**ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

«Представление, что при любом двигательном тренинге… упражняется не руки, а мозг, вначале казалось парадоксальным и лишь с трудом проникло в сознание педагогов». *Н.А. Бернштейн (советский психофизиолог)*

**Возрастные закономерности формирования ВПФ**

**соответствуют определённой «оси» развития**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| 0 - 3,5, 4,5 м. - формирование и развитие всех видов ощущений; - активизация процессов восприятия. | 4,5 – 6 –7 м. - активизация процессов внимания; -совершенствование движений рук; - укрепление мышц спины и ног; - формирование сложных эмоциональных синергий (смех и плач).  | 7 – 11-12 м. - ползание (в норме - реципрокно); - освоение горизонтального пространства; - овладение предметными действиями; - совершенствование всех видов восприятия; - формирование целенаправленных движений пальцев рук (захвата).  | 11-12м. – 6-7л. - овладение ходьбой, бегом; - освоение сложных движений (прыжки, перепрыгивание, приседание и т.д.); - совершенствование предметных действий; развитие мелких моторных навыков; - развитие сложных форм мыслительной деятельности (воображения, представлений, вербально – логического мышления и т.д.).  | 6-7л. – 12-13л. - освоение горизонтальной плоскости (формирование навыков письма и чтения); * освоение «квазипространства»

- (временные, языковые представления); - развитие навыков саморегуляции, освоение сложных компонентов произвольной деятельности; - формирование навыков социальной адаптации, развитие компонентов самосознания. |

**Задачи, решаемые в ходе применения психогимнастических упражнений:**

• улучшение взаимопонимания, налаживание контактов;
• уменьшение напряжения учащихся, снятие страхов и запретов,
• развитие внимания и чувствительности к собственной двигательной активности и активности других людей;
• формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния.
• развитие памяти, внимания, мышления;
• развитие умения ориентироваться в своем теле;
• развитие умения ориентироваться в окружающем пространстве;
• формирование навыков произвольности в движениях и их координации;
• овладение выразительными движениями и элементами расслабления;
• развитие ручной моторики;
• развитие зрительно-двигательной координации;
• кинестетическое и кинетическое развитие.

**В ходе психогимнастики рекомендуется применять следующие упражнения**
• пальчиковые («Колечко», «Солнышко-луна», «Лезгинка» и т.д.);
• глазодвигательные («Конвергенция», «Движения по 4-м направлениям и диагоналям» и т.д.);
• дыхательные («Воздушный шар», «Свеча» и т.д.);
• мимические («Зеркало и обезьяна» и т.д.);
• релаксационные;
• психофизические (театрализация сказочных сюжетов);
• коммуникативные («В этом классе все друзья», «Дождь и дождик»).

**При использовании психогимнастических упражнений и сказки важно учитывать:**
- сказка или история должна быть знакома детям;
- педагог выполняет и показывает движения вместе с детьми;
- не следует перегружать рассказ звуковыми эффектами;
- выполняемые упражнения должны быть доступными и не вызывать затруднений у детей;
- шумовые предметы и инструменты должны быть знакомы детям, чтобы не отвлекать от самого процесса психогимнастики.

Приведем пример психогимнастики с опорой на знакомую сказку.

**«ТЕРЕМОК»**

**Стоит в поле теремок.** *(Руки домиком над головой)*

**Бежит мимо мышка-норушка.** *(Шаги на месте, шуршим пакетом)*

**Увидела теремок, остановилась и спрашивает:** *(Стук деревянными палочками)*

**Терем-теремок, кто в тереме живёт?**

**Никто не отзывается.** *(Повороты головой)*

 **Вошла мышка в теремок** *(Шаги на месте)*

**и стала там жить.** *(Шуршим пакетом)*

**Прискакала к терему** *(Прыжки на месте)*

**лягушка-квакушка и спрашивает:** *(Сминаем пластиковый стаканчик)*

**-Ква-ква. Терем-теремок, кто в тереме живёт?** *(Стук деревянными палочками)*

**-Я мышка-норушка, а ты кто?** *(Шуршим пакетом)*

**-Ква-ква, а я лягушка-квакушка.** *(Сминаем пластиковый стаканчик)*

*-***Иди ко мне жить!** *(Машем руками к себе)*

**Лягушка прыгнула в теремок. Стали они вдвоём жить.** *(Показать два пальца)*

**Бежит мимо зайчик-побегайчик.** *(Шаги на месте, ладошками шевелим над головой)*

**Остановился и спрашивает:**

**-Терем-теремок, кто в тереме живёт?** *(Стук деревянными палочками)*

**-Я, мышка-норушка.** *(Шуршим пакетом)*

**- Ква, я лягушка-квакушка, а ты кто?** *(Сминаем пластиковый стаканчик)*

**-А я зайчик-побегайчик.** (*Ладошками шевелим над головой)*

**-Иди к нам жить!** *(Машем руками к себе)*

**Заяц скок в теремок. Стали они втроём жить.** *(Показываем три пальца)*

**Идёт мимо лисичка-сестричка** *(руки на поясе повороты)***.**

**Постучала в окошко** *(Хлопаем в ладоши)*

**и спрашивает:**

**-Терем-теремок, кто в тереме живёт?** *(Стучим деревянными палочками)*

**-Я, мышка-норушка.** *(Шуршим пакетом)*

**- Ква, я, лягушка-квакушка.** *(Сминаем пластиковый стаканчик)*

**-Я, зайчик-побегайчик, а ты кто?** (*Ладошками шевелим над головой)*

**-А я лисичка-сестричка.** *(Руки на поясе, повороты)*

**-Иди к нам жить!** *(Машем руками к себе)*

**Забралась лисичка в теремок. Стали они вчетвером жить.** *(Показать четыре пальца)*

**Прибежал волчок-серый бочок,** *(Шаги на месте, пальчиковое упражнение «Волк»)*

 **заглянул в дверь и спрашивает:**

**-Терем-теремок, кто в тереме живёт?** *(Стук деревянными палочками)*

-**Я, мышка-норушка.** *(Шуршим пакетом)*

-**Я, лягушка-квакушка.** *(Сминаем пластиковый стаканчик)*

-**Я, зайчик-побегайчик.** (*Ладошками шевелим над головой)*

-**Я, лисичка-сестричка, а ты кто?** *(Руки на поясе, повороты)*

-**А я волчок-серый бочок.** *(Провести палочкой по расческе)*

-**Иди к нам жить!** *(Машем руками к себе)*

**Волк и влез в теремок. Стали они впятером жить.** *(Показываем пять пальцев)*

**Вот они все в тереме живут, и песни поют.**

**Вдруг идёт медведь косолапый.** *(Шаги на месте, руки на поясе, наклоны)*

**Увидел медведь теремок, услыхал песни, остановился и заревел во всю мочь:**

-**Терем-теремок, кто в тереме живёт***? (Стук деревянными палочками)*

-**Я, мышка-норушка.** *(Шуршим пакетом)*

-**Я, лягушка-квакушка.** *(Сминаем пластиковый стаканчик)*

-**Я, зайчик-побегайчик.** (*Ладошками шевелим над головой)*

-**Я, лисичка-сестричка, а ты кто?** *(Руки на поясе, повороты)*

-**А я волчок-серый бочок.** *(Пальчиковое упражнение «Волк»)* **а ты кто?**

**-А я медведь косолапый.** *(Руки на поясе, наклоны)*

**-Иди к нам жить!** *(Машем руками к себе)*

**-Я лучше у вас на крыше буду жить.** *(Руки домиком над головой)*

**-Да ты нас раздавишь!**

**-Нет, не раздавлю.** *(Повороты головой)*

**-Ну так полезай!**

**Влез медведь на крышу и только уселся,** *(Приседания)* **как затрещал теремок,** *(Топот ногами)* **упал на бок и весь развалился**.

**Еле-еле успели из него выскочить:**

 **мышка-норушка.** *(Шуршим пакетом)****,***

**лягушка-квакушка** *(Сминаем пластиковый стаканчик)****,***

**зайчик-побегайчик** (*Ладошками шевелим над головой)****,***

**лисичка-сестричка** *(Руки на поясе, повороты)***,**

**волчок-серый бочок** *(Пальчиковое упражнение «Волк» )***,**

– **все целы и невредимые.**