу.

20. Сжать правой рукой левое плечо; голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо; развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь; вдохнуть, выдохнуть.

Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.





Упражнения на релаксацию

Релаксация может проводиться как в начале занятия — с целью настройки, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание) является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии.

«Огонь и лед»

Попеременное напряжение и расслабление всего тела. И.п. — лежа.

По команде инструктора «Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. (Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно.)

По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.

Психолог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

«Пляж»

И.п. — лежа на спине.

Психолог: Закройте глаза и представьте, что вы лежите на теплом песке. Ласково светит и пригревает солнышко. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу, почувствуйте позу, в которой лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы было максимально удобно, чтобы вы максимально расслабились. Представьте себя целиком и запомните возникший образ.

Затем — потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

«Потянулись — сломались»

И.п. — лежа на спине; руки и все тело устремлены вверх; пятки от пола не отрывать.

Психолог: Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах; упали плечи, повисла голова, мы сломались в талии; подогнули колени — упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его.

Во время выполнения упражнения следует обратить внимание на два момента: показать детям разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

«Росток»

И.п. — сидя на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и обхватив

их руками.

Психолог: Представьте себе, что вы — маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до 5. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

В начале освоения этого упражнения на каждый счет педагог называет детям часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» — медленно выпрямляются ноги; «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»; «три» — постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; «пять» — поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10-20 «стадий». После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

«Раскачивающееся дерево»

И.п. — стоя.

Психолог: Представьте себя каким-нибудь деревом. Корни — это ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается — наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад.

Во время выполнения движений дети должны стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов; улучшается кровообращение головного мозга.

«Море»

Ребенок вместе с психологом рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

«На море плещутся волны — маленькие и большие. (Сначала одной рукой, а затем — другой рисует в воздухе маленькие волны; руки сцепляет в замок и рисует в воздухе большую волну.)

По волнам плывут дельфины. (Синхронные волнообразные движения всей рукой вперед.)

Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой нырнул. (Совершает поочередные волнообразные движения рук.)

За ними плывут их 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 кистями рук.)

Вот так двигаются их хвостики. (Каждый палец поочередно совершает волнообразные движения.)

Вместе с дельфинами плавают медузы. (Руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются.)

Все они танцуют и смеются». (Вращение рук в лучезапястных суставах.)



Использованная литература

1. А.Л. Сиротюк. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. Москва 2009.
2. Е.С. Анищенкова. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. Москва 2006.
3. Н.И. Добина. Развитие личности ребенка в детском саду. Ярославль, Академия развития 2008.
4. Н.Ю. Куражевой. Цветик – Семицветик. Программа психолого – педагогических занятий для дошкольников 3 – 4 лет, 4 – 5 лет, 5 – 7 лет.
5. Интернет ресурсы.