

Автор:
Захарова Светлана Михайловна,
учитель физической культуры,
учитель-логопед
МБОУ «Талинская СОШ»

Сборник упражнений для психомоторного развития младшего школьника

1 Дыхательные упражнения.

Упражнения начинаем изучать в положении лежа, затем сидя, и после овладения техникой дыхания, можно переходить к выполнению упражнений в положении стоя.

Упражнение 1.1

И.п. - лежа на животе, одна рука на животе, другая на груди.

1 - медленный глубокий вдох через нос, почувствовать, как надувается живот. Грудь остается неподвижной;

2 - медленный выдох через рот, губы в трубочку. Почувствовать, как мышцы живота втягиваются к позвоночнику.

Повторить 4-5 раз

Упражнение 1.2.

То же, на на выдохе с произнесением звуков О, А, У, Ш, Х.

Упражнение 1.3. Ритмичное четырехфазное дыхание.

И.п. - сед, расслабленные руки на колени ладонями вверх.

1-4 - глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»)

5-7 - задержка дыхания.

1-4 - сильный глубокий выдох через нос. Выдыхая, нарисуйте перед собой вертикальные волны прямыми руками (или мысленно).

5-7 - задержка дыхания.

Повторить 2-3 раза.

Упражнение 1.4. «Воздушный шарик».

Дети коллективно «надувают» один очень большой воздушный шарик до тех пор, пока он не лопается.

2. Самомассаж.

Упражнение 2.1 «Теплые ручки»

Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

Упражнение 2.2 «Домик»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

Упражнение 2.3 Аутогенная тренировка (3 - 5 минут)

Удобно сесть, закрыть глаза. Спина прямая, руки на коленях.

Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен».

Мысли отгонять не стоит, пусть они проплывают мимо в виде облаков.

Мысленно повторите 5 - 6 раз «Моя правая рука тяжелая».

Затем исходная формула «Я спокоен».

Затем повторите 5 - 6 раз формулу «Моя левая рука тяжелая»

Снова мысленно повторите фразу «Я спокоен. Я собран. Я уверен в успехе».

Чтобы прийти в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки.

3. Снятие мышечных зажимов. Растяжка. Релаксация.

Упражнение 3.1

Упражнение-энергизатор на снятие мышечного напряжения «Черепашка»

Учитель: Давайте представим, что мы все с вами — черепашки. Кто такие черепашки? Правильно, это такие животные с панцирем — защитным домиком на спине, в который они прячутся, когда чувствуют опасность. Но сейчас все хорошо, ярко светит солнышко, и все черепашки вылезли из-под камней погреться на солнце, они потягивают свои ручки, ножки широко, во все стороны, вертят

головой и жмурятся от удовольствия. Но вдруг они чувят опасность и начинают прятать свои лапки и голову — они втягивают их в свой «домик», под панцирь, а еще пытаются свернуться клубочком, стараются стать меньше и незаметнее. Но вот опасность миновала, все вокруг снова спокойно, и черепашки выползают из своих домиков, потягиваются, крутят головой, растопыривают лапки и нежатся на солнышке. Все хорошо!

Упражнение 3.2 «Зайчик испугался – зайчик рассмеялся» (чередование напряжения – расслабления). Учащимся предлагается поочередно принимать позы зайчика, который испугался, а затем рассмеялся.

Упражнение 3.3 Трясем кистями.

И.п. – руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясги кистями, как тряпочками.

Упражнение 3.4 Стряхиваем воду с пальцев

И.п. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии.

Упражнение 3.5 Поднимаем и опускаем плечи.

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз)

Упражнение 3.6 Роняем руки.

И.п. – о.с., руки вверх. Расслабляем и роняем сначала кисти рук, затем руки сгибаются в локтях, свободно падают руки, опускаются плечи; корпус падает вперед, колени подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном, плечевом поясе, и принимают и.п.

Упражнение 3.7 Роняем ноги

И.п. стоя, ступни плотно прилегают к полу.

1 - поднять максимально высоко пятки.

2 - 7 - Задержи их в таком положении

8 - и.п.

Через 5–10 секунд повтори упражнение.

1 - не отрывая пятки от пола, максимально высоко поднять носки.

2-7 задержать

8 - и.п.

Повтори то же самое еще раз.

Внимательно прислушайся к возникновению и распространению ощущений тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимаются выше, к коленям.

Упражнение 3.8 Железные и тряпочные куклы.

Изображая железных кукол или роботов дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко стоят на полу.

Подражая тряпочным куклам, дети снимают излишнее напряжение в плечах, корпусе, руки висят пассивно. В таком положении они быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг тела.

Упражнение 3.9 «Выжми лимон»

Учитель просит ребят представить, что в левой руке у них находится лимон, постараться выжать сок, почувствовать напряжение, затем бросить лимон и то же самое проделать другой рукой.

Упражнение 3.10 «Лимон и Котенок»

Учитель просит представить ребят, что в правой руке лимон и мы стараемся его сдавить, чтоб потек сок. Мы напрягаем руку и постепенно сжимаем ее в кулак. Выдавили сок!

А теперь представим, что мы все стали котятами, которые только что проснулись и тянутся. Потянемся хорошенько! Поднимем руки, выгнемся и потянемся вправо, влево, вверх, вытягивая шею и выгибая спинку!

4. Формирование базиса для межполушарного взаимодействия и мозжечковая стимуляция. Развитие чувства ритма.

Упражнение 4.1

Ритмическая ходьба с движениями рук:

1 - шаг левой, руки в стороны;

2 - шаг правой, руки вверх;

3-4 шаг левой, правой;

5 - шаг левой, руки в стороны;

6 - шаг правой, руки вниз;

7-8 - шаг левой, правой.

Упражнение 4.2, выполняемое под музыкальное сопровождение марш, музыкальный размер 4/4.

Построение в шеренге.

1-8 такт. На счет раз каждого такта - шаг вперед поочередно то правой, то левой ногой.

9-16 такты. Повторяют это движение, отходя назад.

Упражнение 4.3

Построение в колонне.

1-8 такты. Выполняют шаг на раз, хлопок на счет 2.

9-16 такты. Бегут, делая шаг на каждую восьмую доли такта и выполняют хлопок на счет 4 и счет 8.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия:

Упражнение 4.5

И.п. - стоя, правая рука на животе, левая на голове.

Погладить себя левой рукой по голове, правой одновременно похлопать себя по животу.

Смена рук.

Правая рука поглаживает по голове, левая постукивает по животу.

Упражнение 4.6

И.п. - о.с.

1- хлопок перед собой

2 - сложить правую руку в кулак, большой палец вверх, левую руку приложить к голове

3 - хлопок перед собой

4 - сложить левую руку в кулак, большой палец вверх, правую руку приложить к голове.

Упражнение 4.7

И.п. стоя, руки вперед, ладони книзу.

1-8 правая кисть выполняет движения вверх-вниз, левая вправо-влево

9-16 левая кисть - вверх-вниз, правая - вправо-влево.

Упражнение 4.8

Упражнения с отставанием на один счет

Мозжечковая стимуляция - использование балансировочной доски

Первый уровень: дети учатся ловить и держать баланс.

Задача: контролировать свое тело во время движения на доске.

Упражнение 4.9

Встать на доску шагом вперед

справа

слева

шагом назад

Задача: как можно дольше удерживать баланс

Упражнение 4.10

И. п. стоя на балансировочной доске

1-4 круговые движения в лучезапястных суставах внутрь

5-8 наружу

Упражнение 4.11

И. п. стоя на балансировочной доске, руки в стороны

1-4 круговые движения в локтевых суставах внутрь

5-8 наружу

9-12 вправо

13-16 влево

Упражнение 4.12

И. п. стоя на балансировочной доске, руки к плечам

1-4 одновременные круговые движения руками вперед

5-8 назад,

9-12 попеременные круговые движения руками вперед

13-16 попеременные круговые движения руками назад

Упражнение 4.13

И. п. стоя на балансировочной доске, руки к плечам

1-4 круговые движения руками: правая вперед, левая назад

5-8 левая вперед, правая назад

Упражнение 4.14

И. п. стоя на балансировочной доске

- 1 - руки перед грудью
- 2 - руки вверх
- 3 - руки в стороны
- 4 - и.п.

Упражнение 4.15

- 1 - наклон вперед, коснуться пальцами рук доски
- 2 - и.п.

Упражнение 4.16

- 1- встать на доску
- 2 - присед
- 3- встать
- 4 - сойти с доски

Упражнение 4.17

И. п. присед на балансировочной доске

- 1 - руки в стороны
- 2 - руки вверх
- 3 - руки к плечам
- 4 - и.п.

Упражнение выполняется в своем темпе.

Упражнение 4.18

- 1- встать на доску
- 2 - присед
- 3- круговое движение головой вправо
- 4 - зафиксировать взгляд на предмете
- 5 - круговое движение головой влево
- 6 - зафиксировать взгляд на предмете
- 7 - встать на доске
- 8 - сойти с доски

Упражнение выполняется в своем темпе.

Задача 2 этапа: контролировать свое тело во время движения на доске при выполнении движений с предметами.

Даются задания с теннисным мячом, балансируя на доске: подбрасывание мяча одной, ловля двумя руками, подбрасывание и ловля мяча одной рукой, затем другой; подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот; аналогично выполняются задания с ударом мяча в пол итд.

Задача 3 этапа: контролировать свое тело во время движения на доске при выполнении движений, выполняемых в парах, тройках. На этом этапе выполняются броски и ловля разными способами различных по размерам мячей в парах, тройках.

Упражнения с футболами (большими надувными мячами) рекомендуется использовать как в подготовительной части урока во время выполнения ОРУ, так и в основной части уроков с образовательно-тренировочной и образовательно-обучающей направленностью. В заключительной части уроков возможно использование футболов для проведения самомассажа, дыхательных упражнений и растяжки.

5. Формирование коммуникативных навыков.

Упражнение 5.1 Паровозики.

Цель игры: развитие коммуникативных навыков, произвольности.

Группа разбивается на тройки, в каждой тройке дети стоят друг за другом, взявшись руками за талию впереди стоящего. Первый из них выполняет роль "паровозика" (у него закрыты глаза и руки вытянуты вперед), второй - пассажир, третий - машинист. Задача "машиниста" - управлять паровозиком, избегать столкновений. "Пассажир" является передаточным звеном команд "машиниста" "паровозу". Один из группы детей выполняет роль "диспетчера", он задает ритм движения составов хлопками, убыстряя или замедляя их движение.

По команде ведущего состава начинают движение, затем через некоторое время по команде останавливаются, и дети, и тройка меняются ролями (первый становится третьим и т.д.). Важно, чтобы все дети побывали в трех ролях.

Целесообразно после игры обсудить с детьми, какая роль им понравилась больше всего и почему.

Упражнение 5.2 Цветок дружбы

Ведущий предлагает детям превратиться в красивые цветы, с которыми хочется дружить. Каждый Затем ведущий работает поочередно со всеми детьми. Сначала он «сажает семечко» - ребенок поджимает ноги, садится на стульчик, опускает головку – он «семечко». Ведущий поглаживает его – «закапывает ямку». Затем слегка капает на головку водой – поливает. «Семечко начинает расти» - ребенок тихонько встает, поднимая руки вверх. Ведущий помогает ему, поддерживая его за пальцы. Когда цветок вырастет, дети хором кричат ему: «Какой красивый цветок. Мы хотим дружить с тобой».ребенок выбирает себе цветок, в который он хотел бы превратиться.

Упражнение 5.3

Превращения: лев – зайчик

Учитель предлагает ребятам превращаться в животных поочередно: больших, сильных и маленьких, слабых (волк – мышонок, слон – котенок, тигр – ежонок).

Упражнение 5.4. Руки – звери

Дети делятся на пары, сидя в кругу. По команде учителя рука одного из партнеров превращается в страшного зверя (тигра, крокодила, медведя), который гуляет по спине другого. При этом нужно обязательно говорить, что нельзя делать друг другу больно.

Упражнение 5.5. Большие – маленькие

Дети превращаются поочередно то в маму, то в ее ребенка у различных животных (слониху – слоненка, кота – котенка, лошадь – жеребенка).

Упражнение 5.6. Смелый – трусливый

Учитель просит детей изобразить сначала смелого, потом трусливого зайчика (волка, мышонка, медведя).

Упражнение 5.7 «Ласковое имя»

Вспомните, как ласково зовут вас дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одного или несколько своих ласковых имен. Важно, кроме того, запоминать, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

Упражнение 5.8 «Угадай настроение»

Участникам раздаются рисунки — лица с разными настроениями, эмоциями. Необходимо ответить на вопросы: "Что это за эмоция/ настроение, отчего и когда она бывает у людей? Была ли она у тебя?" Изобразить ее пантомимой — один показывает, все повторяют. Желательно изобразить как можно ярче, любым привычным способом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова. Задача остальной группы — распознать эти эмоции, попытаться проникнуть в переживание другого человека. Постараться «увидеть», почувствовать то же самое и угадать эту эмоцию.

Упражнение 5.9 Настоящий друг в нашем классе

Каждый ребенок загадывает какого-либо ребенка в классе, которого он считает настоящим другом, а затем без слов изображает его походку и жесты. Остальным нужно догадаться, кто из ребят был задуман.

Упражнение 5.10 «Горячий стул»

Всем по очереди предлагается сесть на стул посреди комнаты, и каждый из участников по очереди говорит сидящему на стуле что-то приятное, какой-то комплимент. По окончании процедуры ведущий задает участникам вопрос, как они себя чувствовали, когда им говорили комплименты. Рефлексивная беседа.