



Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка»  
Старооскольского городского округа

## **Консультация для родителей**

**« Игры и упражнения по психомоторному развитию  
дошкольников с особыми возможностями здоровья »**

Подготовила:  
Шамраева Е.В.  
педагог-психолог

Старый Оскол  
2024

Психомоторное развитие ребенка является базой для дальнейшего психического развития как основы для полноценного обучения в школе. В дошкольном возрасте невозможно провести четкую границу между психомоторным и умственным развитием ребенка.

Чем подвижнее и скоординированнее ребенок, тем больше оснований говорить о его нормальном психическом развитии. Акцент на психомоторном развитии сделан не случайно: дошкольники с особыми образовательными потребностями в той или иной степени имеют проблемы в психомоторном развитии, а, следовательно, проблемы в речевом развитии, эмоционально-волевой сфере.

В дошкольном возрасте наиболее быстро развивается способность совершать движения телом большой амплитуды (крупная моторика). Развитие же способности совершать точные движения малой амплитуды (тонкая моторика) происходит медленнее, т.к. центральная нервная система ребенка еще продолжает строиться.

Наиболее эффективным приемом является самомассаж.

Это уникальная тактильная гимнастика, которая развивает межполушарное взаимодействие. Ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук, отличаются друг от друга разными условиями восприятия - одна рука пассивна, а другая рука создает механические раздражения.

#### **Приемы самомассажа**

*поглаживание* - и.п.- кисть и предплечье левой руки на столе ладонью вверх. Начинаем с легкого поглаживания подушечками пальцев правой руки пальцы левой от ладони к концу пальцев. Приемы поглаживания:

- круговое поглаживание ладони
- спиралевидное
- зигзагообразное поглаживание
- поглаживание тыльной стороны

*растирание* - ладонь об ладонь

- циркулярное растирание (намыливание)

*разминание* - подушечкой большого пальца круговое разминание ладони

- щипцеобразное разминание края ладони

*вибрация* - игра на пианино подушечками четырех пальцев правой руки у оснований пальцев левой руки,

- поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца
- поколачивание щепоткой пальцев.

*пила* - ребром ладони правой руки имитируем пиление вверх- вниз по левой руке.

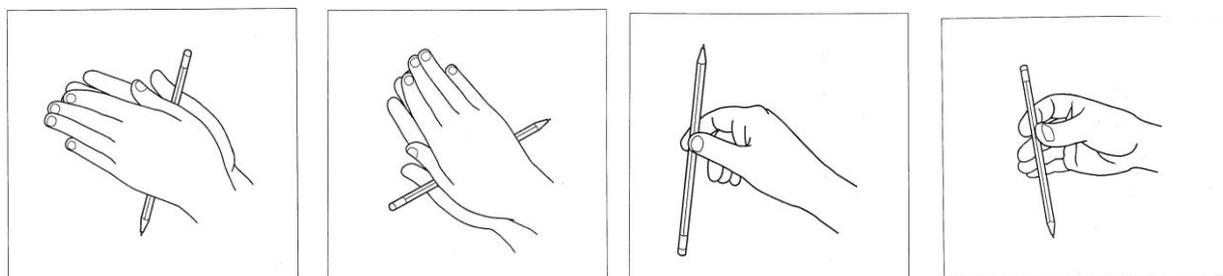
*каток* - костяшками согнутых пальцев правой руки разминаем вверх-вниз ладонь левой.

*буравчик* - правая рука сжата в кулак, его костяшками «буравим» левую ладонь.

*спиральки* - каждый палец левой руки поочередно кладется на четыре пальца правой руки.

Большим пальцем правой руки делаем спиралевидные движения по пальцу левой вверх от основания к кончику.

### Самомассаж ладоней и пальцев с предметами Упражнения с карандашом



Карандаш прокатывается между ладонями до кончиков пальцев.

***Карандаш в руках катаю, между пальцами верчу.***

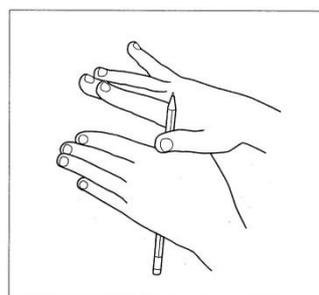
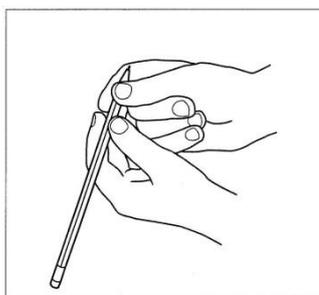
***Непрерывно каждый пальчик быть послушным научу.***

Взять карандаш вертикально подушечками указательного и большого пальцев. Сжимать карандаш, с силой пружиня его, как бы желая расплющить. Расслабление мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.

Перехватить карандаш в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения. После стряхнуть кисть рук, расслабляя ее.

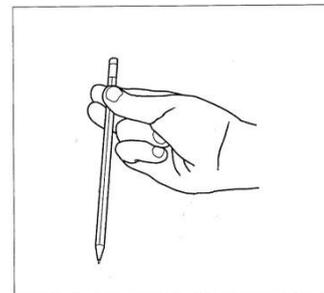
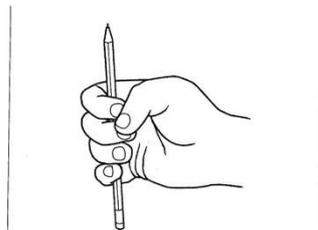
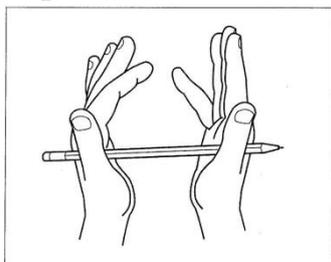
Не выпуская карандаш, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая - снизу. Карандаш находится в горизонтальном положении между ладонями и выполняет функции массажера. Перемещать ладони вперед-назад, совершая энергичные движения от начала ладони до кончиков пальцев.

Карандаш перетирать, нажимая подушечкой большого пальца перемещать карандаш вверх – вниз подушечкам остальных четырех пальцев, (карандаш горизонтально)



***«Спускаемся по лесенке».*** Зажать верхний конец карандаша вертикально между ладонью и большим пальцем. Перехватить снизу карандаш другой рукой

Карандаш, находящийся в горизонтальном положении, словно, крючками, зацепить указательными пальцами за концы и так удерживать. Поочередно отрывая пальцы- «крючки» от карандаша, вновь цеплять его, передвигая пальцы к середине до момента их сближения. После этого продолжать движения пальцами в обратном направлении, к концам карандаша.



### **«Встреча братьев».**

Руки вытянуты вперед, ладони обращены друг к другу. Концы карандаша зажаты между ладонями и упираются в основания больших пальцев рук.

а) Указательным пальцем правой руки прижаться к подушечке мизинца левой руки. Затем указательным пальцем левой руки прижаться к подушечке мизинца правой руки.

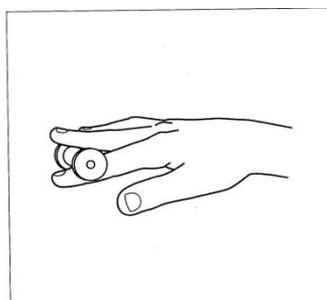
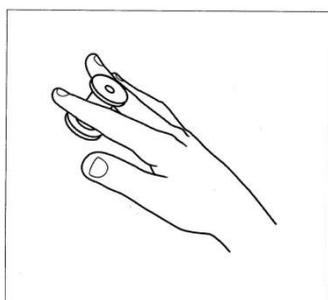
б) Указательный палец правой руки последовательно встречается со всеми «братьями» левой руки.

### **«Нажми на кнопку».**

Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами одной руки, отведя большой палец в сторону до упора. Подушечкой большого пальца нажимать по очереди на ноготь каждого пальца, как на кнопки, отводя после каждого нажима большой палец в сторону до упора. Упражнение можно выполнять под счет «раз – два» до появления признаков легкой усталости, после чего положить карандаш, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

**«Закрутим винтик».** Взять карандаш за один конец и держать в вертикальном положении тремя пальцами: указательным, средним и большим. Перетирающими движениями этих пальцев перемещать карандаш вниз до тех пор, пока пальцы не окажутся у противоположного конца карандаша. Движения пальцев такие же, как при закручивании винтика. «Вкрутить винтик», после чего положить карандаш, стряхнуть кисть, расслабив мышцы

### **Упражнения с катушкой из-под ниток**

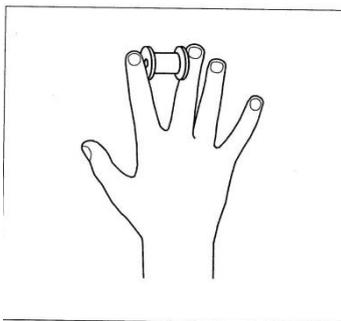
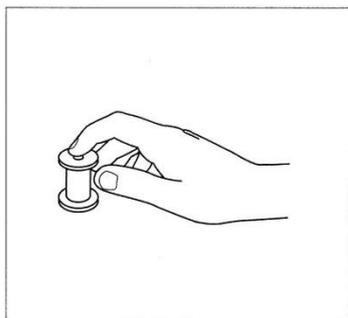


### **« Перевертыши».**

Катушка стоит на столе. Надо удерживать ее между указательным и средним пальцами одной руки. Приподнять катушку над столом, повернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной.

### **«Круги».**

Катушка в горизонтальном положении лежит на столе. Надо удерживать ее за среднюю часть перекладины кончиками указательного и среднего пальцев одной руки. Повернуть катушку на столе кончиками пальцев по часовой стрелке, а затем обратно так, чтобы она описала круг. Повторить упражнение 3 раза в каждую сторону, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.

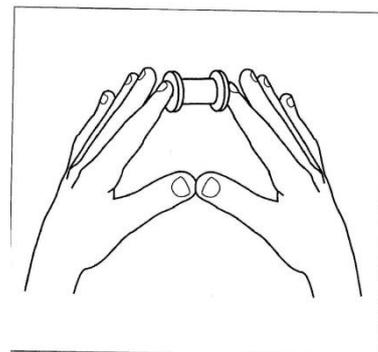
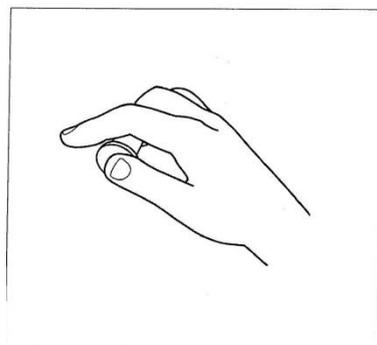
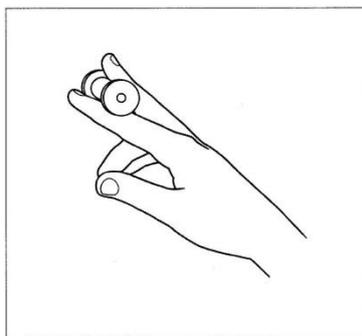


### **«Закрой дырочку».**

Катушка стоит на столе. Закрывать с силой дырочку на торце катушки подушечками пальцев по очереди.

### **«Штанга».**

Ладонь с разведенными в сторону пальцами лежит на столе. Между средним и указательным пальцами одной руки зажата катушка. Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, как штангу. Большой, безымянный пальцы и мизинец плотно прижать к поверхности стола. Повторить подъем «штанги» 4-5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



### **«Подъемный кран».**

Катушка лежит на столе. Средним и указательным пальцами одной руки захватить катушку по центру перекладки так, чтобы указательный палец был внизу, под катушкой, а средний – на ее перекладке. Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, не меняя положение пальцев. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть. Повторить подъем 4-5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.

### **«Рыбка ныряет».**

Катушка удерживается ребенком перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим и средним пальцами одной руки. Мизинец и безымянный палец прижимаются к ладошке ребенка. Указательный палец превращается в «ныряющую рыбку». Сначала «рыбка» «отдыхает» на перекладке катушки. По команде взрослого палец-«рыбка» «ныряет» под катушку, а затем, тоже по команде, «выныривает». Повторить 5-6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.

**«Ловкие руки».** Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы «проникают» в отверстие катушки для устойчивости позы.

Перехватить катушку кончиками больших пальцев и удержать ее, вытянув указательные пальцы вперед, а их кончики соединить. Затем перехватить катушку кончиками указательных пальцев, большие пальцы отвести на себя, приближая их к груди, и соединить кончики. Повторить 3-4 раза, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.

### **Движения кистями рук.**

Катать теннисный мячик по наклонной плоскости ладонью.

Сжимать резиновые игрушки

Ударять по подвешенному воздушному шару (кулаком, ладонью, указательным пальцем).

**«Веселые маляры».** Локти на столе, пальцы сомкнуты и устремлены вверх, кисти двигаются вверх-вниз.

**«Трусливый зайка».** Указательный и средний пальцы раздвинуты и двигаются, остальные прижаты к ладони.

**«Курочка пьет воду».** Большой и указательный пальцы собраны в «клювик», остальные вверх гребешком, производятся движения кистями по направлению вверх-вниз

**«Гусь».** Кисть изогнута, большой и указательный пальцы собраны в клювик, остальные прижаты к ладони, производятся движения кистями по направлению вверх-вниз

**«Петушок».** Локти опираются на стол, большой и указательный пальцы образуют «клювик», остальные уложены на указательный палец, производятся движения кистями по направлению вверх-вниз.

**«Погладим котенка».** Пальцы сомкнуты, кисти движутся вправо-влево.  
**«Коза рогатая».** Указательный палец и мизинец направлены в стороны, кисти двигаются вправо- влево.

**«Флажок».** Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты к ладони, кроме большого пальца, который оттопырен и направлен вверх, производятся движения кистями по направлению влево - вправо.

**«Хорошо — плохо».** Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты к ладони, кроме большого пальца, который оттопырен и направлен вверх — «хорошо», затем вниз — «плохо».

### **Упражнения, выполняемые двумя руками одновременно**

**«Ковшик».** Обе ладони соединены ребрами на столе, кончики пальцев левой и правой рук соприкасаются, большие пальцы прижаты к указательным пальцам.

**«Крыша дома».** Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук плотно прижаты и соприкасаются подушечками, кисти максимально раздвинуты.

#### **«Птенчики в гнезде»**

*Птичка крылышками машет и летит к себе в гнездо. Птенчикам своим расскажет, где она взяла зерно.*

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

#### **«Очки».**

Локти опираются на стол, пальцы обеих рук собраны в кольцо и соединены.

#### **«Ворота».**

Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, подушечки среднего и безымянного пальцев обеих рук соединены, указательные пальцы и мизинец выпрямлены, большие пальцы плотно прижаты к указательным.

#### **«Птичка»**

*Пальчики - головка, крылышки - ладошка.*

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы - головка, остальные сомкнутые пальцы - крылья. Помахать ими.

#### **«Мостик».**

Локти опираются на стол, средний, безымянный пальцы и мизинец обеих рук плотно прижаты и соединяются горизонтально подушечками, указательные пальцы вытянуты вверх, большие пальцы прижаты к ним.

