

**РАЗВИТИЕ ПСИХОМОТОРИКИ  
У ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ КОМПЛЕКС ИГР И ИГРОВЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ В ЦЕЛЯХ АКТИВИЗАЦИИ РАЗВИТИЯ  
ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ**

*Юрчук Е.Н., АНО ДО «Планета детства «Лада», детский сад № 188  
«Степашка», г. Тольятти, Самарская область, Российская Федерация  
E-mail: yurshuk\_k@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается эффективность использования развивающих игр и игровых упражнений в целях своевременного психомоторного развития дошкольников, совершенствования сенсомоторных способностей. Обращение к проблеме психомоторного развития является своевременным и актуальным, поскольку в научной среде уже доказано существование неразрывной связи между развитием психомоторной сферы и развитием психических процессов. В дошкольном возрасте закладывается фундамент психического и физического развития, здоровья человека. В статье раскрываются необходимые меры профилактики и пути преодоления возможных трудностей у детей на примере использования специальных игр, упражнений, направленных на развитие двигательных качеств в образовательной деятельности. Выявление у дошкольников дефицитарных компонентов психомоторного развития позволяет осуществить дифференцированный подход в психопрофилактической работе. Своевременная ранняя психопрофилактика развития психомоторных функций является необходимым условием совершенствования познавательных способностей дошкольников (памяти, внимания, восприятия, мышления, речи), а также готовности детей к школьному обучению, к усвоению школьных знаний.

В статье представлен опыт психопрофилактической работы педагога-психолога с дошкольниками. Для ознакомления предлагаются игры, игровые

задания, упражнения, направленные на развитие психомоторной сферы, оказывающие психопрофилактическое воздействие в развитии психических процессов дошкольников.

**Ключевые слова:** психомоторное развитие, развитие мелкой моторики, дошкольники, образование, психопрофилактика, познавательные способности, речевое развитие, игры, игровые упражнения.

**DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTOR SKILLS  
IN PRESCHOOLERS THROUGH A SET OF GAMES AND GAME  
EXERCISES IN ORDER TO ACTIVATE THE DEVELOPMENT  
OF MENTAL FUNCTIONS**

*Ekaterina N. Yurchuk, ANO PI «Planet of childhood «Lada»,  
Kindergarten № 188 «Stepashka», Togliatti, Samara region,  
Russian Federation  
E-mail: yurshuk\_k@mail.ru*

**Abstract.** This article examines the effectiveness of the use of educational games and game exercises for the timely psychomotor development of preschoolers, improving sensorimotor abilities. Thus, in the scientific community, the existence of an inseparable connection between the development of the psychomotor sphere and the development of mental processes has already been proven. In preschool age, the foundation of mental and physical development, human health is laid. The article reveals the necessary preventive measures and ways to overcome possible difficulties in children on the example of using special games, exercises aimed at developing motor qualities in educational activities. Identification of preschoolers deficit components of psychomotor development allows for a differentiated approach in psychoprophylactic work. Timely early psychoprophylaxis of the development of psychomotor functions is a necessary condition for improving the cognitive abilities of preschoolers (memory, attention, perception, thinking, speech), as well as the readiness of children for schooling, for the assimilation of school knowledge. The experience of psychoprophylactic work of a teacher-psychologist with preschoolers is

presented. For acquaintance, games, game tasks, exercises aimed at the development of the psychomotor sphere are offered, which have a psycho-preventive effect in the development of mental processes of preschoolers.

**Keywords:** psychomotor development, development of fine motor skills, preschoolers, education, psychoprophylaxis, cognitive abilities, speech development, games, game exercises.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников – это приоритетные задачи в работе с детьми в соответствии с ФГОС ДО [1]. Организация психологического комфорта и условий здоровьесбережения является одним из требований Стандарта к осуществлению образовательной деятельности в современных условиях. Система психолого-педагогического сопровождения, профилактики в детском саду автора статьи разработана с учётом современных требований и задач образования и предполагает всестороннее развитие каждого воспитанника.

Особое внимание уделяется психомоторному развитию детей, которое трактуется как способность к проявлению произвольных действий, движений и является определяющим условием успешности психического развития ребёнка, его эмоционального благополучия, положительного самоощущения и уверенности в себе.

Проблема развития психомоторной сферы дошкольников в современных условиях особенно актуальна. В исследованиях физиологов, психологов, педагогов отмечается тесная связь развития психомоторики с развитием двигательных качеств, познавательных способностей, эмоциональной сферы, определяется также связь с развитием личности ребенка в целом.

Сензитивным периодом психомоторного развития детей является дошкольный возраст. В это время происходит интенсивное физическое и психическое развитие ребенка. Двигательная система оказывает влияние на весь организм в целом, но особенно велико её влияние на деятельность мозга (научное наследие А.Р. Лурия, Л.С. Цветковой, А.А. Леонтьева и др.) [2, с. 13–14].

В совершенствовании функций мозга ребёнка в первые годы его жизни первостепенное значение принадлежит двигательному анализатору. Ещё И.М. Сеченовым было дано научное обоснование того, что любые человеческие функции, в том числе высшие психические функции (ВПФ), обязательно включают двигательный компонент. Каждая из ВПФ является результатом системной деятельности мозга, в которой различные мозговые структуры принимают дифференцированное участие.

Развитие психомоторики начинается с простейших манипуляций младенца с предметами и продолжается до осознанной моторной деятельности человека, являясь базовым уровнем его дальнейшего психического развития.

Исследования отечественных ученых экспериментально подтверждают связь развития моторики рук с участием мозга в речевой функции [3, с. 5–9]. В головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движение пальцев рук, располагаются очень близко друг от друга. Стимуляция тонкой моторики даёт импульс и активизирует соответствующие отделы мозга: центр Брока – двигательный центр речи, обеспечивающий моторную организацию речи (воспроизведение) и центр (зона) Вернике – слуховой центр речи, отвечающий за её понимание. Движения пальцев оказывают неспецифическое влияние на структуры головного мозга, повышая их тонус, создавая благоприятные условия для активизации речевых процессов, для улучшения познавательных функций (внимания, восприятия, памяти, мышления), сохранения психического здоровья в целом [4, с. 6–7].

У дошкольников присутствует врожденная мотивация двигательной активности. Ребёнок по своей природе подвижен, в движении он познает окружающий мир: с удовольствием играет со сверстниками, бежит, прыгает. Дошкольник стремится к такой творческой деятельности, как рисование, лепка, конструирование. Он любопытен, любознателен, исследует, экспериментирует, узнаёт новое, совершает свои маленькие открытия. Всё это даёт основания говорить о своевременном психическом и психомоторном развитии ребёнка.

В соответствии с ФГОС ДО в детском саду «Степашка» созданы условия для удовлетворения потребности детей в движении, реализуется психопрофилактическая система работы по накоплению ими практического двигательного опыта и совершенствования навыков ручной умелости; осуществляется индивидуальный подход к ребёнку согласно его психофизическим особенностям и уровню развития.

Предметно-пространственная среда – один из механизмов, обеспечивающих результативность обучения и развития, – позволяет поддерживать у детей познавательный интерес, способствует расширению и углублению представлений об окружающем, реализации двигательной активности.

Недостатки двигательной сферы неблагоприятно влияют на общее развитие ребёнка, на его обучаемость, умственную деятельность и работоспособность. Путём психологического анализа линий психического развития детей обнаруживаются некоторые проблемы, устанавливаются причины их возникновения. Ежегодно в детском саду специалистами-психологами выявляются дети, у которых присутствуют дефицитарные компоненты психомоторного развития, отмечается неравномерность и запаздывание темпов развития отдельных психических функций, нарушения речи, эмоциональная незрелость, несформированность игровой деятельности. Причинами отставания являются как социальные (социальный, образовательный статус семьи, характер отношений в семье), так и биологические факторы: ММД (минимальные мозговые дисфункции), слабовыраженные органические поражения мозга, а так же инфекции и др. [3, с. 32–43].

Особенность детского мозга является его пластичность, поэтому на раннем этапе легче решить проблемы. Но если на затруднения ребенка не обращать внимания, то они будут только наслаиваться и усугубляться. Дети с особыми образовательными потребностями вызывают у педагогов и психологов повышенное внимание. В рамках психологического сопровождения

специалисты намечают основные пути и средства решения проблем, детям оказывается необходимая дифференцированная помощь. Для ребёнка, нуждающегося в поддержке, выстраивается индивидуальный образовательный маршрут в целях обеспечения достаточного уровня развития, позволяющего ему в дальнейшем не испытывать трудностей ни в обучении, ни в общении. Это даёт возможность каждому воспитаннику развиваться в своем темпе, проявлять свою индивидуальность.

Исходя из практики, замечено, что многие негативные особенности развития ребёнка можно предупредить, скорректировать. Обнаруживается, что своевременная психопрофилактическая помощь оказывается эффективной, имеет благоприятный прогноз и значительно увеличивает возможности дошкольника. Ребёнок становится способен к активному усвоению и получению знаний через включение его в специально организованную игровую и практическую образовательную деятельность, направленную на своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных качеств.

Психомоторное развитие ребёнка является одним из показателей гармоничного развития личности. В результате у дошкольника совершенствуются физические возможности, повышается уровень познавательных, психомоторных функций, развиваются волевые качества и навыки общения, совершенствуется речь, что способствует своевременному формированию предпосылок универсальных учебных действий, необходимых для успешного обучения в школе, успешной адаптации и интеграции в социум.

Замечено, что процесс получения и усвоения новых знаний у детей протекает более эффективно, если опираться на зону их интересов. Это достигается с помощью интеграции разных видов деятельности, использования игровых приёмов, создания сказочных сюжетов, постановки проблемных ситуаций, введения игровых персонажей, сюрпризных моментов.

В условиях реализации образовательных стандартов принципиально важное значение имеют вопросы организации взаимодействия и

сотрудничества с родителями по вопросам воспитания и развития детей, реализации единых подходов в воспитании, вовлечения мам и пап в активную деятельность с детьми, оказания им психолого-педагогической помощи и поддержки. С родителями воспитанников проводятся консультации, тематические мастер-классы, обучающие тренинги, на которых им предоставляется возможность на практике познакомиться с разнообразием игр, игровых заданий, направленных на развитие познавательных способностей детей, на совершенствование мелкой моторики, двигательных качеств [5, с. 6–27].

Образовательная деятельность выстраивается с учётом интегрированного подхода, где соединяются знания из разных образовательных областей, дополняя друг друга. НОД проводится как индивидуально, так и в малых подгруппах. Форма проведения – интересные путешествия, встречи с героями сказок, соревнования, квесты и др. Это ведёт к повышению познавательной активности детей, предотвращению перегрузки и утомляемости, что достигается за счёт переключения их на разнообразные виды деятельности.

За время работы автором статьи накоплен положительный опыт по применению игр, игровых упражнений на развитие общей и мелкой моторики. Используемые игры эмоционально насыщены, нравятся детям, соответствуют возрасту, легко запоминаются, выступают средством развития детской познавательной активности.

Примечательно, что только комплексное воздействие на ребенка показывает успешную динамику психического развития. Полученные в ходе психологического исследования результаты представляют наиболее полную картину результативности усвоения образовательной программы и подтверждают, что систематическое включение и практическое использование в НОД игр, упражнений, способствующих психомоторному развитию детей, эффективно влияет на уровень их познавательных функций.

Результаты мониторинга сформированности предпосылок УУД у выпускников за три года представлены на рис. 1.

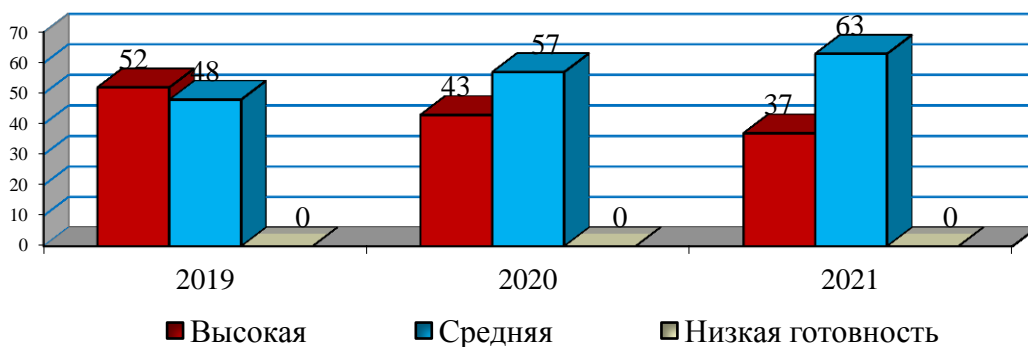


Рисунок 1 – Результаты мониторинга сформированности предпосылок УУД у выпускников детского сада, 2019–2021 гг.

Из анализа данных мониторинга следует, что у выпускников детского сада «Степашка» психическое развитие в норме; у всех воспитанников 2019-2021 годов выпуска (100%) на хорошем и высоком уровне сформированы познавательные способности, личностные качества, коммуникативные умения, графические навыки, необходимые для успешного освоения школьной программы, что позволяет охарактеризовать образовательную среду детского сада как достаточную для полноценного развития ребёнка.

В дальнейшем педагогический коллектив детского сада планирует в продолжать системную работу, вводя больше игр, специальных упражнений. Это в итоге обеспечит повышение уровня психомоторного развития дошкольников, позитивно скажется на развитии когнитивной и двигательной сферы, а также будет способствовать повышению эффективности формирования у детей умений и навыков в других видах деятельности, прежде всего – в образовательной.

Возможности использования игры в образовательном процессе безмерны, игра часто перерастает в реальное творчество. В детсаду используются игры с движениями, игры-имитации, игры-ситуации, игры-забавы, игры-аттракционы, психогимнастика, зарядка для пальчиков, игры с использованием нестандартного оборудования кабинета психолога (фиброоптический модуль



«Веселое облако», световой стол для рисования песком, сухой бассейн с цветными шариками, игровой конструктор-замок, электронные игры). В результате повышается эмоциональный фон занятия, у детей возрастает интерес, познавательная активность. Благодаря групповому взаимодействию дети в ходе совместной деятельности приобретают опыт сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

В работе с дошкольниками, начиная с раннего возраста, практикуются элементы массажа и самомассажа пальчиков в целях воздействия на активные точки, связанные с корой головного мозга, в том числе с использованием предметов (орехов, шишек, колючих шариков Су-Джок и пружинки). В основе технологии лежит представление о том, что кисти рук, словно пульта дистанционного управления, воздействуют на биологически активные точки, и таким образом стимулируют речевые и моторные зоны коры головного мозга.

Известно, что у правой двигательная речевая зона (Брока) находится в левой нижней лобной области, а в левой височной области – сенсорная речевая зона (Вернике). Учёными в полной мере доказано, что если ребенок-правша производит ритмичные движения – сгибание и разгибание пальцев правой руки, – то в левом полушарии мозга, именно в лобной и височной зонах, у него возникает усиление согласованных электрических колебаний. Это способствует синхронизации работы мозга, развивает речевые способности, вырабатывает умение концентрировать внимание, управлять своими движениями [6, с. 12–18].

Выявлено, что массаж имеет высокую эффективность и оздоровительный эффект. Например, выполняя упражнение «Ёжик», ребёнок катает в ладонях колючий шарик и приговаривает: «...Твои иголки, ёжик, не страшны, для массажа нам нужны» [2, с. 330–331]. Одевая пружинку Су-Джок на пальчики, сопровождает свои действия стишком: «Мы колечки надеваем, пальчики мы украшаем; надеваем и снимаем, пальцы наши упражняем».

Для снятия эмоционального напряжения, стабилизации настроения проводится игровой массаж. Например, массаж спины: «Рельсы-рельсы,

шпалы-шпалы» [2, с. 312–313], массаж головы ребенка «Гребешок» (имитация расчёсывания волос) [2, с. 324–325]; массаж ушных раковин – упражнение «Ушки»: ребёнок растирает свои ушки ладонками, будто замёрзшие на морозе.

В установлении эмоционального контакта с ребёнком помогают потешки. Они развивают ритмический речевой слух, обогащают словарь, поднимают настроение («Хомка-хомка-хомячок», «Зайка серенький», «Водичка-водичка»). Потешки сопровождаются движениями, что позволяет совершать различные действия, развивая крупную и мелкую моторику: «Мы ногами топ-топ-топ», «Чики-чики-чикалочки», «Сорока-Белобока», «Мальчик-пальчик», «Киска, брысь», «Идет котик по лавочке», «Ладушки-ладушки».

Никогда не наскучат детям народные игры – «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза-рогатая». Они помогают воспитывать, развивать ребенка духовно и физически. Использование потешек, пальчиковых и словесных игр с движениями, пальчикового театра создают положительный настрой, развивают мелкую моторику руки, мыслительные способности ребенка, активизируют словарный запас, способствуют формированию правильного звукопроизношения, а также влияют на коммуникативные способности детей, умение взаимодействовать [6, с. 18–30].

В психопрофилактической работе практикуются игры с применением предметов (мяча, мягкой игрушки, колокольчика). Это игры типа «Скажи ласково», «Подскажи словечко», «Скажи наоборот», «Эстафета» (слово – действие – качество), «Мяч передавай – слово называй» (назвать животных, одежду, мебель, времена года и т. п.) и др. [7, с. 32–50]. Они направлены на развитие активного внимания, развитие лексико-грамматических категорий речи, на обобщение и обогащение словаря ребёнка.

Глазодвигательные упражнения помогают сохранить и улучшить зрение, активизируют разные участки мозга. «Лошадка» – следить глазами за предметом вправо – влево, вверх и вниз; «Два мяча» – фиксировать взгляд на кончик носа – вдаль; «Восьмерки» – «рисовать глазами» восьмерки; «Игрушка»

– следить, не поворачивая головы, за движением игрушки [2, с. 185–186; с. 306–307].

Артикуляционная гимнастика служит укреплению мышц речевого аппарата. Игры: «Дудочка», «Лошадка», «Вкусное варенье», «Часики» необходимы для формирования правильного звукопроизношения. К примеру, упражнения «Рыбка» – «Не нужны сейчас улыбки – делай ротик как у рыбки» (губы сжаты, щеки втянуты); «Киска сердится» – «Выгнув спинку, злится киска, очень киске нужен «Вискас»; выгнем язычок мы тоже, чтоб на киску был похож он» [8, с. 11–65].

Игры с использованием дыхательной гимнастики содействуют тренировке артикуляционного аппарата, ведут к развитию речевого дыхания, коррекции речи при нарушениях звукопроизношения. К примеру, игры «Пёрышко», «Вдыхаем ароматы», «Пузырьки» – через трубочку-соломинку ребёнок дует на воду в стакане; «Кораблики» – дует на «кораблик», который плавает в широкой ёмкости с водой, подгоняя его к другому берегу; «Футбол» – дует на бумажный шарик, стараясь «задуть» его в ворота [3, с. 107–115].

Игры «Шутки-минутки» позволяют снять эмоциональное напряжение, развивают эмоции: «Дарики-комарики», «Цап», «Баба сеяла горох», «Гусь-гусь, приклеюсь, как возьмусь!», «Три-та-туш-ки, три-та-та, на подушке – три кота»; «Ехали на бочке темной-темной ночью. Бух!». Дети выполняют движения под текст рифмовки, показывают части тела: «Лапки? Мыли. Ушки? Мыли. Носик? Мыли. Все помыли! И теперь мы чистые – зайчики пушистые», – ориентируются в схеме собственного тела: «Стенка, стенка, потолок (касаемся щёчек, лобика), две ступеньки, дзинь – звонок (касаемся губ, нажимаем «кнопку» носика)».

Заметное место в психопрофилактической работе отводится пальчиковым играм, которые представляют собой мини-инсценировки каких-либо рифмованных ситуаций или целых историй. Ребёнок загибает по очереди пальчики, приговаривая вместе с взрослым: «Сидит белка на тележке, продаёт она орешки: лисичке-сестричке, воробью, синичке, мишке толстопятому,

заиньке усатому». «Фруктовая ладошка» – «Этот пальчик – апельсин, он, конечно, не один; этот пальчик – слива, вкусная, красивая; этот пальчик – абрикос, высоко на ветке рос; этот пальчик – груша, просит: «Ну-ка, скушай»; этот пальчик – ананас, фрукт для вас и фрукт для нас!»

При выполнении пальчиковой гимнастики развивается фонематическое восприятие, воображение, память, внимание, закрепляется умение согласовывать движения рук с текстом, улучшаются работоспособность и речемыслительная деятельность: «Стоит в поле теремок, на двери висит замок; открывает двери волк: дерг-дерг, дерг-дерг! Пришел Петя-петушок и ключом открыл замок». При выполнении упражнений движения пальцев рук становятся более скоординированными: «Прогулка» – «Раз – кружок, два – кружок, раз – шажок, два – шажок; пальчики шагают, на кружочки наступают», – дети ритмично «шагают» пальчиками по кружкам картинки в соответствии с текстом.

Привлекательны и полезны для малышей резиновые игрушки-пищалки, волчки, игрушки-контур для шнуровки, доски-вкладыши, конструкторы, которые хорошо развивают пальчики.

Для формирования звукопроизношения, развития звуковой структуры слова, автоматизации звуков подходят игры «Обведи и назови» (предмет), игры с мячом: «Мячик мне назад верни, слово верно повтори»; «Яблонька» – «Мы в зелёный сад пойдём, много яблочек сорвём; мы положим их в корзинку, в детский сад их отнесём», – снимают с «дерева» яблочки, с обратной стороны которых изображен предмет или напечатано слово; ребёнку следует назвать предметы или прочитать слова.

Игры-имитации (имитация движений согласно тексту) развивают подвижность и силу пальцев рук, умение действовать в соответствии с текстом: «Вышли мышки как-то раз...», «Часики», «Пирожки», «Капуста» [8, с. 218–228]. Имитационные игры – средство развития у детей воображения и фантазии, креативности. К примеру, игра «Дом и ворота»: «На поляне дом стоит, ну, а к дому путь закрыт; мы ворота открываем, в этот домик

приглашаем». «Игрушки» – «Я с игрушками играю, пирамидку собираю, куклу я еще качаю; мячик я тебе бросаю; грузовик везде катаю, потом игрушки убираю». «Зимние забавы» – «Что зимой мы любим делать? В снежки играть, на лыжах бегать; на коньках по льду кататься, вниз с горы на санках мчаться» [7, с. 18–24].

Нравятся детям игры на сенсомоторное развитие с цветными шнурами, верёвочками (шнуровки, плетение косичек, «узоров-путаниц»); игры с конструктором, пирамидками (нанизывание на палочку, верёвочку колечек, бусин); игры с мозаикой, забавы с бусинками, с пуговицами (выкладывание из них дорожек, фигур, цифр, букв); игры – сюрпризные моменты (открытие – закрывание коробочек, закручивание – откручивание крышек и пробок) и др.

При подготовке детей к школе большее значение имеет развитие общих моторных качеств и мелких движений пальцев рук дошкольников для формирования психических процессов. Электронные игры (собираение схем), игры с конструктором, рисование тематическое и по замыслу, штриховки, рисование песком на световом столе, лепка из пластилина, солёного теста; игры с бумагой способствуют подготовке руки к письму.

Развивающий и психопрофилактический характер носит использование в работе игровых графических заданий, например: «Копирование точек», «Графический диктант», «Перерисуй фигуру по точкам» (по клеткам), «Зеркальное рисование», «Рисование двумя руками», «Дорисуй до целого», «Разрезные картинки» [3, с. 155–157].

Игры и задания типа «Кто что любит», «Продолжи ряд», «Составление предложений по заданным картинкам, словам» [4, с. 75–83] развивают связную речь, повышают уровень практического осознания речи.

Психологами и педагогами широко используются задания на смену видов деятельности. Это игровые упражнения по типу «Цветик-семицветик», которые развивают зрительно-моторную координацию, мыслительные способности, помогают ребятам управлять и контролировать свое поведение. Итак, 7 лепестков, где на каждом лепестке ребёнку предлагается выполнить задание.

1-й лепесток – определить, какого цвета настроение и/или изобразить свое настроение в рисунке; 2-й – решить задачу или прочитать слова; 3-й – классифицировать предметы (или определить их на ощупь); 4-й – по схеме выложить узор из кубиков Коса (или нарисовать узор по образцу по клеткам); 5-й – найти закономерность, продолжить ряд (вариант – выполнить задание на логику «4-й лишний»); 6-й – пройти путь, следуя инструкции, считая шаги или пройти через лабиринт; 7-й – с помощью выразительных движений изобразить животное или назвать «волшебные» сказочные предметы/ любимых сказочных героев.

Для смены характера деятельности, снятия усталости незаменимы в ходе занятия физминутки: «Начинаем тренировку, сильным станешь ты и ловким (ходьба), я на стадион пойду, очень быстро побегу (бег)...». Физминутки помогают ребятам управлять и контролировать своё поведение: «Раз, два – стоит ракета (руки вверх), три, четыре – скоро взлёт (руки в стороны); раз, два – возьмём билеты (хлопок, прыжок на 180°), отправляется в полёт (бег по кругу)».

Игры с движениями выступают средством развития двигательной активности детей, способствуют развитию как общей моторики, координации движений, так и развитию произвольности действий, поведения. Например, «Белые овечки» (в паре): Две веселые овечки раз резвились возле речки. Прыг-скок, прыг-скок – скачут белые овечки (прыжки). Вверх до неба (потянуться руками вверх), вниз до травки (наклониться, дотронуться руками до пола). А потом кружились (покружиться) и в речку свалились! Бух! (присесть).

Важное место при проведении психопрофилактической работы с детьми занимают релаксационные игры, позволяющие ребёнку овладеть навыками саморегуляции: «Надувала кошка шар» (снижение импульсивности, развитие координации движений), «Погода изменилась» (развитие эмоций, выразительности движений); «Черепашка боится – веселится» (снижение тревожности); «Ласковые лапки» (развитие чувственного восприятия);

«Волшебные мешочки» (стимуляция тактильных ощущений); «Изобрази (нарисуй) страшилку» (повышение уверенности).

Как действенное средство психопрофилактики предлагаются детям упражнения на развитие дыхания и эмоций, к примеру: «Насос и мяч», «Надувная кукла» [6, с. 157]. Для психомышечной тренировки интересны детям игры на чередование напряжения мышц и расслабления: «Штанга», «Сосулька», «Шалтай-Болтай», «Солнышко и тучка», «Солдат и тряпичная кукла».

Развитию ориентировки в пространстве, умению действовать по правилам, а также развитию навыков взаимодействия способствуют игровые упражнения «Посты» (обойти запрещённые объекты); «Запрещённое движение» (не повторять определенные движения); «Черепашьи бега» (как можно медленнее пройти путь); «Весёлый туннель» (цепочка заданий: проползти через туннель (обручи), затем прочитать, написать или выложить из кубиков заданное слово).

Результативны игры на развитие зрительно-моторной координации, концентрации внимания и двигательного контроля: «Рыбак и рыбки», «Аисты и лягушки», Четыре стихии, «Море волнуется» [6, с. 128; с. 157].

Растяжки позволяют развить двигательную, тактильную, вестибулярную память, снимают напряжение. Упражнение «Звезда»: ребенок лежит на спине, потом на животе в позе «звезды» и выполняет растяжки (сначала линейные, а затем диагональные), при этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а затем – левая рука и правая нога [2, с. 57–58; 6, с. 153].

Нравятся детям упражнения с использованием метода воздействия звуковых вибраций «Звуковая гимнастика»: медленный вдох, а затем на выдохе дети энергично и протяжно произносят определенные звуки )«А» – звук благотворно воздействует на горло; «И» – на глаза, нос и уши; «Э» – на мозг; «О» – на сердце и легкие; «У» – на голосовые связки; «ОМ» – на работу всего организма).

В структуру психопрофилактической работы с детьми включаются упражнения на развитие межполушарного взаимодействия. Они вызывают всплеск эмоций и смешные комментарии у детей. Например, «Ухо–нос»: левой рукой ребёнок берётся за кончик носа, а правой – за противоположное ухо, одновременно отпускает ухо и нос, делает хлопок в ладоши; затем меняет положение рук с точностью до наоборот [6, с. 133]. «Кулак–ребро–ладонь» – ребёнок последовательно сменяет положение своей руки: распрямлённая ладонь – ладонь, сжатая в кулак – ладонь ребром [3, с. 17]. «Квадрат и круг»: 1) каждый рисует одновременно и правой и левой рукой круг; 2) рисуют правой рукой круг, а левой рукой – квадрат. «Ладушки» (перекрестные хлопки в паре) [6, с. 54]. «Перекрестное марширование»: 1) ребёнок медленно шагает, попеременно прикасаясь то правой, то левой рукой к противоположному колену (перекрестные движения); 2) прикасается к колену с той же стороны, что и рука (одностороннее движение); 3) перекрёстные движения [2, с. 244–248].

Помогают справиться с дневным напряжением игры с водой и песком на кинестетическое восприятие: «Рисование на световом столе песком»; «Подводный мир» – выкладывание в ёмкости с водой узоров из мозаики, создание сюжетов с киндер-игрушками; игры в сухом бассейне с цветными шариками.

Развитие механизма психомоторики и сенсомоторной сферы дошкольника способствует развитию его познавательных способностей, речи, помогает в подготовке ребёнка к овладению графическими навыками, навыками письма. Известно, что значимым фактором развития интеллекта ребёнка является двигательная активность. Интеграция двигательной и познавательной активности дошкольников в процессе образовательной деятельности служит эффективному решению как оздоровительных, так и образовательных задач.

В настоящее время учёными установлена прямая зависимость между психомоторным развитием и уровнем развития познавательных функций,



речью. Опытным путём установлено, что в процессе регулярного использования с детьми специальных игр, упражнений, направленных на физическое развитие, психомоторику, совершенствуются и когнитивные функции.

Объединение работы по повышению двигательной активности детей с другими видами детской деятельности: игровой, творческой, познавательной, коммуникативной, – ведёт к развитию у дошкольников понятийного мышления, совершенствованию зрительного восприятия, речи. У детей улучшается память, увеличиваются скорость запоминания, точность и объём воспроизведения, развиваются свойства внимания (концентрация, переключение, распределение), активизируется речь, повышается работоспособность и речемыслительная деятельность.

Дошкольник в ходе совместной продуктивной деятельности приобретает опыт сотрудничества со сверстниками и взрослыми, учится действовать согласованно (играет, рисует, лепит, «показывает театр», фантазирует); у него развивается произвольная регуляция поведения, формируется способность анализировать способы выполнения практических действий.

Таким образом, чем ребёнок более активен, подвижен, тем больше у него потенциал к развитию познавательных способностей, определяющих основу для формирования универсальных учебных действий (УУД), позитивную социализацию, готовность к дальнейшему успешному обучению в школе.

### ***Список использованной литературы***

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). – Текст : электронный. – URL: <http://www.rg.ru/> (дата обращения 05.07.2021).
2. Колганова В. С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. / В. С. Колганова, Е. В. Пивоварова. – Ч. 1. – Москва : Айрис-пресс, 2019. – 416 с. – Текст : непосредственный.

3. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте / А. В. Семенович. – Москва : Академия, 2002. – 232 с. – Текст : электронный. – URL: <http://pedlib.ru/Books/3/0287> (дата обращения 22.07.2021).
4. Поваляева М. А. Справочник логопеда / М. А. Поваляева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 448 с. – Текст : электронный. – URL: [https://vk.com/doc267164499\\_326219134?hash=cfd8c8947dbfa86a35&dl=845769d5596cff277c](https://vk.com/doc267164499_326219134?hash=cfd8c8947dbfa86a35&dl=845769d5596cff277c) (дата обращения 12.07.2021).
5. Сертакова Н. М. Инновационные формы работы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей: метод. пособие / Н. М. Сертакова. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2013. – 80 с. – Текст : непосредственный.
6. Кузнеченкова С. О. Нейройога. Воспитание и развитие с пользой для здоровья / С. О. Кузнеченкова. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 192 с. – Текст : непосредственный.
7. Воробьева Т. Д. Мяч и речь / Т. Д. Воробьева, О. И. Крупенчук. – Санкт-Петербург : Дельта, 2001. – 96 с. – Текст : непосредственный.
8. Крупенчук О. И. Логопедические упражнения: Артикуляционная гимнастика / О. И. Крупенчук, Т. А. Воробьева. – Санкт-Петербург : Литера, 2004. – 64 с. – Текст : электронный. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2013/04/13/oikrupenchuk-tavorobyovalogopedicheskie> (дата обращения 18.07.2021).

---

***Сведения об авторе:***

**Юрчук Екатерина Николаевна**, педагог-психолог Автономной некоммерческой организации дошкольного образования «Планета детства «Лада», детский сад № 188 «Степашка».

Российская Федерация, 445056 Тольятти, Самарская область, ул. Автостроителей, 51.

**Ekaterina N. Yurchuk**, teacher-psychologist, Autonomous Non-profit Organization of Preschool Education «Planet of childhood «Lada», kindergarten № 188 «Stepashka».

Russian Federation, 445056 Togliatti, Samara region, Avtostroiteley St., 51.

---

***Сведения о рецензенте:***

**Кутбиддинова Римма Анваровна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Института психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет». *SPIN-код 5032-7357.*

Российская Федерация, 693000 г. Южно-Сахалинск, Коммунистический пр., 33.

**Rimma A. Kutbiddinova**, PhD in Psychology, Associate Professor of Psychology Department, Institute of Psychology and Pedagogy FSBEI of HE «Sakhalin State University». *SPIN-code 5032-7357.*

Russian Federation, 693000 Yuzhno-Sakhalinsk, Kommunisticheskyy ave., 33.

---

**Поступила в редакцию / Received 12/08/2021/**

**Принята к публикации / Accepted 12/09/2021.**

**Опубликована / Published 22/12/2021.**