

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад компенсирующего вида № 48 "Винни-Пух"  
г.Набережные Челны Республики Татарстан

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №48 «Винни-Пух»  
Г.Ф.Хузина

«28 » 08 2016 г.

Рассмотрено и утверждено на заседании  
педагогического совета №1 29.08.2016г.

## ПРОГРАММА

дополнительного образования по развитию зрительно-  
моторной координации и подготовке к выполнению  
отдельных элементов букв

# «Развивайка»

программа рассчитана на 1 год обучения

составила:  
педагог-психолог  
I кв. категории  
Гарафетдинова Г.Ф.

## Пояснительная записка

Важным параметром школьной зрелости является уровень развития моторики кисти ведущей руки, определяющий скорость и легкость формирования навыка письма. Письмо – сложный координационный навык, требующий слаженной работы мелких мышц кисти, всей руки, правильной координации движений всего тела.

Овладение навыком письма – длительный и трудоемкий процесс, который не всемается легко. Процесс овладения навыком письма имеет многокомпонентную психофизиологическую структуру: включает зрительный и слуховой анализ, артикуляцию, формирование и сохранение зрительно – двигательного образа каждого графического элемента (буквы), а также сложнейшие механизмы координации и регуляции движений.

Согласно данным психологов и физиологов, чисто техническое выполнение самого процесса письма осложняется тем, что у детей 6 – 7 лет слабо развиты мелкие мышцы кисти, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев, несовершенна нервная регуляция движения, недостаточно развиты механизмы программирования сложно координированных двигательных действий, низка выносливость к статическим нагрузкам. Зрительные и двигательные анализаторы, которые непосредственно участвуют в восприятии и воспроизведении букв и их элементов, находятся на разной стадии развития. Формирование этих функций завершается к 10 – 13 годам. При этом возраст 6 – 7 лет является сензитивным периодом для развития кисти руки (С.И. Гальперин, 1964г.). В этом возрасте, организуя различные виды деятельности, систематически применяя тренировочные упражнения, можно достичь хороших результатов в развитии моторики кисти (координационности, точности, гибкости).

Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте. Именно к 6 – 7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон коры головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Важно, чтобы к этому возрасту ребенок был подготовлен к усвоению новых двигательных навыков (в том числе и навыка письма), а не был вынужден исправлять неправильно сформированные старые. Изменение неправильно сформированного двигательного навыка требует много сил и времени как от ребенка, так и от родителей. Это не только осложняет обучение письму, но и, что особенно нежелательно, создает дополнительную нагрузку на центральную нервную систему ребенка на первом году обучения в школе. Поэтому работа по подготовке ребенка к обучению письму должна начинаться задолго до поступления в школу.

У многих детей с нарушениями зрения наряду с имеющимися вторичными отклонениями отмечается низкий уровень развития осязательной чувствительности и моторики пальцев и кистей рук. Из-за низкого зрения дети не могут спонтанно по подражанию окружающим овладеть различными предметно-практическими действиями, как это происходит у нормально видящих детей. Вследствие малой двигательной активности мышцы рук детей с нарушением зрения оказываются вялыми или слишком напряженными. Некоторые зрительные нарушения, н-р, астигматизм, могут существенно повлиять на способность ребенка оценивать величину, расположение, конфигурацию деталей изображения, в том числе при написании букв и цифр, тем самым значительно осложнить процесс овладения письмом и привести к психологическим проблемам у первоклассника. Систематические упражнения по развитию мелкой моторики помогают выработать навыки самоконтроля и саморегуляции движений рук не только под контролем зрения, но и при участии осязания, тактильно-двигательных ощущений. Кинестетический контроль за движением руки во время выполнения практических действий

(штриховка, обводка, рисование) – эффективное средство компенсации и коррекции зрительной недостаточности и формирования двигательных навыков. Повторение одного и того же движения способствует автоматизации двигательных навыков, являющихся основой подготовки руки ребенка к обучению письму, развивает компенсаторные возможности мышечного чувства, учит детей с нарушением зрения рациональному использованию зрительного восприятия.

Данная программа занятий направлена не только на формирование конкретных учебных умений будущих первоклассников, но главным образом на профилактику школьных трудностей у детей, имеющих нарушение зрения, т.к. это нарушение является следствием врожденных нарушений в ЦНС. Частой причиной трудностей в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста также является отсутствие слаженности в работе полушарий мозга. Сигналы, информация от внешних раздражителей сначала поступает в правое полушарие, только потом в левое. Когда правое полушарие в угнетенном состоянии, прохождение сигналов (информации) в левое полушарие затруднено. Эффективными методами коррекции и развития интегрированного межполушарного взаимодействия у детей являются кинезиологические упражнения и рисование обеими руками и рисование не ведущей рукой. Действуя одновременно правой и левой рукой (зеркальное рисование), ребенок активизирует нейронные связи левого и правого полушарий мозга. Если ребенок правша, то стоит предложить ему порисовать левой рукой (для левшей, наоборот, правой), такое рисование задействует новые участки мозга.

Одну треть времени на каждом занятии по данной программе отведено проведению кинезиологического тренинга, включающего в себя специальные кинезиологические упражнения, пальчиковую гимнастику и нетрадиционные упражнения: складывание мудр (Йога пальцев), упражнения с монетами. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Данная технология является и очень древней и в то же время современной эффективной технологией, которая применяется и в медицине, и в психологии, и в образовании.

Кинезиологические упражнения, направленные на развитие мелкой моторики пальцев рук, способствуют энергетизации и стимуляции деятельности головного мозга, развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, т.е. синхронизируют работу полушарий головного мозга, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, способствуют развитию речи, пространственных представлений, облегчают процесс обучения письму. Кроме того, кинезиологические упражнения снижают утомляемость, повышают стрессоустойчивость и способность к произвольному контролю, что немаловажно для наших выпускников, имеющих недостаточный уровень произвольности и испытывающих постоянный стресс в период подготовки к школе.

Т.о. данная программа носит как развивающую, так и профилактическую и коррекционную направленность.

Цель программы: подготовка к обучению письму и развитие интеллектуальных способностей старших дошкольников методами кинезиологии, рисования обеими руками, графическими упражнениями.

Задачи:

- ☒ совершенствовать развитие мелкой моторики обеих рук посредством целенаправленного кинезиологического тренинга и графических упражнений;

- ☒ способствовать координации движений руки на ограниченной плоскости: линейке, строке, клетке;
- ☒ упражнять в проведении линий разной конфигурации, закрепляя в речи их название (прямая, замкнутая, кривая, ломаная, пунктирная);
- ☒ упражнять детей в выполнении отдельных элементов букв;
- ☒ способствовать развитию межполушарного взаимодействия;
- ☒ способствовать развитию зрительного восприятия, памяти, произвольного внимания, мышления и творческого воображения;
- ☒ формировать навык саморелаксации при двигательном и зрительном напряжении;
- ☒ формировать интерес и позитивное отношение к учебной деятельности, умение оценивать результат своей деятельности;
- ☒ воспитывать усидчивость, старательность, аккуратность;
- ☒ способствовать укреплению познавательной мотивации к обучению в школе.

Занятия проводятся с группой детей. Общее количество занятий – 32.

Режим занятий – 1 занятие в неделю по 30 минут.

В начале и в конце учебного года проводится диагностика детей по методикам: «Тест школьной зрелости» Керна-Йирасека, Теппинг-тест для определения степени выносливости мышц рук, методика диагностики стартового уровня готовности к школе.

Общая структура занятий:

1. Организационный момент. Приветствие.
2. Кинезиологический комплекс (самомассаж ушных раковин, ладоней и пальцев рук, пальчиковый тренинг, кинезиологические упражнения).
3. Графические упражнения. Между упражнениями физкультурная минутка и упражнения для снятия утомления глаз и кистей рук.
4. Итог занятия. Прощание.

Средства и упражнения:

1. Телесно-ориентированные упражнения:

- массаж ушных раковин, пальцев и кистей рук,
- пальчиковый тренинг (статические и динамические упражнения для пальцев и кистей рук), пальчиковые игры и упражнения со стихотворным содержанием,
- кинезиологические упражнения на развитие межполушарного взаимодействия,

- упражнения с монетами,
- складывание мудр (йога пальцев);
- гимнастика для глаз;
- дыхательные упражнения.

2. Графические:

- рисование и штриховка,
- обводка изображений по нанесенному контуру,
- рисование по клеткам,
- изображение элементов букв и др.
- рисование обеими руками или не ведущей рукой.

Массаж и кинезиологический тренинг для пальцев и кистей рук проводится в начале занятия в течение 10 минут.

Графические задания выполняются в последней части занятия в течение 20 минут с перерывами на физминутку и упражнения для снятия зрительного напряжения и напряжения мышц руки.

Материалы, необходимые для занятий:

1. Фломастеры (используются на первых этапах обучения, т.к. они оставляют четкий, яркий след и не вызывают напряжения руки ребенка при проведении линий разной конфигурации) или яркие восковые карандаши;
2. Простые карандаши повышенной мягкости (на каждого ребенка);
3. Ксерокопии графических заданий по количеству детей;
4. Набор монеток.
5. Скотч для закрепления листов детей на столе для удобного рисования двумя руками.

Занятия объединены в три блока в соответствии со степенью сложности графических упражнений и уровнем точности их исполнения.

При выполнении графических упражнений I блока (занятия 1—9) дети закрепляют умение держать карандаш (или фломастер) свободно, легко производить им движения в различных направлениях. Для формирования навыков равномерного движения руки под контролем зрения используются упражнения на штриховку. Дети усваивают правила штриховки: не выходить за контур, наносить линии в одном направлении, соблюдать расстояние между ними (не более 0,3—0,5 см). Также дети упражняются в рисовании изображений, в которых сочетаются горизонтальные, вертикальные, наклонные, волнистые линии, замкнутые формы. Н-р, графическая игра «Дострой замок» тренирует руку ребенка в проведении параллельных линий. При этом дети самостоятельно определяют направление линий и соответствующее им движение руки (сверху — вниз, слева — направо и т. д.).

Графические игры и упражнения «Раздели круг пополам», «Построй башни», «Дорисуй заборчик» помогают детям овладеть глазомерной функцией (устанавливать равные, половинные соотношения и т. п.).

Дети учатся дифференцировать силу нажима на карандаш или фломастер, совершенствуют навыки проведения линий неотрывным способом. Точность выполнения упражнений этого блока относительная.

Во II блоке (занятия 10—20) происходит усложнение графических упражнений путем использования линий более сложной конфигурации, воспроизведения узоров по клеточкам, самостоятельного декорирования предметных изображений предложенными элементами, в том числе элементами буквенных знаков. Дети упражняются в плавном, равномерном чередовании и изменении движений руки под контролем зрения.

Накопление графического опыта идет параллельно с закреплением умения ориентироваться в пространстве. Выполнение графических упражнений этого блока требует более уверенного, целенаправленного характера движений руки ребенка.

В процессе занятия обращается внимание на умение ребенка не выходить за контур изображения при закрашивании и штриховке, выдерживать направление линий до заданного места, произвольно делать остановку, понимать опорную линию.

III блок (занятия 21—32) — дети закрепляют приемы расположения графических элементов на плоскости, упражняются в правильном определении направления линий и движений руки, четкой передаче конфигурации элементов узора с учетом ритма, симметрии.

Усложнение претерпевает и характер графических упражнений: от образных, конкретных изображений к условным (использование точек, штрихов, графем). Комбинируются петельные, зигзагообразные, спиралевидные элементы, создающие образы стилизованных цветов, веток, ягод.

Выполнение графических упражнений этого блока требует от детей более высокой степени точности.

Кинезиологический комплекс упражнений (8 комплексов) включает в себя самомассаж ушных раковин, специальные упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, различные традиционные и нетрадиционные упражнения пальчиковой гимнастики, дыхательные упражнения. Кинезиологические упражнения разучиваются и выполняются детьми в течение 1 месяца, затем разучиваются следующие упражнения.