

Уважаемые родители!
Хотела обратить ваше внимание на данную статью
кандидата психологических наук Ю.А. Афонькиной.
Представлена в сокращенном виде.

ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Психомоторное развитие является базовым уровнем для психического развития ребёнка. Это основа для полноценного обучения в школе и формирования учебных навыков. Многие современные дети, поступающие в первый класс, имея достаточный уровень знаний, стремление к обучению, становятся слабоуспевающими. Проблемы таких детей сводятся к 4 основным группам:

- дети не обладают развитой психомоторной координацией, поэтому у них нарушено двигательное подражание;
- дети не могут совершать точные, четкие прицельные движения руками; дифференцировать движения правой и левой рукой;
- детям трудно выполнять движения по инструкции;
- дети не умеют снимать психомышечное напряжение, что помогло бы им регулировать работоспособность, не замечают своего мышечного утомления.

В дошкольном детстве невозможно провести четкую границу между разными линиями развития ребенка. Двигательное развитие ребенка в последующем становится основой для его познавательного, социального и эмоционального развития.

Психологи и педагоги (Н. В. Дубровинская, Д. А. Фарбер, М. М. Безруких) особо подчеркивают тот факт, что факторы риска в развитии моторных функций имеют подавляющее большинство детей 6–7 лет (около 90 %).

Необходимо своевременное психомоторное развитие детей, которое влияет на уровень развития высших психических функций: речи, мышления, произвольности.

Организм ребёнка представляет собой единое целое. Деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. Так, например, формирование свойств нервной системы – силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов (возбуждения и торможения) – оказывает положительное влияние на развитие двигательной сферы, и наоборот, развитие мышечной системы способствует совершенствованию нервной деятельности.

Такой вывод показывает, что развитие психомоторики позволяет скорректировать проблемы поведения дошкольников, которые связаны с неврологическими нарушениями.

В дошкольные годы наиболее быстро развивается способность совершать движения телом большой амплитуды (грубая моторика). Развитие же способности совершать точные движения малой амплитуды (тонкая, или мелкая, моторика) происходит медленнее. К тонкомоторным движениям

можно отнести пользование вилкой и ложкой, нанизывание бусинок на нитку, ошпывание бумаги и пластилина и т. д.

Для ребёнка одинаково нежелательным является как слишком раннее, так и слишком позднее психическое развитие. Нормальное психическое развитие ребёнка должно пройти в определённом возрасте: «не раньше и не позже». Дело в том, что энергия мозга точно распределена для того или иного этапа онтогенеза, а для развития психических функций детей природой заложены определённые сроки, которые невозможно изменить волевым решением взрослого.

Двигательная активность у детей достигает пика в 2–3 года, постепенно снижаясь на протяжении оставшейся части дошкольного детства. Причем у девочек двигательная активность снижается быстрее, чем у мальчиков, поэтому 5-летний мальчик более подвижен, чем его 5-летняя сверстница.

Оказывается, чем подвижнее и координированнее ребенок, тем больше оснований говорить о его нормальном психическом развитии. В дошкольном детстве должен настораживать мало двигающийся ребенок. В то время как подвижный ребенок, неудобный и доставляющий много хлопот, более полноценно развивается, если его двигательная активность целенаправленна и осмыслена.

Мероприятия по психомоторному развитию дошкольника основаны на двигательных методах. Они включают в себя: растяжки, дыхательные и глазодвигательные упражнения, упражнения для лицевой группы мышц, реципрокные (перекрестные) телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Давно известно, что развитие **мелкой моторики** связано с развитием тех отделов головного мозга, которые отвечают за работу памяти, внимания, мышления, речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевых проблем у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Для развития взаимодействия правого и левого полушарий мозга используют перекрёстные упражнения.

При регулярном выполнении перекрёстных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию связной речи, логики, произвольного внимания и памяти, активного воображения.

Следовательно, уровень развития детей-дошкольников находится в прямой зависимости от степени развития «тонких» движений пальцев рук.

Ещё одна из важнейших задач психомоторного развития ребёнка – это **оптимизация мышечного тонуса**. Любое отклонение от оптимального тонуса показывает, что:

- замедляется темп развития в психической и двигательной активности ребёнка;
- проявляется эмоциональное неблагополучие;
- снижается работоспособность.

Одним из средств нормализации гипертонуса и гипотонуса мышц являются растяжки. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности, а гипертонус – с повышенной возбудимостью, что, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной неустойчивости, нарушении сна. Это придаёт психомоторному развитию своеобразную неравномерность и может спровоцировать возникновение синдрома дефицита внимания и гиперактивность.

Ещё одно средство психомоторного развития – это **дыхательные упражнения**. Они повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, позволяют преодолеть многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы и т. д.

Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции развития детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) позволяет снять эмоциональное напряжение, уменьшает чувство тревоги, помогает общей релаксации.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия, психическому развитию.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Дыхательные упражнения можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений для глаз и языка. Они развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга.

Важным моментом психомоторного развития является **формирование моторики глаз**. Она является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности (прежде всего – учебной). Для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия, обеспечивают полноценный зрительный анализ и синтез. Упражнения в виде разнообразных движений глаз тренируют мышцы, управляющие движением глаз, активизируют кровообращение, снимают умственное утомление, способствуют улучшению координации движений глаз и головы.

Упражнения для лицевой группы мышц (артикуляционная гимнастика) также способствуют психомоторному развитию ребёнка.

Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти, которые формируют речь. В процессе артикуляционных упражнений у ребёнка вырабатывается чёткая координация движений артикуляционного аппарата.

От себя добавлю, что очень удобно проводить работу по психомоторному развитию на материале различных сказок, рассказов, когда ребенок по мере своих возможностей обыгрывает содержание произведения с помощью различных движений ног, рук, головы, губ, языка, бровей и т.п.

При обыгрывании произведения, которое взрослый читает ребёнку, развивается и зрительное, и слуховое сосредоточение, память, способность к подражанию и самоконтроль.

На первых порах вы можете предлагать ребенку свои варианты движений, а со временем он сам с удовольствием начнет подбирать известные ему движения для более точного обыгрывания содержания прочитанного, что будет способствовать развитию воображения, как высшей формы мыслительной деятельности.

