

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Начальных классов  
Выпускающая кафедра Естествознания, математики и частных методик  
(полное наименование кафедры)

Новикова Екатерина Дмитриевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ИЗУЧЕНИЕ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ  
ФУНКЦИЙ ДВИГАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА У МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ

Направление подготовки/специальность 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. биол. наук, доцент Панкова Е.С.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

20.06.2018 Епанкова  
(дата, подпись)

Руководитель  
доцент, кандидат биологических наук Панкова Е.С.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

20.06.2018 Епанкова  
(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Новикова Е.Д.  
(фамилия, инициалы)

20.06.2018 ЕД  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск  
2018

## Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты изучения школьно-значимых функций младших школьников.....	7
1.1 Школьно-значимые функции и принципы их развития в учебном процессе.....	7
1.2 Особенности развития школьно-значимых функций у современных младших школьников.....	11
1.3 Повышение уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера в учебном процессе.....	15
Выводы по I главе.....	21
Глава II. Экспериментальная работа по изучению актуального состояния школьно-значимых функций двигательного характера.....	22
2.1 Диагностическая программа исследования актуального состояния школьно-значимых функций двигательного характера.....	22
2.2 Результаты констатирующего эксперимента.....	28
2.3 Программа и методические рекомендации по повышению уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера у младших школьников.....	36
Выводы по II главе.....	59
Заключение.....	60
Список используемой литературы.....	62
Приложение А	
Приложение Б	

## Введение

На данный момент известно, что количество детей с соматической и неврологической патологией в массовых дошкольных и школьных образовательных учреждениях растет год от года, неуклонно снижая уровень развития их школьно-значимых функций, в том числе функций двигательного характера.

В младшем школьном возрасте продолжается интенсивное развитие двигательных функций ребенка: особенно моторного и сенсомоторного развития (мышечной выносливости, пространственной ориентации движений, зрительно-моторной координации) отмечается именно в возрасте 7–11 лет. Это имеет большое значение и для общего психического развития ребенка, поскольку движения, двигательные акты, являясь внешним проявлением всякой психической деятельности (И.М.Сеченов), оказывают взаимное обратное влияние на развитие структур головного мозга.

М.М.Кольцова, известный исследователь детской речи, утверждала, что предметно-манипулятивная деятельность ребенка, способствующая развитию движений кистей и пальцев рук, его двигательная активность, оказывают стимулирующее влияние на речевую функцию ребенка, на развитие у него сенсорной и моторной речи, а также – мышления.

Практика показывает, что современные дети 6–7 лет нередко имеют неудовлетворительный уровень развития мелкой моторики. Это проявляется в неспособности проводить достаточно четкие и прямые линии при срисовывании образцов геометрических фигур, начертании печатных букв (так называемая «дрожащая линия»), в неумении точно вырезать по контуру фигуры из бумаги и др.

Наряду с этим наблюдаются нарушения в развитии и крупной моторики, выражающиеся в плохой координации движений при беге, прыжках, общей двигательной неловкости и неуклюжести.

Несформированность школьно-значимых функций вызывает комплекс проблем дезадаптации на начальных этапах обучения, а также возникновение трудностей обучения базовым учебным навыкам: письму, чтению, счету.

Необходимо контролировать уровень развития данных школьно-значимых функций и при необходимости повышать его, поэтому нами был проведен констатирующий эксперимент, проанализированы его результаты.

На основании полученной информации мы выяснили, что физическое развитие ребенка важно периодически диагностировать и применять в учебном процессе соответствующие упражнения для повышения уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера и (или) профилактики его снижения. В связи с этим мы подобрали специальные задания и разработали методические рекомендации по их применению.

Таким образом, мы можем отметить, как важны сформированные и согласованные действия глаз и рук, и как необходимо, чтобы пальцы «слышали» ту информацию, которую дают им глаза,. Для младших школьников этот аспект, наряду с хорошо развитой координацией, играет весомую роль в его дальнейшем обучении, исходя из этого, рассматриваемый нами вопрос имеет актуальное значение в современном научно-образовательном процессе.

**Объект исследования:** школьно-значимые функции у младших школьников.

**Предмет исследования:** актуальное состояние школьно-значимых функций двигательного характера.

**Цель работы:** изучить актуальное состояние школьно-значимых функций двигательного характера у младших школьников, разработать программу включения комплекса упражнений для его улучшения и методические рекомендации по ее внедрению в учебный процесс.

### **Задачи данной работы:**

1. Изучение теоретических положений о школьно-значимых функциях двигательного характера и их видах;
2. Выделение критериев для изучения актуального состояния школьно-значимых функций;
3. Определение методов исследования школьно-значимых функций;
4. Проведение констатирующего эксперимента и анализ его результатов;
5. Теоретическое обоснование включения в учебный процесс комплекса упражнений для развития школьно-значимых функций;
6. Разработка программы повышения уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера и разработка методических рекомендаций по ее внедрению в учебный процесс.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что актуальное состояние школьно-значимых функций двигательного характера у младших школьников определяется согласованностью движений рук и пальцев, способностью манипулировать мелкими предметами, а также - удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве.

**Методы исследования** определялись в соответствии с целью, гипотезой и задачами работы. При решении выделенных выше задач были использованы:

- теоретический метод сравнительного анализа педагогической, психофизиологической, специальной и методической литературы по проблеме исследования;
- методы констатирующего эксперимента (тестирование);
- качественные и количественные методы обработки результатов исследования.

**Экспериментальная база:** учащиеся начального класса МБОУ СОШ №10 Центрального района города Красноярск.

В качестве экспериментальной группы были выбраны учащиеся 2 «В» класса в количестве 20 человек.

## Глава I

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ШКОЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ФУНКЦИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

#### 1.1 Школьно-значимые функции и принципы их развития в учебном процессе

Готовность к школе – это тот уровень морфологического, функционального и психического развития ребенка, при котором требования систематического обучения не будут чрезмерными, не приведут к нарушению здоровья ребенка, срыву социально-психологической адаптации и снижению эффективности обучения.

Школьно-значимые функции-функции, существенно влияющие на темп и качество формирования навыков письма, чтения, счета, а также определяющие успешность овладения школьными общеучебными и предметными умениями совместно с полноценностью усвоения всего учебного материала начального этапа обучения. [8]

Наиболее важными с этой точки зрения являются следующие функции:

- зрительное восприятие и зрительная память, зрительный анализ и синтез;
- пространственная ориентация, оптико-пространственный анализ и синтез;
- слуховое восприятие и внимание, слухоречевая память, фонематический слух;
- сенсорно-двигательные координации;
- точные и дифференцированные движения пальцев и кисти рук. [25]

Развитие школьно-значимых функций должно проводиться в соответствии со следующими принципами:

### 1. Системность.

Развитие ребенка – процесс, в котором взаимосвязаны, взаимозависимы и взаимообусловлены все компоненты. Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка.

### 2. Комплексность (взаимодополняемость).

Развитие ребенка – комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции (например, речи) определяет и дополняет развитие других функций.

### 3. Соответствие возрастным и индивидуальным возможностям.

Работа может и должна строиться в соответствии с психофизиологическими закономерностями возрастного развития, с учетом факторов риска.

### 4. Адекватность требований и нагрузок.

Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий и повышению эффективности и дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном «подтягивании» дефицитарных (отстающих) функций.

### 5. Пошаговость освоения.

Постепенность (пошаговость) и систематичность в освоении и формировании школьно-значимых функций, следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.

### 6. Индивидуальные особенности.

Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.

### 7. Цикличность.

Повторность (цикличность повторения) материала, позволяющая формировать и закреплять механизмы реализации функций.

Опыт показывает, что дефициты в развитии успешно компенсируются при направленной и систематической работе. Однако это должна быть система не механической тренировки, а система осознанной,

творческой работы ребенка (даже в самых простых заданиях) под руководством и при помощи взрослого.[46]

Таким образом, главными условиями эффективной работы по формированию школьно-значимых функций у младших школьников являются индивидуализация, систематичность, постепенность и повторяемость.

Обратимся конкретно к школьно-значимым функциям двигательного характера: пространственной ориентации, сенсорно-двигательной координации и точных и дифференцированных движений пальцев и кисти рук.

#### *Пространственная ориентация*

Пространственной ориентацией называется непосредственно восприятие пространства и словесного обозначения пространственных категорий (местоположения, удаленности, пространственных отношений между предметами)». В понятие «Пространственная ориентация» входит оценка расстояний, размеров, формы, взаимного положения предметов и их положения относительно тела ориентирующегося». В.С. Сверлов отмечает, что пространственная ориентация представляет собой «Способность ориентироваться в своём местонахождении относительно определённых объектов и событий. [19]

#### *Сенсорно-двигательная координация*

Сенсорно-двигательная координация, по мнению В.А. Силивон, включает:

- развитие пространственно-ориентированной способности двигательной ориентации и координации на ограниченной плоскости: линейке, строке, клеточке; быстрое нахождение левой и правой сторон и т.д.;
- сформированность зрительно-двигательных образов и представлений. Развитие аналитического восприятия и воспроизведения

предметных изображений и буквенных знаков поэлементно-целостным способом.

Координация движений–управление работой отдельных мышечных групп, осуществляющееся при достижении определенной задачи в реальном времени и пространстве. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. На начальных стадиях управление осуществляется, прежде всего, за счет активной статической фиксации этих органов, затем – за счет коротких физических импульсов, которые направляются в необходимый момент к определенной мышце. Наконец, на заключительных стадиях формирования навыка происходит уже использование возникающих инерционных движений, направляемых теперь на решение задач. В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции.

#### *Дифференцированные движения пальцев и кисти рук*

– развитость мелкой мускулатуры пальцев, легкость руки, сенсорно-двигательные связи и координации, способствующие выполнению произвольных движений и коррекций высокой точности по силе, скорости, направленности и размаху;

– способность к захвату предметов и манипуляции ими;

– движение кисти, которое, в свою очередь, связано с созреванием двигательного анализатора и развитием зрительного восприятия. [48]

Следовательно, школьно-значимые функции, и их полноценное развитие играют важную роль в становлении и обучении школьника, а в нашем случае они помогают подготовить ребенка к дальнейшему обучению в старшей школе.

## 1.2 Особенности развития школьно-значимых функций у современных младших школьников

Тщательное и всестороннее изучение детей на этапе школьного старта помогает родителям и учителю выявить детей с низким уровнем развития школьно-значимых функций-тех функций, которые не только существенно влияют на темп и качество формирования навыков письма, чтения и счета, но и в значительной мере определяют успешность овладения школьниками общеучебными и предметными умениями, полноценность усвоения всего учебного материала начального этапа обучения.[16]

Недостатки в развитии функций могут встречаться у детей, как изолировано, так и в комплексе, что делает еще более выраженными отличия в стартовых возможностях ребенка при включении в обучение.

### **Причины снижения уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера:**

1.Перенесенные неврологические заболевания, травмы и малоподвижный образ жизни

#### *Менингит*

Заболевание ЦНС, характеризующееся воспалением мозговых оболочек. Менингитом чаще всего болеют дети от 2 до 12 лет. Существует лептоменингит – воспаление мягких мозговых оболочек и пахименингит – воспаление твердой мозговой оболочки. Как правило, наибольший процент переболевших любым из видов менингита в будущем страдает от последствий данного заболевания, например, такими «побочными эффектами» могут быть сильные головные боли, гипертензия, ухудшение внимания и памяти, что в нашем случае может говорить об ухудшении успеваемости школьников.[6, С.273]

#### *Хроническое нарушение мозгового кровообращения*

Прогрессирующая форма цереброваскулярной патологии с постепенным развитием комплекса неврологических и

нейропсихологических расстройств. К главным причинам, приводящим к хронической гипоперфузии мозга, относят артериальную гипертензию, атеросклеротическое поражение сосудов, заболевания сердца, сопровождающиеся хронической сердечной недостаточностью. Основными последствиями ХНМК являются нарушения в эмоциональной сфере, расстройства равновесия и ходьбы, гипоксия мозга, ухудшение памяти и способности к обучению. [2, С.543; 5; 45]

#### *Родовая травма*

Повреждение тканей или органов плода во время родов (родового акта) вследствие местного действия механических сил на плод. К сожалению, родовые травмы новорожденных встречаются довольно часто. Последствия этого могут быть следующими: поражение черепных нервов, задержка речевого развития, задержка психомоторного развития и нарушение мышечного тонуса.[6, С.234; 27; 28]

#### *Гиподинамия*

Ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебной работой. При расспросе таких детей выясняется, что они мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать. Гиподинамия задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение.

Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Так называемый мускульный голод у детей может привести к более выраженному нарушению функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности. [26; 33; 44]

Перенесенные неврологические заболевания могут затормаживать развитие школьно значимых функций.

## 2. Морфофункциональная незрелость

Морфофункциональная незрелость-несоответствие развития органов к определенному возрасту человека.

Последствия МФ незрелости следующие: нарушение слуха и речи, нарушение координации и мелодики движений, нарушения зрения, трудности при составлении логических цепочек, затруднения в фонематическом восприятии, неустойчивость внимания, нарушение памяти. [23; 41]

Комплексный подход, включающий психофизиологический, нейропсихологический и нейрофизиологический анализ функциональной зрелости ребенка, позволяет провести дифференциацию нарушений функционального развития ребенка, выделить те факторы риска, которые могут стать причиной школьных трудностей. [10]

Поэтому комплексная оценка особенностей школьно-значимых показателей функционального развития и выделение факторов риска в прогнозировании школьных трудностей становится ключевой проблемой, от решения которой во многом зависит перспектива развития школы, альтернативного обучения, индивидуализации и дифференциации учебного процесса.

## 3. Психические заболевания младшего школьника

По данным различных исследований (М.М.Безруких, С.П.Ефимова, 1990; Диагностика школьной дезадаптации, 1993) затруднения в обучении по тем или иным причинам испытывают от 15% до 40% школьников младших классов общеобразовательной школы.

Считается, что корни подобных проблем следует искать в дошкольном возрасте. Недостаточно сформированные и закрепленные в дошкольном детстве составляющие психических функций оказываются

наиболее уязвимыми в условиях интенсивно возрастающих нагрузок, которыми сопровождается начало систематического обучения в школе.[34]

### *Задержка психического развития*

При задержке психического развития (ЗПР) у ребенка личность патологически незрелая, медленно развивается психика, нарушена познавательная сфера, проявляются тенденции обратного развития.[3]

Часто у детей проявляется психический инфантилизм, как одна из форм ЗПР. Нервно–психическая незрелость инфантильного ребенка выражается расстройствами эмоциональной и волевой сферы. Дети отдают предпочтение эмоциональным переживаниям, играм, в то время как познавательный интерес снижен. Инфантильный ребенок не способен приложить волевых усилий для организации интеллектуальной деятельности в школе, плохо адаптируется к школьной дисциплине. Также выделяют другие формы ЗПР: задержка развития речи, письма, чтения и счета.[4, С.36; 50]

### *Неврозы*

Неврозы у ребенка проявляются в виде эмоциональной неуравновешенности, нарушениях сна, симптомов неврологических заболеваний. Причинами могут быть: родовые травмы, частые болезни ребенка в раннем возрасте и осложнения беременности матери. У таких детей повышается эмоциональная и информационная нагрузка, что приводит к проблемам в освоении учебного материала и выполнении своих школьных функций. [6, С.485; 21]

Таким образом, причин для снижения уровня школьно–значимых функций достаточно много, главное в начале обучения выяснить, насколько ребенок готов к школе, для того, чтобы потом помочь ему успешно освоить школьно–важные функции и адаптироваться в учебном процессе.

### 1.3 Повышение уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера в учебном процессе

В быту человеку ежеминутно требуется совершать манипуляции пальцами и кистями рук (задействовать мелкую моторику): застёгивание пуговиц, манипулирование мелкими предметами, письмо, рисование и т. д., поэтому от её развития напрямую зависит его качество жизни.

Мелкая моторика тесно связана со зрением, памятью, восприятием, вниманием учащегося. Чем лучше развита мелкая моторика, тем эффективнее работает нервная система ребёнка. От развития мелкой моторики зависит ловкость и гибкость движений рук, скорость реакции ребёнка на внешние раздражители.

Развитие речи младшего школьника неразрывно связано с развитием мелкой моторики. Если стимулировать моторный центр, отвечающий за движения пальцев, то речевой центр также активизируется. Поэтому развитие мелкой моторики необходимо для быстрого и правильного формирования навыков речи. [15]

Можно ускорить развитие мелкой моторики различными способами, например, такими:

- игры с мелкими предметами;
- мозаика, конструкторы, бусины и т.п.;
- пальчиковые игры;
- массаж кистей и пальцев и т.д.;
- лепка.

Плохо развитые двигательные функции рук и отсутствие хорошо развитой координации движений, согласованности действий глаза и руки вызывают у ребенка огромные трудности, которые заставляют его отступать перед любой задачей, связанной с выполнением вышеупомянутых действий.

В процессе учебы в школе ребенку часто надо одновременно выполнять два действия, например, смотреть на доску и списывать или

срисовывать то, что он в данный момент видит. Поэтому очень важны согласованные действия глаз и рук, важно, чтобы пальцы как бы слышали ту информацию, которую дают им глаза. О трудности такой координации говорит тот факт, что многим детям проще рисовать по памяти, чем с натуры, так как при рисовании с натуры внимание раздваивается, ребенку трудно скоординировать действия глаз и рук. При несформированной зрительно-моторной координации страдают темп и качество выполнения заданий.

Отсюда видно, как важно у детей формировать и совершенствовать:

- мелкую моторику пальцев рук, двигательные умения и навыки в манипуляциях различными предметами;
- умение правильно держать карандаш, фломастер, умение владеть ими;
- формировать зрительно-моторную координацию.

Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка.

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Письмо – это сложный навык, включающий в себя выполнение тонких координированных движений руки. Техника письма требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного внимания. [42]

Современными психолого-педагогическими исследованиями установлен факт наличия трудностей, возникающих в процессе овладения младшими школьниками графическим навыком письма.

Причины возникновения трудностей:

- несовершенство нервной регуляции движений;
- слабое развитие мелких мышц рук;
- недостаточное окостенение запястья и фаланг пальцев;
- низкая выносливость к статическим нагрузкам.

Поэтому, учитывая исследования о наличии связи между успешностью формирования навыков письма и уровнем развития зрительно-моторной координации на подготовительном этапе должна обязательно проводиться работа, включающая систему упражнений, направленных на развитие и совершенствование зрительно-моторной координации, что в свою очередь будет способствовать развитию зрительного восприятия. [25]

Коррекционные упражнения на развитие зрительно-моторной координации можно разделить на две группы:

1. Упражнения, направленные на развитие мелкой моторики

К таким упражнениям относятся:

**Лепка из глины или пластилина.** Особенно хорошо развивается мелкая моторика, укрепляется мускулатура пальцев, вырабатываются тонкие движения руки и пальцев. [39]

**Мозаика, бисер и конструкторы.** Развивают мелкую моторику. Используются мозаики и конструкторы разного размера с учетом зрительной нагрузки и уровня развития мелкой моторики. [12]

**Пальчиковые игры (гимнастика).** Своеобразные упражнения для развития мелкой мускулатуры пальцев. Они позволяют коррегировать движения каждого пальца в отдельности и относительно друг друга, тренируют точность двигательных реакций. Пальчиковые игры организуются во вводной части занятий или после напряженной зрительной работы в качестве активного отдыха. Они развивают координацию движений, помогают концентрировать внимание. [43]

**Различные виды коррекции изобразительных навыков:**

– Коррекция точности направления руки: формирование умения проводить длинные и короткие вертикальные и наклонные линии сверху вниз, снизу вверх, горизонтальные линии слева направо, точно соединяя между собой рисунки, точки.

– Коррекция размаха движений руки при рисовании: «Кораблик плывет по волнам»

– Коррекция формообразующих движений: «Намотай клубочки» (от края и от центра по часовой стрелке, не отрывая карандаш от бумаги).

– Коррекция изображения мелких предметов: обводка и рисование крупных фигур без отрыва руки. Если ребенок рисует слишком мелкие предметы, это свидетельствует о жесткой фиксации кисти, что необходимо преодолеть. [24]

Для развития зрительно-моторной координации в работе с первоклассниками используются тетради в крупную клетку (как часть занятия по математике, развитию речи). [13]

**Графические диктанты.** Только, если для развития ориентировки на плоскости листа в клетку лучше диктовать последовательность проведения линий, то для зрительно-двигательной координации важно дать ребенку образец, нарисованный под диктовку, который он должен скопировать

**Копирование.** Геометрических фигур, простейших рисунков, схем, букв, цифр, а также на конструирование по заданному образцу очень помогают детям в развитии необходимых навыков.

Ежедневная штриховка, рисование орнаментов помогают детям подготовить руку к письму.

В процессе работы в тетради у ребенка укрепляется мелкая мускулатура пальцев, совершенствуется зрительно-моторная координация и ориентировка в микропространстве, развивается произвольное внимание, зрительная память.

Наряду с развитием мелкой моторики необходимо развивать координацию движений ребенка. [14]

2. Упражнения, направленные на развитие координации и равновесия

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических

упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время. [49]

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют:

**Общеукрепляющие гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.** Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

**Упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий.** Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий. [47]

Необходимо в комплексе подходить к развитию двигательных функций младшего школьника, так как эта функция является неотъемлемой частью успешного процесса обучения.

## Выводы по I главе

1. Большинство детей, приходящих в школу и уже учащих в ней, долго не могут привыкнуть к психологическому климату (возможны конфликты с одноклассниками на почве неприязни), а также физической и умственной нагрузке (изменение режима дня, объемные домашние задания и пр), что может значительно снизить уровень развития школьно-важных функций ученика;

2. На развитие уровня рассматриваемых функций могут влиять: перенесенные неврологические заболевания, морфофункциональная незрелость, психические заболевания, гиподинамия, переутомление и нарушение режима дня учащихся.

3. Уровень развития мелкой моторики и координации движений младшего школьника напрямую влияет на его речь, успешность освоения им навыков письма, счета и в целом успеваемость;

4. Повышение уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера, является одним из условий успешного обучения младшего школьника и подготовке к его обучению в старшей школе.

## Глава II

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ФУНКЦИЙ ДВИГАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

### 2.1 Диагностическая программа исследования актуального состояния школьно-значимых функций двигательного характера

Для определения методической базы изначально необходимо выделить критерии развития школьно-значимых функций двигательного характера учащихся. К каждому критерию нами были подобраны соответствующие методики для определения уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера младших школьников.

Таблица. 1. Критерии развития школьно-значимых функций двигательного характера учащихся

Критерий	Уровни развития двигательных функций			Диагностика
	Высокий	Средний	Низкий	
Согласованность движений рук и пальцев	Ученик четко обводит круг, не выходит за границы, процесс происходит безотрывно. (1 б)	Ученик обводит круг, но отклоняется от границы или отрывает руку в процессе обведения круга. (2 б)	Ученик обводит круг со значительными отклонениями и, отрывает руку в процессе обведения, ошибается в направлении в диаметре и длине окружности (3 б)	Методика «Тест В.А. Калябина в системе глаз-рука»
Умение манипулировать мелкими	Ученик четко выполняет	Ученик выполняет задание,	Ученик выполняет задание,	Методика «Тест на ручную

предметами	задание, раскладывает спички точно по линиям, выбирает объекты нужного цвета. (1 б)	но с задержкой в выборе спичек по цвету или в раскладке спичек по линиям (2 б)	раскладывает спички по линиям в замедленном темпе, долго выбирает спичку нужного цвета, отвлекается на точное расположение спички на линии. (3 б)	скорость и выявление быстроты манипуляций мелкими предметами, ручную умелость (по Н.А. Бернштейну)»
Умение удерживать равновесие	Ученик точно выполняет задание, ногу держит прямо перпендикулярно другой ноге, не покачивается, ноги не переставляет. (1 б)	Ученик выполняет задание, но может отклонять ногу, либо покачивается, либо привстает на ногу. (2 б)	Ученик выполняет задание, но значительно отклоняет ногу, опускает ее, не может держать равновесие, привстает на ногу на длительное время. (3 б)	Методика «Тест на устойчивость стояния и координацию движений (по Н.А. Бернштейну)»
Общий уровень развития школьно-значимых функций двигательного характера	Ученик точно или с минимальными затруднениями выполняет задания (3-5 б)	Ученик выполняет задания, но с затруднениями (отрывает руку/выходит за границы круга/выбирает спичку не	Ученик выполняет задания, но со значительными затруднениями (отрывает руку при обведении и выходит за границы, выбирает	—

		того цвета/ ненадолго привстает на ногу и т.д) (6-7 б)	спичку другого цвета и долго раскладывает их по линиям, покачиваетс я и привстает на ногу/отмечае тся на этом уровне совокупност ь нескольких факторов) (8-9 б)	
--	--	--	---	--

В многочисленных методиках, которые разработаны для определения готовности ребенка к школьному обучению, основным критерием оценки является количество правильно выполненных заданий, на основе каждого определяется степень расстройства той или иной функции. Увлечение количественными измерениями нередко скрывает от исследователя психологическую структуру и психофизиологическую природу дефекта. Они не объясняют, какой фактор лежит в основе выявленных расстройств, и не позволяют определить нарушенное звено структуры деятельности.

Несформированность школьно-значимых функций вызывает комплекс проблем дезадаптации на начальных этапах обучения, а также возникновение трудностей обучения базовым учебным навыкам: письму, чтению, счету.

**Общая цель исследования:** изучить актуальное состояние школьно-значимых функций двигательного характера у младших школьников.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №10 города Красноярска в марте 2017г., во 2 «В» классе, количество испытуемых учеников-20.

Для эксперимента были выбраны следующие методики:

## **1.Тест В.А. Калябина в системе глаз-рука**

Цель: определение согласованности мышц кисти.

Оборудование: карточки размером 10,5 на 14 см с изображенным на нем кругом диаметром 2,5 см.

Методика проведения: Перед каждым сидящим за столом исследуемым выкладывают карточку с изображенным на ней кругом диаметром 2,5 см. Исследуемый должен обвести ее по контуру, не отрывая руки.

Оценка результатов:

1 балл – точное воспроизведение образца или ошибка по направлению диаметра не более 1 мм, не более  $1/8$  длины окружности;

2 балла – ошибка по направлению диаметра не более 2 мм и не более  $1/4$  длины окружности.

3 балла – ошибка по направлению диаметра от 2 мм и более  $1/2-1/4$  длины окружности.

Достаточно выполнить хотя бы одно из 2 условий. Например, если ребенок отклонился от нарисованной линии на 2 мм на протяжении половины длины окружности, его работа оценивается в 4 балла. Если ошибка составила 3 мм на  $1/4$  длины окружности, он получает 5 баллов.

Если вся линия окружности, изображенная ребенком, имеет извилистый характер, это свидетельствует от наличия тремора, т.е легкого дрожания руки, который резко снижает качество письма при обучении в школе и, кроме того, служит признаком неблагополучного состояния центральной нервной системы.

## **2.Тест на ручную скорость и выявление быстроты манипуляций мелкими предметами, ручную умелость (по Н.А. Бернштейну).**

Цель: выявить скорость манипуляций мелкими предметами, ручную умелость.

Оборудование: коробок с 12 белыми и 12 красными спичками, лист белой бумаги с начерченными черными прямыми линиями.

Методика проведения: В спичечной коробке лежат по 12 белых и красных спичек. Их по команде выбрасывают на стол, затем 12 красных спичек раскладывают точно по черным линиям, начерченным на белой бумаге. Работа производится одной рукой.

Оценка результатов:

Отмечается время и характерные особенности (ошибка в выборе спичек, точное раскладывание по линиям) выполнения задания.

1 балл – ученик четко выполняет задание, раскладывает спички точно по линиям, выбирает объект нужного цвета;

2 балла – ученик выполняет задание, но с задержкой в выборе спички по цвету или в раскладке спичек по линиям;

3 балла – ученик выполняет задание, но раскладывает спички по линиям в замедленном темпе, долго выбирает спичку нужного цвета, отвлекается на точное расположение спички на линии.

## **3.Тест на устойчивость стояния и координацию движений (по Н.А.Бернштейну)**

Цель: исследовать функции статического равновесия.

Методика проведения: Выявляется преимущественно участие руброспинального уровня ЦНС по Н.А. Бернштейну. Исходная позиция: руки на поясе, глаза закрыты. Стойка на одной ноге, другая согнута и касается пяткой коленного сустава. Бедро отведено наружу. Опорная нога прямая.

Оценка результатов:

Отмечается время стоянки. Характерные особенности выполнения (удержание равновесия, покачивание, применение для удержания равновесия второй ноги, тремор конечностей).

1 балл – ученик точно выполняет задание, ногу держит перпендикулярно другой ноге, не покачивается;

2 балла – ученик выполняет задание, но может отклонять ногу, привставать на нее или покачиваться;

3 балла – ученик выполняет задание, но значительно отклоняет ногу, опускает ее, не может удерживать равновесие, привстает на ногу на длительное время.

По сумме результатов трех методик уровни развития распределяются следующим образом.

3-5 баллов – высокий уровень

6-7 баллов – средний уровень

8-9 баллов – низкий уровень

Карточки к методикам 1 и 2 находятся в приложении А.

Данные показатели могут помочь разобраться в вопросе о том, насколько развитие школьно-значимой функции двигательного характера влияет на успеваемость школьника.

## 2.2 Результаты констатирующего эксперимента

Исследование проводилось в рамках государственной педагогической практики в начальной школе.

Зрительно-моторная координация является сложной когнитивной способностью, особенно важной для нормального развития ребёнка и его обучения в школе. С помощью зрительно-моторной координации мы осуществляем согласованные действия рук и глаз.

Проблема развития мелкой моторики и координации изучалась с давних пор. Исследования И.М. Сеченова, И.П. Павлова, В.П. Бехтерева, А.Н. Соколова, Н.А. Бернштейна и других показали исключительную роль движений двигательного-кинестетического анализатора в развитии речи и мышления.

Были получены следующие результаты по указанным методикам:

1. Тест Калябина В.А в системе глаз-рука.

С наибольшим успехом справились с заданием 4 ученика (20 % от общего количества учащихся). Выполнение теста не вызвало значительных затруднений, линия была проведена четко (либо с минимальным отклонением), безотрывно.

У половины учеников класса (50%-10 человек) наблюдается средний уровень, что характеризуется незначительными отклонениями в направлении диаметра круга и не более четверти окружности, но в то же время эти учащиеся иногда отрывали руку при обведении круга.

У 30 % учащихся, а это 6 учеников 2 «В» класса, выполнение задания вызвали значительные затруднения, они отклонялись по направлению диаметра более 2 мм, уменьшали окружность более чем на 1/4, это может говорить о нарушениях в развитии мелких мышц руки, а также в связи «глаз-рука», что не позволяет младшим школьникам четко контролировать свои действия.

Большинство учащихся имели затруднения при выполнении данной методики. Среди таких проблем можно отметить:

- отклонения от нарисованной линии
- «дрожащая» линия
- отрывание руки при обведении линии и т.д

Полученные данные могут говорить о том, что у многих детей недостаточно хорошо сформированы и развиты мелкие мышцы рук. Это свидетельствует о незначительной мелкомоторной активности у детей, в связи с различными обстоятельствами (нежелание родителей или незаинтересованность ребенка заниматься развитием в системе глаз-рука, возможное наличие заболеваний, ведущих к небольшому тремору конечностей, эмоциональное состояние учащегося и пр.). Как следствие могут возникнуть проблемы со зрительно-моторной координацией, а это, в свою очередь, может негативно повлиять на множество видов деятельности, выражаясь в нарушениях развития, в трудностях при обучении в целом (проблемы в обучении грамотности или координации), а внимание младшего школьника на занятиях становится более рассеянным.

Результаты можно распределить по уровням:

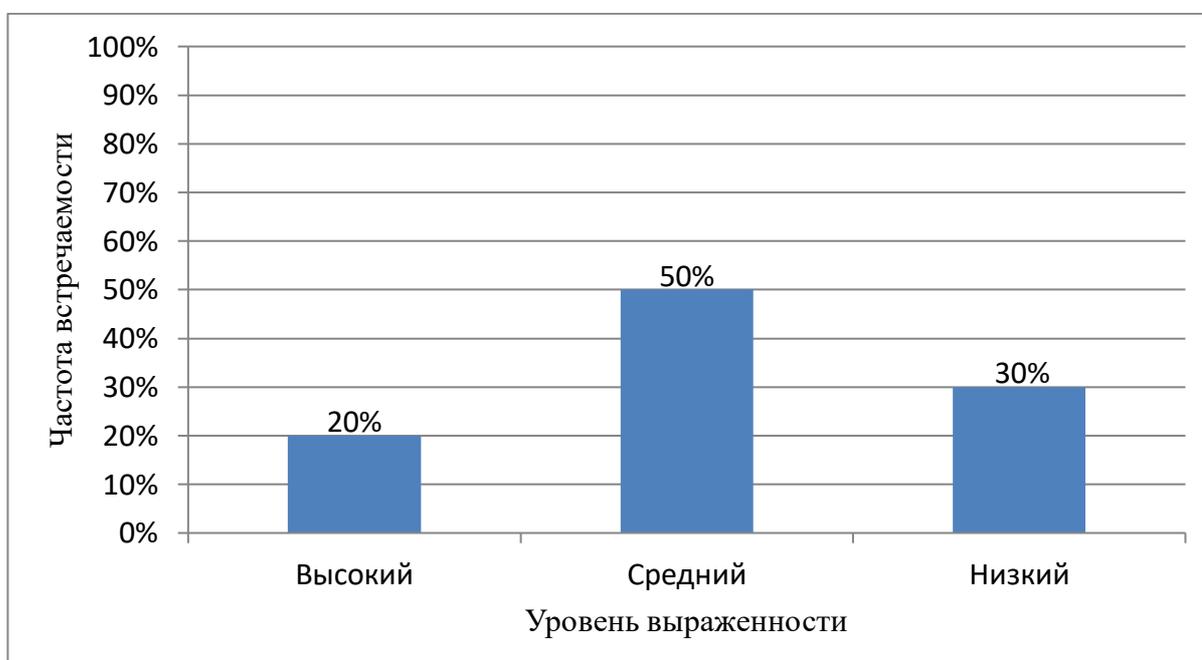


Рис 1. Результаты теста В.А. Калябина в системе глаз-рука (по уровням развития)

Соответственно полученным данным, по тесту В.А. Калябина в системе глаз-рука можно заметить, что развитие мелкой моторики 20 % учеников 2 «В» класса находится на высоком уровне, что может говорить об о возможных причинах для снижения успеваемости ученика, таких как тремор верхних конечностей, неловкость, угловатость движений и пр, но, все же, а у остальных 80 % учащихся, находящихся на среднем и низком уровне, этот фактор может сказывается на их успеваемости и общефизическом состоянии .

Развитие мелкой моторики кисти является обязательным и одним из самых важных компонентов развития и совершенствования школьно-значимых функций.

2.Тест на ручную скорость и выявление быстроты манипуляций мелкими предметами, ручную умелость (по Н.А. Бернштейну)

При проведении данного теста мы должны были выявить уровень ручной умелости и скорость манипуляций мелкими предметами у младших школьников.

Стоит отметить проблемы, возникшие при выполнении данной методики. Так, например, у детей возникали временные затруднения при выборе спичек необходимого цвета; при раскладывании их на линии, дети тратили больше времени на точное выкладывание спичек по линиям, отвлекались на возвращение спичек на место, если они оказывались вне линии и пр. Данные аспекты говорят о возможной низкой концентрации внимания, небольшом треморе конечностей и нарушениях в манипуляции мелкими предметами.

Нами были получены следующие данные:

10 % учащихся (2 ученика) затратили минимальное количество времени на выполнение задания, выбирали спички обозначенного цвета и выкладывали их точно по линии.

У 55 % учащихся (11 человек) 2 «В» выявлен средний уровень, что характеризуется чуть замедленным темпом выполнения теста, задержкой в выборе спички необходимого цвета.

35 % учащихся (7 учеников) находятся на низком уровне, которые на выполнение задания затратили достаточно большое количество времени, затруднялись в выборе спички нужного цвета и отвлекались на точное расположение предмета на линии.

Если рассматривать эти результаты в процентном соотношении, то получим следующее:

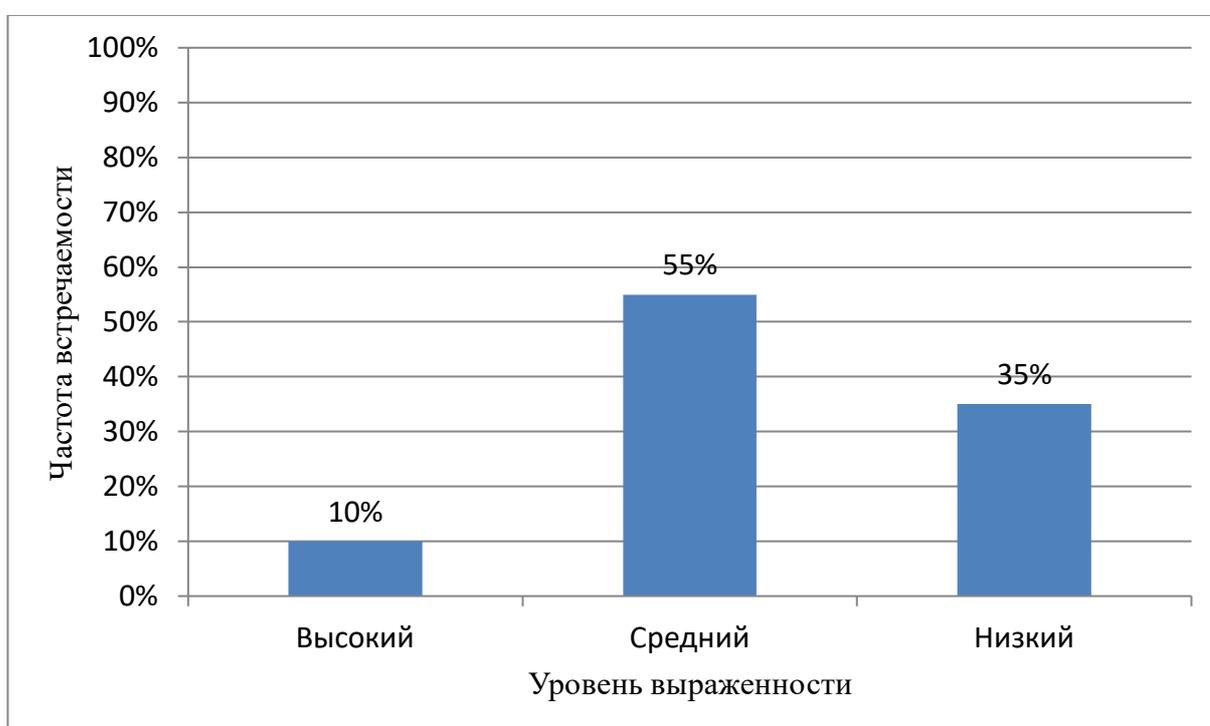


Рис 2. Результаты теста на ручную скорость и умение манипулировать мелкими предметами по Н.А. Бернштейну

Если проанализировать полученную информацию, то можно отметить, что действия, направленные на манипуляцию мелкими предметами и, в целом, на проявление ручной умелости, вызывают больше затруднений, чем действия в системе глаз-рука. Это может свидетельствовать о том, что дети могут плохо справляться с заданиями, связанными с применением мелких деталей (лепкой из пластилина, плетение из бисера и т.п).

Также это может влиять на речевое развитие ребенка.

Известный исследователь детской речи М.М.Кольцова пишет: «Движения пальцев рук исторически, в ходе развития человечества, оказались тесно связанными с речевой функцией». Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов, всё последующее совершенствование речевых реакций стоит в прямой зависимости от степени тренировки движений пальцев. Таким образом, "есть все основания рассматривать кисть руки как орган речи — такой же, как артикуляционный аппарат. С этой точки зрения проекция руки есть еще одна речевая зона мозга". Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский отмечал: «Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли ».

Еще, стоит отметить, что большинство результатов детей из группы со средними показателями приближены к группе испытуемых с низким уровнем ручной умелости, что свидетельствует об отрицательной динамике в развитии этого вида школьно-значимых функций. Данный аспект может говорить о том, что со временем у детей с низким и средним результатом может значительно снизиться успеваемость, а также могут возникнуть проблемы с развитием речи и мышления в целом.

Мышечные возможности руки так же, как и мышцы глаз, требуют тренировки и коррекции. Овладение движениями рук и пальцев имеет большое значение для развития ребёнка в целом, в том числе речи.

Исходя из результатов теста, стоит акцентировать внимание на манипуляциях детей с мелкими предметами, уделять больше времени творческой работе для равномерного и своевременного развития ручной умелости младших школьников. [9]

3. Тест на устойчивость стояния и координацию движений (по Н.А. Бернштейну).

Данная методика вызвала у детей наибольшее затруднение в выполнении. Испытуемым было сложно стоять на одной ноге, некоторые часто перебирали ноги, привставали на несколько секунд, покачивались и пытались держаться за ближайшие предметы. Анализируя полученные данные, можно отметить, что затруднения при выполнении этого упражнения вызваны нарушениями в координационных способностях младших школьников, в неумении ориентироваться в пространстве и, в целом, низкой физической активности детей и утомляемости.

Нами были получены следующие результаты (по 3 попыткам):

На высоком уровне находятся 3 человека, что составляет 15 % от класса. Эти учащиеся без труда выполняли задание, держали ногу соответственно заданному положению, не привставали на нее и не покачивались.

65 % всех учеников класса (13 учащихся) находятся на среднем уровне, у них отмечаются затруднения в выполнении задания, т.е. они могут отклонять ногу, покачиваться при стоянии или же привставать ненадолго на опорную конечность. У этих учащихся наблюдаются частичные нарушения в координации и умении держать равновесие, это может быть обусловлено усталостью или малоподвижным образом жизни.

К низкому уровню относятся 20 % (4 человека) от общего количества учащихся 2 «В» класса. У этих учеников время стояния непродолжительно, они отклоняют ногу от указанного положения, привстают на нее на длительное время и покачиваются. Стоит отметить, что невозможность удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве, может быть обусловлена чрезмерными нагрузками на организм младшего школьника (психологическими, физическими), наличием у него различных заболеваний, а также гиподинамией.

В процентном выражении по классу:

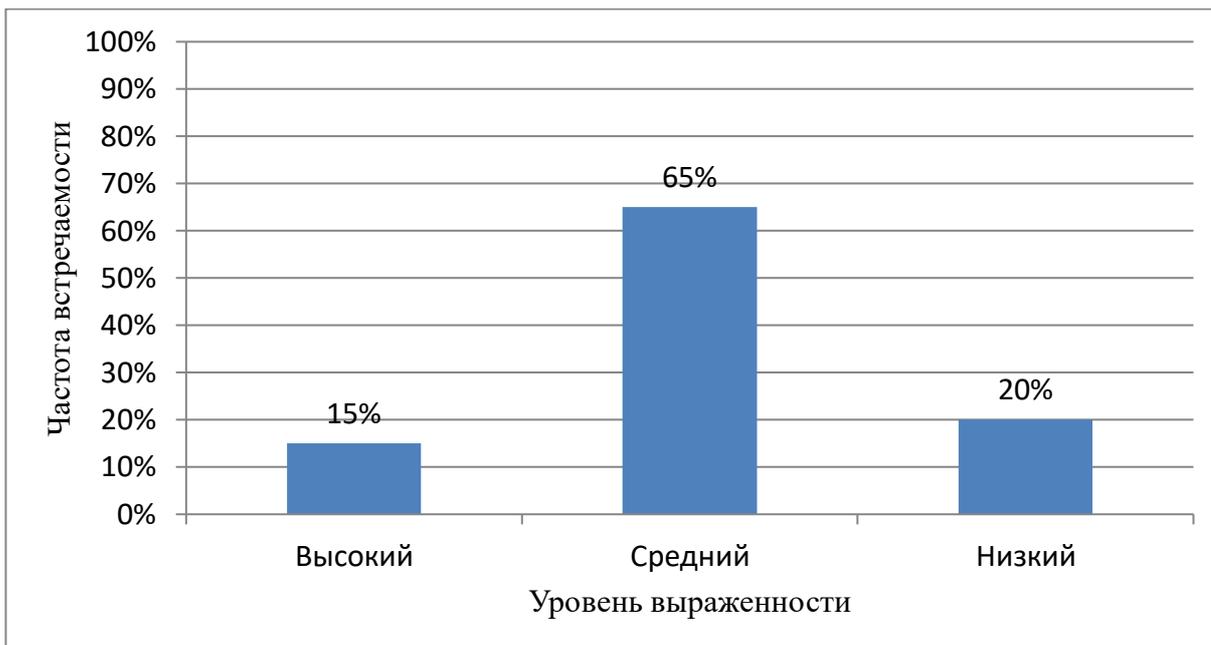


Рис 3. Результаты теста на устойчивость стояния и координацию движений по Н.А. Бернштейну

Результаты проведенных тестов обобщены в таблице (Приложение А).

Результаты по трем проведенным тестам распределились следующим образом:

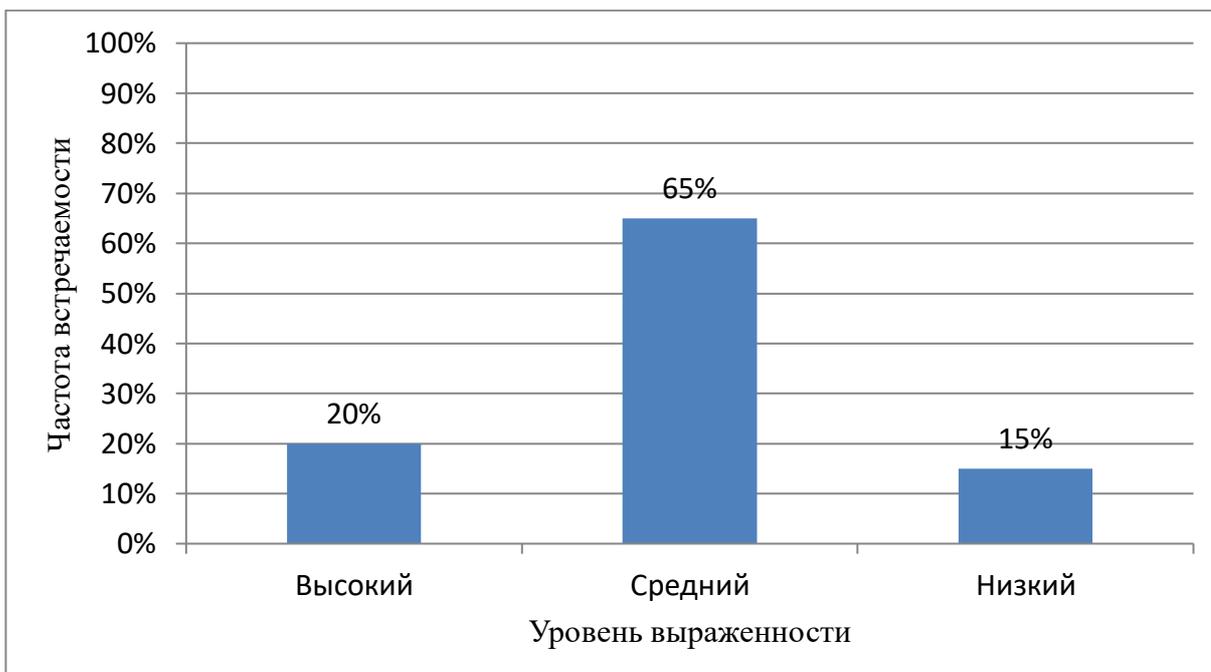


Рис 4. Общий уровень развития школьно-значимых функций двигательного характера у учеников 2 «В» класса

Стоит отметить, что лучшие результаты, соответствующие высокому развитию координации и мелкой моторики, показали учащиеся, занимающиеся спортом и преуспевающие в учебной деятельности, что составляет 20% (4 учащихся) от общего количества учеников класса, процесс выполнения заданий у них не вызывал особых затруднений или они были минимальными, что говорит о достаточно хорошем развитии мелкой моторики и координации движений.

Группа младших школьников–65 % учащихся всего класса (13 человек) все, у которых уровень развития данных функции находится на средней отметке, характеризуется ослабленным мышечным тонусом, гиподинамией и недостаточной устойчивостью тела, нарушениях в манипуляции мелкими предметами, что в свою очередь, может способствовать ухудшению осанки, зрения, привести к ошибкам в письме и соответственно понизить успеваемость.

На низком уровне находятся 3 ученика 2 «В» класса, т.е 15 % от всего количества в классе. У этих младших школьников отмечаются значительные проблемы в развитии мелкой моторики, координации и манипуляции мелкими предметами, это может быть обусловлено большой учебной и внеурочной нагрузкой, перенесенными или имеющимися заболеваниями, гиподинамией и высокой утомляемостью.

Также наблюдается тенденция к снижению уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера.

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации физического воспитания в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

### 2.3 Программа и методические рекомендации по повышению уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера у младших школьников

Как мы выяснили, развитие школьно-значимых функций двигательного характера напрямую влияет на общую успеваемость учащихся младших классов. Исходя из анализа проведенного нами констатирующего эксперимента, у большинства учащихся (65% всего класса) наблюдается средний уровень развития рассматриваемых функций, что дает нам основание для разработки программы по повышению уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера. Повышение его возможно при условии включения в учебный процесс занятий по: ниткографии, песочной анимации, аппликации, гимнастических и игровых упражнений.

В научных работах Н.А. Бернштейна, Л.С. Выготского, М.М Кольцовой, Л.В. Фоминой и др., отмечается необходимость развития мелкой моторики и координации движений младших школьников, так как данный аспект играет значительную роль в их успешном обучении и жизни в целом, поэтому важно проводить с детьми комплексы упражнений по повышению уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера.

В наших методических рекомендациях мы рассматриваем упражнения по: аппликации, ниткографии, песочной анимации, пальчиковой гимнастике, гимнастические упражнения с мячом, упражнения по методике «Цигун» и игровые упражнения.

В. В. Сухомлинский писал: «Истоки способностей и дарований детей – в кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движении детской руки с орудием труда, тем сложнее движения, необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской душе, тем

ребенок умнее». Поэтому все методы, соединяющие в себе физическое и творческое начало будут благотворно влиять на развитие мелкой моторики и ручной умелости ребенка.

Упражнения подобраны в соответствии с возрастными особенностями младших школьников, что обеспечивает простоту и легкость их выполнения.

Условно, подобранные задания можно поделить по выделенным нами критериям, то есть упражнения на развитие ручной умелости, мелкой моторики и равновесия.

К первой группе (упражнения на согласованность движений пальцев и кистей рук) мы можем отнести следующие:

1. Гимнастические упражнения для рук с мячиком или грецкими орехами, пальчиковая гимнастика;

Данный метод широко применяется специалистами в области игровой терапии и кинезиологии: М. Я. Аксеновой, О. С. Ботом, Л. С. Рузиной, В. Кудрявцевой, И. Ф. Марковской, Т. А. Ткаченко.

Пальчиковая гимнастика - мощный стимул для развития речи. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего уровня развития мелкой моторики рук, кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. [20]

Использование этих упражнений, пальчиковых игр позволяет:

- регулярно стимулировать действия речевых зон коры головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи у детей;
- совершенствовать внимание, память;
- облегчить будущим школьникам усвоение навыков письма, звукопроизношения.

Пальчиковая гимнастика для школьников используется во время занятий письмом. Для формирования каллиграфического почерка важно, чтобы рука школьника была хорошо подготовлена.

Таким школьникам полезно делать любые пальчиковые упражнения, а также расслабляющий массаж и самомассаж кистей рук, в том числе перед занятиями.

Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка велико. Тесная взаимосвязь между координацией кистей рук и интеллектом малыша признают специалисты любого профиля: неврологи, дефектологи, логопеды, психологи и педагоги. [7, 18]

## 2. Песочная анимация

Рисование песком зародилось в 70-е года прошлого столетия. Ее автором стал канадско-американский режиссер-мультипликатор Кэролин Лиф. Но данный метод охотно применяется в практике психологов и медиков.

Песок – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок и песка, ощущения свободы, безопасности и самовыражения. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Песок пропускает воду и по утверждению парапсихологов он поглощает и негативную энергию человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Кроме того, сам материал – песок, обладает уникальным свойством: он замедляет негативные эмоции, которые «уходят сквозь песок».

Механизм работы: На поверхность, которая излучает направленный снизу вверх свет, наносятся тонкие слои песка (или сходного сыпучего материала). Камера, закреплённая выше, фиксирует получившуюся картинку или весь процесс её создания. Таким образом, нет особой технической разницы в создании мультипликационного фильма и шоу-выступления для живого зала. В последнем случае происходит онлайн трансляция для публики на большой экран.

В методике рисования песком наиболее эффективный прием– **пассивные движения**, когда ребенок под действием педагога «рука в руке» производит движения руки или кисти. Здесь не нужны четкие линии изображения предмета, что упрощает изображение и передачи формы предмета. [36]

### 3.Аппликация из кусочков бумаги и фольги и т.д

Аппликация (от латинского слова applicatio – прикладывание) – один из видов изобразительной техники, основанной на вырезании, наложении различных форм и закреплении их на другом материале, принятом за фон.

Понятие “аппликация” включает способы создания художественных произведений из различных по своим свойствам и фактуре материалов, объединенных сходством техники выполнения.

Материалы для выполнения аппликации могут быть самыми различными:

Бумага, солома, засушенные растения, ткань, вата, береста, кожа, мех, войлок, тополиный пух и многое другое.

Аппликация – наиболее простой и доступный способ создания художественных работ, при котором сохраняется реалистическая основа самого изображения.

Аппликация может быть предметной, то есть состоящей из отдельных изображений предметов (цветок, дерево, животное, человек, машина, дом и т.д.), сюжетной, в которой отображено какое-либо событие, действие (праздник, повседневность) и декоративной, украшающей орнаментом различные предметы.

Кроме бумаги, материалом для аппликаций могут послужить природные материалы (ракушки, семена растений, засушенные растения, опилки, песок, яичная скорлупа, перья и т.д.), бросовые материалы (фольга, нитки, пуговицы), пластичные материалы (глина, пластилин, пластика).

В этих упражнениях задействованы и согласованы мышцы кистей, сосредоточено внимание, происходит манипулирование мелкими предметами.[1]

Ко второй группе (упражнения на развитие умения манипулировать мелкими предметами):

#### 1. Ниткографию;

Данный метод поддерживается религиоведом и профессором Г.А.Браницким.

Ниткопись – это изобразительная деятельность, изделия которой создаются с помощью ниток, уложенных на поверхность шероховатого, ворсистого материала. Нитки образуют контур изображения. Для того чтобы нитка не сдвигалась, ее надо прижать пальцем за законченным участком изображения и уже затем формировать новый участок.

Для работы понадобятся: тонкая шерстяная или кошмелоновая нить, иголка, бархатная бумага (для бесклеевой работы). Если для фона берется ткань, то необходим клей ПВА, тонкая кисть, копировальная бумага, эскиз работы, которая будет выполняться, рамка для оформления.

В процессе работы по ниткописи, помимо развития мелкой моторики, дополнительно формируются внимание, глазомер, зрительная память, фантазия, аккуратность, образное мышление.

#### Ниткография и ее разновидности

Существуют и другие разновидности ниткографии, которые можно применить в работе с детьми: изонить, рисование нитью. Изонить – создание картин из нитей без использования клея. Нити по предварительно сделанной схеме выкладываются при помощи их переплетения и закрепляются декоративными гвоздиками или протягиваются в дырочки. Выполнение простых узоров в технике изонити доступно для младших школьников.

Рисование нитью – еще более доступный для маленьких детей метод ниткографии.

Ниткографию можно сочетать с развитием связной речи. После прослушивания сказки или рассказа имеет смысл дать ребенку задание изобразить его героев. Также можно загадать загадки или задать вопросы, ответами на которые послужат «рисунки» нитью.

Методом ниткописи можно выкладывать контуры изображений разнообразных предметов, геометрических фигур, цифр, линий, букв и т.д.

Удачным будет использование ниткописи после изученной цифры, фигуры или знака, изобразив их на бархатной бумаге.

При изучении эмоций человека удачно будет изображать лицо человека и его эмоциональное состояние: радость, грусть, печаль и т.д. изменяя только губы, глаза и брови.

2.Песочная анимация,

3.Все виды аппликаций,

4.Пальчиковая гимнастика и пр.

5.Оригами

Оригами–вид декоративно-прикладного искусства; древнее искусство складывания фигурок из бумаги.

Искусство оригами своими корнями уходит в Древний Китай, где и была изобретена бумага. Первоначально оригами использовалось в религиозных обрядах. Долгое время этот вид искусства был доступен только представителям высших сословий, где признаком хорошего тона было владение техникой складывания из бумаги.

Классическое оригами складывается из квадратного листа бумаги.

Существует множество версий происхождения оригами. Одно можно сказать наверняка – по большей части это искусство развивалось в Японии.

Виды оригами:

- модульное оригами
- простое оригами
- складывание по паттерну
- мокрое складывание

Материалы для оригами:

- бумага
- фольгированная бумага

Проводится взаимодействие с мелкими частицами, то есть участвуют части пальцев, отвечающие за мелкую моторику, развивается память и внимание, цветовосприятие.

К третьей группе (упражнения на развитие координации и равновесия) относятся следующие:

#### 1. Гимнастика «Цигун».

Упражнения оздоровительной гимнастики «Цигун» направлены на освоение пространства и учат координировать действия в этом пространстве.

Китайская гимнастика «Цигун» – одна из древнейших оздоровительных методик, направленная на восстановление человеческого здоровья и обретение им долголетия и благополучия. Практика использует методы оздоровления, бережливо собранные и переданные своим потомкам более 7 тысяч лет назад мудрецами из Китая, сочетая в себе и исцеляющие упражнения, и дыхательную гимнастику.

Некоторые из упражнений имеют эзотерический характер и помогают подготовить сознание для более сложных комплексов и медитативных упражнений. Данные упражнения эффективны для всех органов и систем человека. Кроме того, они направлены на стимуляцию нервной системы, укрепление основных групп мышц и позволяют выработать устойчивость при опоре на малую площадь. [35]

2.Задания с мячом.

3.Детские игры по типу «Классики», «Море волнуется раз» и т.д.

При обучении детей этого возраста нужно пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять, показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения. Дети 7-9 лет склонны к подражанию, поэтому, обучая их целесообразно пользоваться методом имитации. Учителю рекомендуется говорить: «Делай, как я». [11, 17]

Изучаемые упражнения детьми должны быть понятными и простыми. Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха, так как дети склонны быстро уставать. У детей 7 - 9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 10 - 13-летних и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для быстрого становления двигательных навыков, необходимо изучаемое упражнение повторять 6-8 раз в каждом занятии в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе. [31]

Изучением координации в специально подобранных двигательных заданиях занимались В.С. Фарфель и его сотрудники В.П. Назаров, А.И. Козлов, А.П. Виноградова. Применение упражнений с мячом и простых гимнастических заданий благотворно влияет на развитие равновесия у младших школьников.

Разнообразие упражнений в каждой группе позволит учителю применять комбинированный подход к решению данной проблемы.

Также важно отметить, что большинство методов (аппликация, анимация песком, игровые методы) находятся в интеграции с учебными

предметами, что является большим плюсом в процессе обучения и развития школьно-значимых функций двигательного характера. [37; 38]

## Методические рекомендации по реализации программы

Целесообразно разделить упражнения на 2 категории: упражнения, выполняемые во время учебной деятельности и упражнения, выполняемые в домашних условиях.

К упражнениям, выполняемым дома можно отнести: аппликацию из макарон или крупы, лепка из теста, пальчиковое рисование и различные упражнения пальчиковой гимнастики.

В условиях школы тоже можно выделить 2 группы упражнений: первая – упражнения, применяемые непосредственно в учебном процессе и, соответственно, ко второй относятся упражнения, используемые во внеурочном процессе (совокупность всех видов деятельности школьников, в которой в соответствии с основной образовательной программой образовательного учреждения решаются задачи воспитания и социализации, развития интересов, формирования универсальных учебных действий) или на факультативных занятиях.

### *Упражнения, реализуемые на уроках:*

Подразумевается выполнение заданий непосредственно во время урока, либо в начале, либо в середине занятия. Это обеспечит подготовку рук к письму и продуктивную работу.

Для данной группы должны быть подобраны легкие упражнения, не требующие отвлечения ребенка непосредственно от занятий, чаще всего проводимые в игровой форме, к таким могут относиться упражнения на равновесие и пальчиковая гимнастика (в качестве физминутки).

### *Упражнения, реализуемые во внеурочной деятельности:*

В данную категорию мы можем отнести большое количество упражнений.

Значительную роль в развитии школьно-значимых функций двигательного характера играют «динамические паузы» (в 1-2 классе). На таких уроках, в зависимости от времени года, мы можем применять

различные упражнения на развитие равновесия (игра в классики, стояние на одной ноге, игра «Море волнуется раз» и пр). [29; 32]

После уроков учитель, с периодичностью раз в неделю, организовывает мастер-классы по аппликации, рисованию песком, ниткографии, связанные с тематикой уроков и способствующие развитию мелкой моторики и ручной умелости. [22]

Стоит отметить, что упражнения стоит выполнять интегрировано, учитывая индивидуальные особенности детей и СанПины, а также составлять комбинированные комплексы упражнений, всесторонне подходя к решению данной проблемы.

Упражнения выполняются индивидуально каждым учащимся.

Примерные задания, возможные для применения при повышении уровня развития школьно–значимых функций двигательного характера находятся в приложении Б.

## Программа повышения уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера

### **Пояснительная записка**

Начальная школа закладывает «фундамент» успешного обучения детей. Отсутствие должного внимания к зрительно-моторной функции и координации могут в дальнейшем проявиться в несформированности общеучебных навыков и умений, слабая успеваемость, неуверенность в себе и заниженная самооценка.

Программа содержит в себе упражнения, направленные на развитие мелкой моторики и координации младших школьников.

Развитие руки (мелкая моторика и координация движений пальцев рук) находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка, а хорошо развитая координация ребенка способствует его своевременному физическому развитию и ориентации в пространстве, а также влияет на его успешную учебную деятельность.

Обычный ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики и координации, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь, у него не наблюдается проблем с осанкой, что в свою очередь важно в начальной школе для дальнейшего качественного обучения. [30]

Программа составлена на основе нижеизложенных документов и может быть реализована во 2 классе с нагрузкой в 26 ч (при 6-дневной рабочей неделе) +1 ч на внеурочное занятие:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)

2. 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

Актуальность программы заключается в комплексном применении данных упражнений, что в свою очередь приведет к повышению уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера у младших школьников. Все упражнения подобраны соответственно особенностям возрастного развития.

Цель программы:

Повысить уровень развития мелкой моторики и координации движений у детей младшего школьного возраста через применение упражнений на уроках и во внеурочной деятельности.

Задачи программы:

1. Развитие умения проводить точные движения кистью и пальцами рук;
2. Развитие умения ориентироваться в пространстве;
3. Облегчение усвоения навыков письма;
4. Развитие творческой активности, пространственного мышления и фантазии;
5. Улучшение общефизического состояния учащегося.

Программа включает в себя упражнения из следующих разделов:

Пальчиковая гимнастика

Оригами

Ниткография

Аппликация

Песочная анимация

Игры и действия с предметами

Физические упражнения

В разделе «Пальчиковая гимнастика» дети знакомятся с комплексами упражнений, которые дают пальцам полноценный отдых, развивают их ловкость, подвижность, а веселые стишки помогают ученикам снять моральное напряжение. На пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга. Данные упражнения способствуют поддержанию хорошего тонуса.

В разделе «Оригами» учащиеся знакомятся со свойствами бумаги, постигают начало плоскостной и пространственной геометрии.

В разделе «Ниткография» в процессе деятельности изображают предметы с помощью разноцветных нитей, тем самым развивая мелкую моторику и фантазию.

В разделе «Аппликация» дети развивают координацию кисти, логическое мышление и пространственное воображение, учатся пользоваться клеем и ножницами.

В разделе «Песочная анимация», игра поможет улучшить координацию движения пальцев и кистей рук, развить мускульную и тактильную память, а также творческие способности учащегося.

В разделе «Игры и действия с предметами» для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений используются предметы различные по размеру, материалу, фактуре, структуре.

В разделе «Физические упражнения» находятся упражнения, помогающие развивать у младшего школьника координацию движений, умение ориентироваться в пространстве и общефизическую выносливость.

Результаты реализации программы:

Развитие школьно-значимых функций двигательного характера: мелкой моторики, ручной умелости и равновесия.

В условиях 6-дневной учебной недели упражнения выполняются каждый день и на каждом уроке, распределение происходит следующим образом (на примере расписания 2 класса одной из школ нашего города):

День 1:

Цель: Подготовить мелкую моторику и самого учащегося к работе на всю неделю

Урок 1: Упражнения с грецким орехом, катание его между ладонями

Урок 2: стойка на одной ноге

Урок 3: рисование рукой, противоположной доминирующей

Урок 4: передача мяча соседу по парте, а затем на следующую парту

День 2:

Цель: Развитие мелкой моторики и координации движений

Урок 1: «Море волнуется раз»

Урок 2: Катание грецкого ореха по столу

Урок 3: Упражнение пальчиковой гимнастики «Апельсин»

Урок 4: Передача воздушного шарика одной рукой

Урок 5: Проход ровно по линии

День 3:

Цель: Развитие мелкой моторики и координации движений

Урок 1: Смыкание каждого пальца руки с большим

Урок 2:левой рукой за правое ухо, правой за нос/смена рук

Урок 3: Упражнение пальчиковой гимнастики «Торт»

Урок 4: Упражнение «Баланс»

Урок 5: Перебрасывание грецкого ореха из руки в руку

День 4:

Цель: Развитие мелкой моторики и координации движений

Урок 1: Обведение рисунка по контуру

Урок 2: Передача мяча за голову назад

Урок 3: Упражнение пальчиковой гимнастики «Зима»

Урок 4: Прыжки на одной ноге, чередуя

День 5:

Цель: Развитие мелкой моторики и координации движений

Урок 1: Прописывание элемента

Урок 2: «Ласточка»

Урок 3: Сжатие грецкого ореха

Урок 4: «Цапля»

День 6:

Цель: Развитие мелкой моторики и координации движений, расслабление мышц рук и тела учащегося после учебной недели, развитие творческих способностей.

Урок 1: Завязывание узла на нити

Урок 2: «Аллигатор» (из гимнастики Цигун)

Урок 3: Упражнение «Ладонка-кулачок»

Урок 4: Передача шарика назад с разворотом туловища

Пояснения к упражнениям находятся в приложении Б

Пятым уроком в субботу проводится одно из 4 занятий по развитию мелкой моторики.

## Урок аппликации по теме «Сова»

Цель:

Развить зрительно-моторную координацию детей через работу с бумагой и ножницами.

Задачи:

1. Научить учащихся моделировать фигуры из бумаги с помощью ножниц и клея

2. Развивать их мышление, память и фантазию

3. Задействовать в работе мышцы руки, тем самым способствуя развитию мелкой моторики

4. Воспитывать аккуратность и трудолюбие

5. Развивать сенсорно-моторное восприятие и художественный вкус

### Ход урока

– Ребята, сегодня мы с вами начнем наш урок с просмотра одного очень полезного мультфильма, который называется «Совместная помощь» (Мультфильм из серии «Мудрые сказки от Тетушки Совы»).

– О чем был мультфильм? Правильно, о помощи в трудных ситуациях не только близким, но и чужим, сегодня помощь может понадобиться вашим одноклассниками, не отказывайте друг другу в ней и следуйте мудрым советам Тетушки Совы. Кстати, именно ее мы сегодня и будем изображать с помощью аппликации-одного из видов изобразительной техники, основанном на вырезании, наложении различных форм и закреплении их на другом материале, принятым за фон.

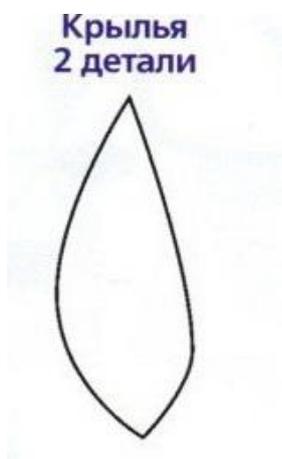
– Для этого нам понадобятся ножницы, цветной картон (желательно один темный и один светлый оттенок, например, коричневый и бежевый, а также красный, черный и белый), клей ПВА, фломастеры, карандаш.

– У каждого на столе лежат шаблоны для частей совы, и сейчас я вам покажу, как создается изделие в технике аппликации, повторяйте за мной.

Шаг 1. Для начала из светлого цветного картона с помощью шаблона вырезаем тельце совы



Шаг 2. Из темного картона вырезаем 2 крыла



Шаг 3. Из темного картона вырезаем пузо совы



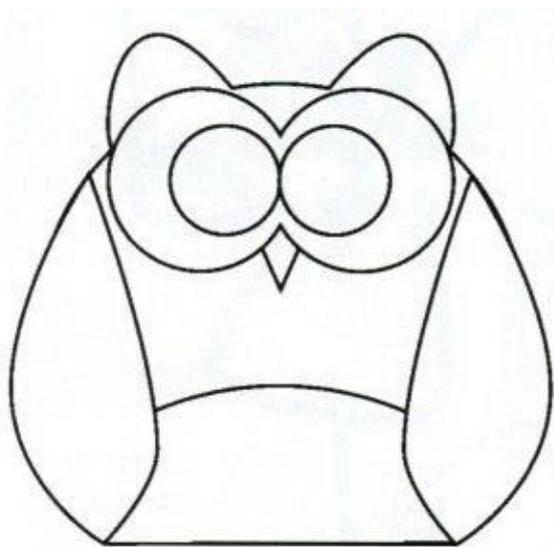
Шаг 4. Из темного/черного картона вырезаем глаза, а из красного КЛЮВ



Шаг 5. Большие глаза вырезаем из белого картона



Шаг.6 На тельце закрепляем с помощью клея пузо, крылья, глаза и КЛЮВ СОВЫ



Шаг 7. Даем высохнуть изделию, а затем прорисовываем черным фломастером детали совы.

– Ребята, вы все справились, вы большие молодцы. Все же знают, где живет сова? Верно, на дереве! Смотрите, какой у нас плакат с большим и ветвистым деревом, на которое вы можете поселить свою сову и показать ее своим одноклассникам.

## Урок оригами по теме «Петушок»

Цель:

Развить зрительно-моторную координацию детей через работу с бумагой.

Задачи:

1. Научить учащихся моделировать фигуры из бумаги
2. Развивать их мышление, память и фантазию
3. Задействовать в работе мышцы руки, тем самым способствуя развитию мелкой моторики
4. Воспитывать аккуратность и трудолюбие
5. Развивать сенсорно-моторное восприятие и художественный вкус

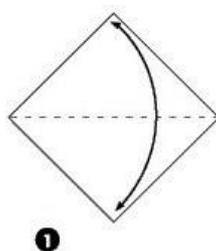
### Ход урока

– Ребята, сегодня мы займемся с вами таким видом декоративно-прикладного искусства, как «Оригами», и сейчас я вам расскажу о нем поподробнее.

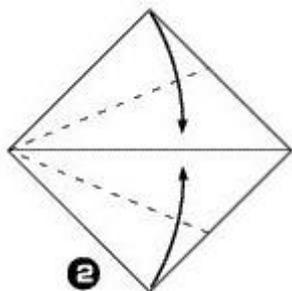
– Оригами уходит своими корнями в Древний Китай, где изобрели бумагу. Оригами изначально использовали в религиозных обрядах и долгое время этим искусством владели люди только из высших сословий, где признаком хорошего тона было владение техникой складывания бумаги. Классическое оригами складывается из квадратного листа бумаги без использования ножниц.

– Давайте попробуем вместе с вами создать сегодня фигурку петушка в технике оригами, я вам буду показывать, а вы повторяйте за мной. Нам потребуется цветная бумага и фломастеры.

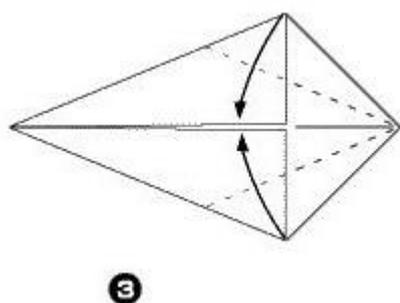
Шаг 1. Квадратный лист бумаги складываем пополам.



Шаг 2. Сгибаем с правой и левой стороны углы листа к середине фигуры.



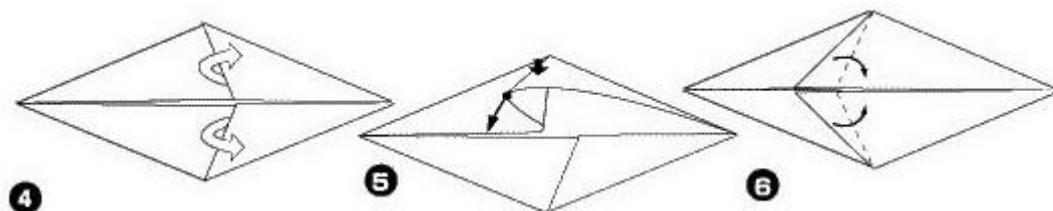
Шаг 3. Складываем получившуюся фигуру пополам, вертикально и от себя.



Шаг 4. Соединить концы и согнуть, повернуть изделие.

Шаг 5. Опущенный угол согнуть, ровняя стороны

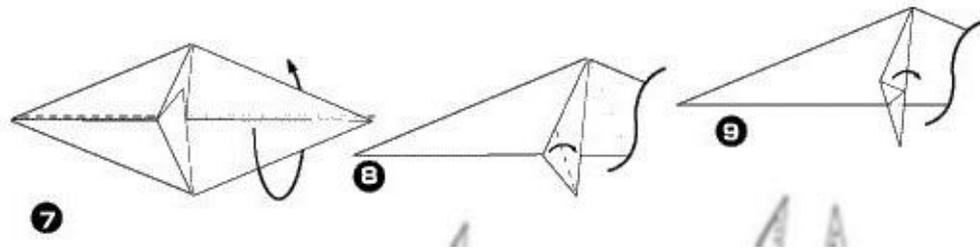
Шаг 6. Отодвинув угол, раскрыть фигуру, чтоб получился «карман»



Шаг 7. Согнуть вдвое раскрытую часть (будущая шея петушка)

Шаг 8. Согнуть уголки с обеих сторон изделия (заранее прорисовав линии для симметрии)

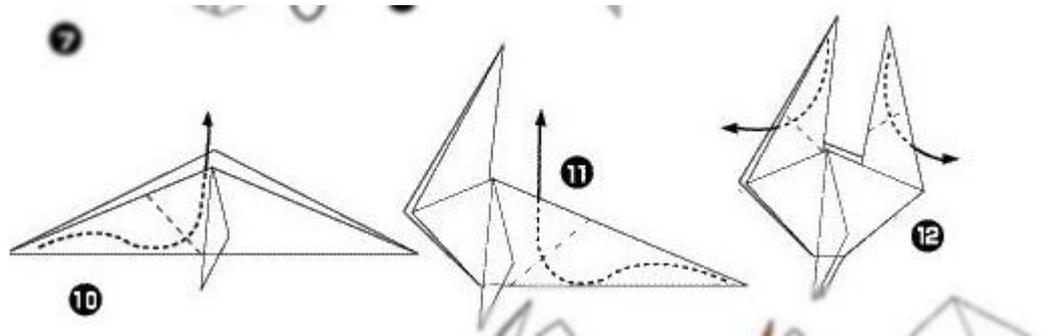
Шаг 9. Согнуть уголок



Шаг 10. Вогнуть элемент для клюва и хвоста, предварительно разметив линию сгиба.

Шаг 11. Согнуть уголок вверх

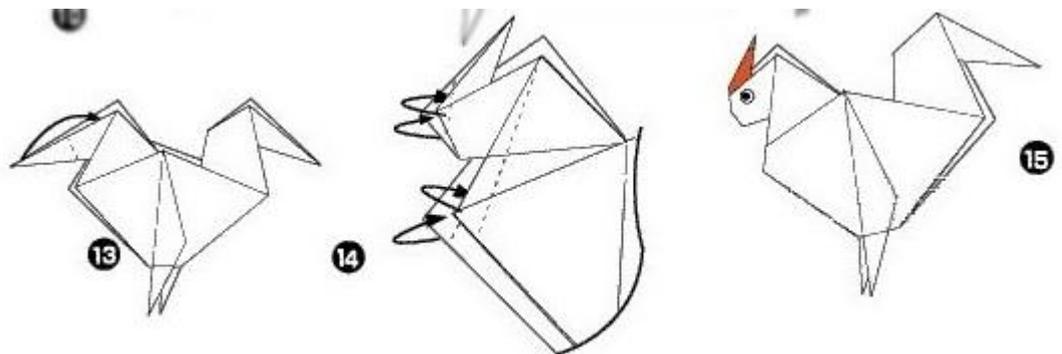
Шаг 12. Сами уголки спустить вниз

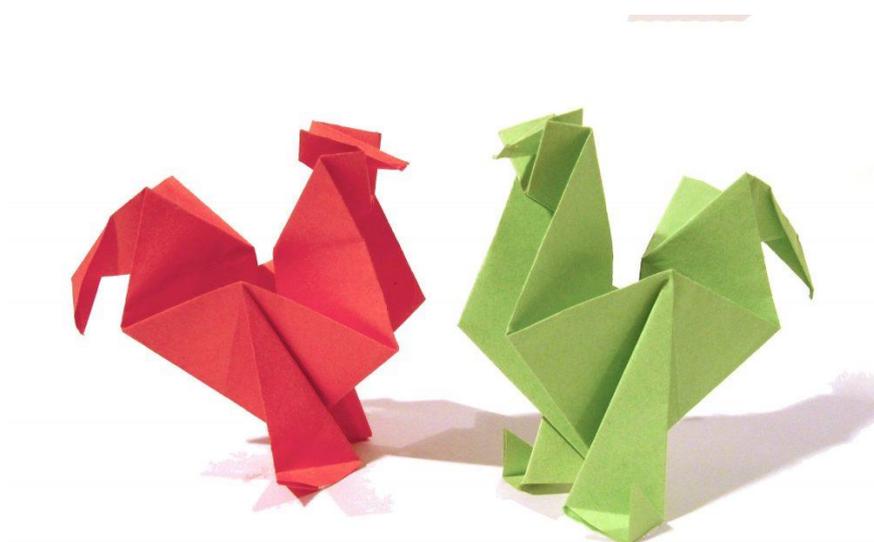


Шаг 13. Загнуть маленький уголок (хохолок петушка)

Шаг 14. Прогнуть петушка посередине

Шаг 15. Разрисовать петушка





– Отлично, вы большие молодцы, теперь вы умеете делать фигурки в стиле оригами, покажите свои работы одноклассникам.

Остальные упражнения и конспекты находятся в приложении Б.

## Выводы по II главе

1. Большинство детей имеют проблемы с мелкомоторной активностью: «дрожащая» линия, отклонения от нарисованной линии и отрывание руки при ее обведении, об этом свидетельствуют результаты теста по В.А. Калябину, высокий уровень имеют-20% учащихся, средний-50%, низкий-30%;

2. У некоторых школьников отмечается низкая концентрация внимания и нарушение процесса манипуляции мелкими предметами, соответственно результатам теста на ручную умелость по Н.А. Бернштейну, высокий уровень наблюдается у 10% учащихся, средний-55%, а низкий-35%;

3. У учащихся наблюдается сниженная физическая активность и повышенная утомляемость, отражающиеся в нарушениях их координационных способностей, об этом нам говорят результаты теста на устойчивость стояния и координацию Н.А Бернштейна, где высокий уровень прослеживается у 15% младших школьников, средний-65%, низкий-20%;

4. Исходя из полученных данных, учащиеся по общему уровню развития школьно-значимых функций двигательного характера распределились следующим образом: высокий уровень имеют 20% учащихся, средний-65%, низкий-15%;

5. Программа разработана для реализации на 2-3 классах в условиях 6-дневной рабочей недели в течение месяца;

6. Программа повышения уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера разработана с учетом возрастных особенностей развития младшего школьника и при ее внедрении в учебный процесс будет способствовать повышению уровня развития данных функций.

## Заключение

В I главе мы рассмотрели понятие школьно-значимых функций, их связь с готовностью к школе и акцентировали свое внимание на понимании школьно-значимых функций двигательного характера, а именно пространственной ориентации, сенсорно-двигательной координации и точных и дифференцированных движений пальцев и кисти рук, а также затронули важный аспект работы над повышением уровня развития данных функций.

Во II главе мы описали экспериментальное исследование, проведенное на учащихся 2 класса по изучению уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера, а также получили и проанализировали результаты по проведенным методикам.

Мы выяснили, что у 65% учащихся наблюдается сниженный уровень развития координации, ручной умелости, мелкой моторики и равновесия, в совокупности с такими факторами как усталость, утомляемость, повышенные физические и умственные нагрузки, данные аспекты могут сказываться на успеваемости ученика и его общем физическом состоянии, тем самым мы можем подтвердить нашу гипотезу.

Также мы составили программу повышения уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера у младших школьников, а также методические рекомендации по ее внедрению в учебный процесс. Использование данного комплекса упражнений, учитывающего возрастные особенности учащихся начальной школы, будет способствовать развитию вышеназванных функций, что в свою очередь положительным образом скажется на успеваемости детей, умении манипулировать мелкими предметами и ориентироваться в пространстве и, в целом, на их физическом состоянии, что является немаловажным в ситуации современного общества.

Психомоторное развитие ребёнка является базой для дальнейшего психофизического развития как основы для полноценного обучения в

школе и формирования учебных навыков, впоследствии оно становится основой для когнитивного, социального и эмоционального развития ребёнка. Изучив данные многих исследований, мы видим тесную связь функции руки с мозгом, а отсюда - развитие речи, интеллекта и всех психических процессов.

Мы рассмотрели основные теоретические и практические аспекты данного проблемного вопроса, провели констатирующий эксперимент и разработали программу повышения уровня развития школьно-значимых функций двигательного характера, а также методические рекомендации по ее внедрению в учебный процесс. Таким образом, гипотеза доказана.

## Список используемой литературы

1. Аппликация как средство развития мелкой моторики рук младшего школьного возраста, тема по самообразованию. / Н. В. Степаненко. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/tema\\_po\\_samoobrazovaniyu\\_\\_%C2%ABapplikatciya\\_kak\\_sredstvo\\_\\_081557.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/tema_po_samoobrazovaniyu__%C2%ABapplikatciya_kak_sredstvo__081557.html).
2. Бадалян., Л. О. Детская неврология,-3-е изд / Л. О. Бадалян.. – М. : Медицина, 1984. – 576 с.
3. Большой психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/dict/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/index.php), свободный. – Загл. с экрана.
4. Брызгунов, И. П. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей / И. П. Брызгунов, Е. В. Касатикова. – М. : Медпрактика, 2002. – 128 с.
5. ВСД-как противостоять? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://hidriatika.ru/information\\_other\\_7/](http://hidriatika.ru/information_other_7/), свободный. – Загл. с экрана.
6. Гузева, В. И. Руководство по детской неврологии / В. И. Гузева. – : Медицинское информационное агентство, 2009. – 646 с.
7. Игры-забавы по развитию мелкой моторики у детей, учебно-практическое пособие / О.Н. Громова., Т. А. Прокопенко. – М: издательство Гном и Д, 2002.– 63с.
8. Изучение уровня школьно-необходимых функций у детей 5-7 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://diplomba.ru/work/111495>, свободный. – Загл. с экрана.
9. Капралова, В. Г. Формирование ручной умелости у детей дошкольного возраста, из материалов Зональной научно-практической конференции педагогов Южного Подмосковья «Педагогическое проектирование и исследовательская деятельность как условие развития муниципального образовательного пространства» / В. Г. Капралова. – Чехов : МОУ ЦРТДиЮ, 2011. – с.

10. Кожушко, Н. Ю. Возрастные особенности формирования биоэлектрической активности мозга у детей с отдаленными последствиями перинатального поражения ЦНС. Сообщение I. Спонтанная активность / Н. Ю. Кожушко. – СПб.: Институт мозга человека, 2005. – с.
11. Комплексы упражнений для развития быстроты и координации движений у младших школьников на занятиях физической культурой, статья. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-dlya-razvitiya-bistroti-i-koordinacii-dvizheniy-u-mladshih-shkolnikov-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-400038.html>.
12. Королева, М. М. Кружковая работа по бисероплетению как средство повышения уровня развития мелкой моторики кистей рук у детей 6-8 лет. Выпускная квалификационная работа / М. М. Королева. – Красноярск : КГПУ, 2012. – с.
13. Коррекция развития мелкой моторики и осязания у детей с нарушением зрения/ Дорохова Елена Анатольевна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2014/04/06/korreksiya-razvitiya-melkoy-motoriki-i-osyazaniya-u-detey-s>. – Загл. с экрана.
14. Коррекция школьно значимых функций у дошкольников с речевыми нарушениями в системе коррекционных занятий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskij-sad/-korekcija-shkolno-znachimyh-funkcii-u-doshkolnikov-s-rechevymi-narushenijami-v-sisteme-korekcionyh-zanjatii.html>., свободный. – Загл. с экрана.
15. Курсовая работа: особенности сенсомоторной координации у детей младшего школьного возраста с общим недоразвитием речи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://domashke.net/referati/referaty-po-pedagogike/kurovaya-rabota->

- osobnosti-sensomotornoj-koordinacii-u-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-obshhim-nedorazvitiem-rechi, свободный. – Загл. с экрана.
16. Масанская, А. Д. Проблема адаптации ребенка-первоклассника к условиям школьного обучения, статья / А. Д. Масанская, М. В. Самсонова. – Красноярск .
17. Методика развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физкультуры с гимнастической неправильностью, дипломная работа. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://referatwork.ru/refs/source/ref-41149.html>.
18. Методические рекомендации «Пальчиковая гимнастика для младших школьников», методические рекомендации / Б. Ж. Нурманова. – Костанай 2015.
19. Навыки пространственной ориентации младших школьников с расстройствами аутистического спектра [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://scipress.ru/pedagogy/article/navyki-prostranstvennoj-orientacii-mladshix-shkolnikov-s-rasstrojstvami-austicheskogo-spektra>, свободный. – Загл. с экрана.
20. Особенности развития мелкой моторики рук у детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studwood.ru/1067816/pedagogika/osobnosti\\_razvitiya\\_melkoj\\_motoriki\\_detey\\_mladshego\\_shkolnogo\\_vozrasta\\_intellektualnoy\\_nedostatocnostyu](https://studwood.ru/1067816/pedagogika/osobnosti_razvitiya_melkoj_motoriki_detey_mladshego_shkolnogo_vozrasta_intellektualnoy_nedostatocnostyu).
21. Особенность неврозов у детей и подростков:, симптомы, причины, терапия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://indepres.ru/nevrozyi/detskie.html>., свободный. – Загл. с экрана.
22. Педагогическая практика :методические рекомендации для студентов факультета начальных классов 2-4 курсов, КГПУ им. В.П Астафьева Красноярск : КГПУ, 2012. – 256 с.

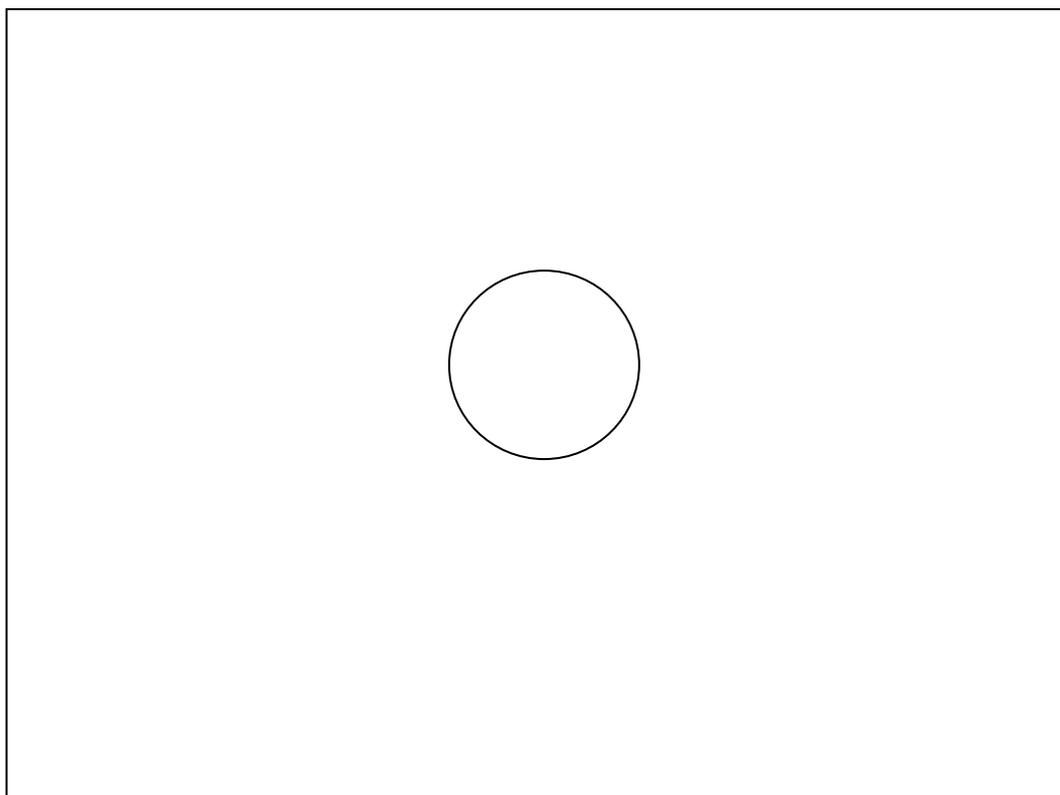
23. Петровский, Б. В. Популярная медицинская энциклопедия / Б. В. Петровский. – М. : Советская энциклопедия, 1979. – с.
24. План работы по самообразованию «Развитие мелкой моторики через нетрадиционную технику рисования», план работы / О. В. Чернышова. – Абакан, 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/samoobrazovanie-po-teme-razvitie-melkoy-motoriki-ruk-cherez-netradicionnuyu-tehniku-risovaniya-1073969.html>.
25. Подготовка к школьному обучению на основе учета индивидуальных особенностей, организации индивидуальной работы с детьми, реализации программ индивидуального развития школьно значимых функций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://litseymos.ru/itbeitec/main.html>, свободный. – Загл. с экрана.
26. Покровский, В. И. Малая медицинская энциклопедия: В 6 т / В. И. Покровский. – М. : Советская энциклопедия, 1996. – с.
27. Последствия родовых травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://osteomed-clinic.ru/infants/posledstviya-rodovyyh-travm>, свободный. – Загл. с экрана.
28. Последствия родовых травм: кривошея, остеохондроз, головные боли. Электрофарез по А.Ю. Ратнеру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sib-epileptolog.ru/nevrologiya/posledstviya-rodovyx-travm-krivosheya-osteoxondroz-golovnye-boli-elektroforez-po-ratneru/>, свободный. – Загл. с экрана.
29. Программа "Развитие мелкой моторики" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--i1abbnckbmc19fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/414657/>, свободный. – Загл. с экрана.
30. Программа внеурочной деятельности по развитию мелкой моторики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2015/11/18/programma-vneurochnoy-deyatelnosti>, свободный. – Загл. с экрана.

31. Программа по развитию мелкой моторики у слабослышащих детей с глубоким недоразвитием речи младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.uchmet.ru/library/material/139592/89810/>, свободный. – Загл. с экрана.
32. Программа: «Развитие зрительно-моторной координации у младших школьников посредством коррекционно-развивающих занятий в процессе внеурочной деятельности» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://infourok.ru/programma-razvitie-zritelnomotornoj-koordinacii-u-mladshih-shkolnikov-posredstvom-korrekcionnorazvivayuschih-zanyatij-v-processe-2071646-page3.html](https://infourok.ru/programma-razvitie-zritelnomotornoj-koordinacii-u-mladshih-shkolnikov-posredstvom-korrekcionnorazvivayuschih-zanyatij-v-processe-vneurochnoj-deyatelnosti-2071646-page3.html), свободный. – Загл. с экрана.
33. Профилактика гиподинамии у детей школьного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/652384/>, свободный. – Загл. с экрана.
34. Психические заболевания у детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lecheniedetej.ru/psixologiya/psixicheskie-zabolevaniya.html#i-9>, свободный. – Загл. с экрана.
35. Развитие мелкой моторики посредством нетрадиционных методов и приемов, доклад. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00406836\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00406836_0.html).
36. Развитие мелкой моторики через рисование песком, рекомендации для воспитателей. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2011/11/13/razvitie-melkoj-motoriki-cherez-risovanie-peskom-konsultatsiya-dlya>.
37. Развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте, статья. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoj>

- kulture/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-mladshem-shkolnom-voznaste
38. Развитие у детей равновесия и координации, статья. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://childdevelop.ru/articles/develop/742/>.
39. Сёмина К.А. Развитие мелкой моторики рук у младших школьников с ограниченными возможностями здоровья с помощью пластилинографии // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 11 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2016/11/74244>.
40. Социальная адаптация детей с хроническими заболеваниями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sweli.ru/deti/starshe-7/razvitie-i-vozpitanie-shkolnika/sotsialnaya-adaptatsiya-detey-s-hronicheskimi-zabolevaniyami.html>, свободный. – Загл. с экрана.
41. Способ определения функциональной незрелости отделов головного мозга у детей 5-7 лет., патент. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ntpo.com/izobreteniya-rossiyskoj-federacii/medicina/psihiatriya/35021-sposob-opredeleniya-funkcionalnoj-nezrelosti-otdelov-golovnogogo-mozga-u-detey-5-7-let.html>, свободный. – Загл. с экрана.
42. Степанова, О. А. Развитие школьно-значимых функций у детей дошкольного и младшего школьного возраста // .Начальная школа плюс до и после .2003 . –№5. – С. 40-44 .
43. Тонкова, Ю. М. Развитие мелкой моторики рук ребенка дошкольного возраста как средство подготовки руки к письму/ Педагогическое мастерство: материалы Междунар. науч. конф / Ю. М. Тонкова. – М. : Буки-Веди, 2012. – с.
44. Тюков, Дмитрий. Гиподинамия-«болезнь цивилизации», статья на районную научно практическую конференцию «В мир поиска, в мир творчества, в мир науки» / Дмитрий. Тюков. – Умыган : , 2013. – с.

45. ФАРМАТЕКА»; Актуальные обзоры; №15. Хроническое нарушение мозгового кровообращения / Актуальные обзоры; №15. ФАРМАТЕКА»; – : , 2010. – с.
46. Формирование школьно значимых функций у дошкольников. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dohcolonoc.ru/stati/1890-statya-formirovanie-shkolno-znachimykh-funksij-doshkolnikov.html>., свободный. – Загл. с экрана.
47. Чернякевич, О. М. Физическая реабилитация лиц, перенесших инсульт. Белорусский государственный университет физической культуры / О. М. Чернякевич, В. Г. Калюжин. – Минск.
48. Что такое зрительно-моторная координация? статья. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.cognifit.com/ru/science/cognitive-skills/eye-hand-coordination>.
49. Шанцев, Дмитрий. Курсовая работа. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста / Дмитрий. Шанцев. – СПб. : НГУ им П.Ф. Лесгафта, . – с.
50. Штульман, Д. Р. Неврология. Справочник практического врача. 2-е изд / Д. Р. Штульман, О. С. Левин. – М., 2002. – 784 с.

Карточка к тесту В.А. Калябина в системе глаз-рука



Карточка к тесту по Н.А. Бернштейну на ручную умелость и  
быстроту манипуляций мелкими предметами


Таблица 2. Результаты проведенных тестов и общий балл по трем методикам

ФИ/Методика	«Тест на ручную скорость и выявление быстроты манипуляции мелкими предметами, ручную умелость Н.А.Бернштейна»	«Тест В.А. Калябина в системе глаз-рука»	«Тест на устойчивость стояния и координацию движений Н.А.Бернштейна»	Общий балл
Мария. А	2	3	3	8
Софья. Б	3	2	2	7
Дарья. Б	2	3	3	7
Анна. Б	2	1	1	4
Арина. В	2	2	2	6
Борис. Г	3	3	2	8
Никита. Д	2	3	1	6
Ульяна. З	2	2	1	5
Екатерина. И	2	2	2	6
Дарья. К	2	1	2	5
Мария. К	3	2	3	6
Маргарита. Л	2	2	2	6
Варвара. М	3	1	3	7
Елизавета. М	2	2	2	6
Иван. П	3	2	2	7
Алина. С	1	1	2	4
Тимофей. С	3	3	2	8
Алексей. С	3	2	2	7
Максим. Ш	1	3	2	6
Анастасия. Ш	2	2	2	6

-  -Высокий уровень
-  -Средний уровень
-  -Низкий уровень

Упражнения на развитие мелкой моторики и ручной умелости

**Задания для работ по ниткописи:**

- по зарисовкам после прогулок;
- по образцу, рисунку с таблицы;
- на темы после чтения басен, сказок, стихов.
- по самостоятельному творческому замыслу.

При выборе мотива или сюжета для творческой работы важно учитывать сложность операций, закрепленные навыки и ожидаемое качество детской работы, с тем, чтобы оценить труд ребенка по достоинству.

**Задания для работы с песком:**

«**Трудная дорога**». Нужно провести пальцем по песку волнистую линию (трудность в том, что ребенок пальчик не ослабевает, а напрягает и держит крючком).

«**Опасный поворот**». Нужно провести по песку пальцем, закручивая в спираль (изображают спиралевидный знак).

«**Молния**». Надо пальцем по песку нарисовать кривую линию, т.е. молнию

«**Чудовище на острове**». Сказочное чудовище спит на острове (поставить или закопать в песок игрушку). Надо обойти чудовище и не коснуться его – может проснуться.

«**Радуга**». Четырьмя пальцами нарисовать по песку полукруг – радугу. А потом добавить солнце.

«**Грустное дерево**». Нарисовать ствол, опустившиеся ветки, которые или засохли, или потеряли свою листву. Не будьте категоричны, не спешите опровергать неправильность изображения. Главное, чтобы ребенок привык искать в видимых формах предметов и явлений выражение какого-то характера, какого-то настроения.

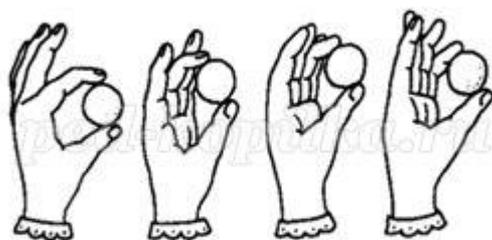
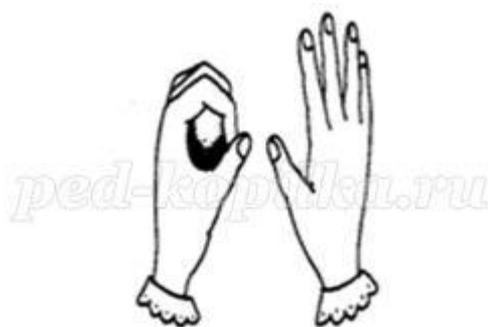
«Лист-путешественник». На чистое стекло насыпать песок по форме листа березы (дуба, рябины и т.д.), обвести по контуру песка пальцем и присыпать его слегка песком – запылился. Можно изобразить его изогнутым – подсох и покоробился.

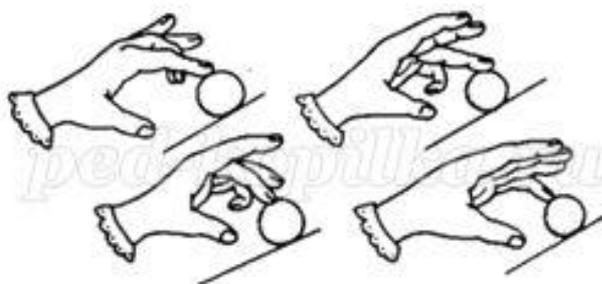
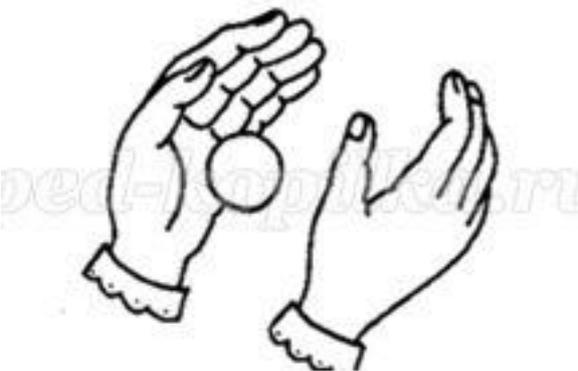
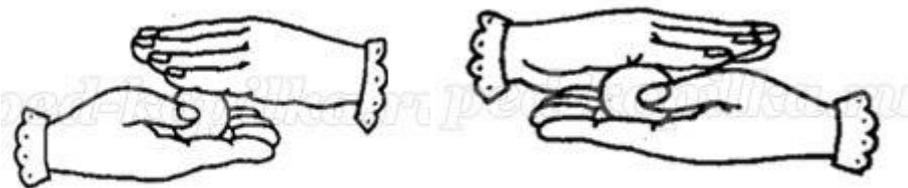
«Мой веселый звонкий мяч». Нарисовать насыпью песка мячик (обвести по насыпанному песку), он упругий, веселый по характеру (можно нарисовать ему рожицу и ножки), а другой не совсем круглый, не очень упругий и ленивый (отобразить эмоции), почти не подскакивает.

«Парусник». По насыпанному песку очертить горизонт, восход солнца из-за горизонта, парусник, паруса – квадраты, волны перекачиваются под парусником, слышен крик чаек. Пусть ребенок попытается придумать подходящую комбинацию: а) на паруснике плывут мирные и доброжелательные люди; б) на паруснике неприятели – пираты.

### **Задания для пальчиковой гимнастики:**

Манипуляции с мячом





Разнообразные пальчиковые игры.

### **Зима**

Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пошли гулять.

Бабу снежную лепили, (имитируем лепку комков),

Птичек крошками кормили, («крошим хлебушек» всеми пальчиками)

С горки мы потом катались, (ведем ладошкой правой руки по ладони левой руки)

А еще в снегу валялись. (кладем ладошки на стол то одной, то другой стороной)

Все в снегу домой пришли, (отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать легли. (производим движения воображаемой ложкой,  
кладем руки под щеку)

### **Апельсин**

Мы делили апельсин! (руки сцеплены в замок, покачиваем)

Много нас, (пальцы растопыриваем)

А он один. (показываем только один палец)

Эта долька для ежа, (пальцы сложены в кулачок, отгибаем по одному  
пальчику)

Эта долька для стрижа, (отгибаем следующий пальчик)

Это долька для утят, (отгибаем следующий пальчик)

Это долька для котят, (отгибаем следующий пальчик)

Эта долька для бобра, (отгибаем следующий пальчик)

А для волка кожура! (ладони вниз, пальчики растопырены)

Он сердит на нас, беда! (погрозить пальцем)

Разбегайтесь кто куда! (сымитировать бег пальцами по столу)

### **Торт**

Тесто ручками помнем, (сжимаем-разжимаем пальчики)

Сладкий тортик испечем. (как будто мнем тесто)

Серединку смажем джемом, (круговые движения ладошками по столу)

А верхушку — сладким кремом (круговые движения ладошками друг об  
друга)

И кокосовую крошкой

Мы присыплем торт немножко (сыплем «крошку» пальчиками обеих рук)

А потом заварим чай —

В гости друга приглашай! (одна рука пожимает другую).

### **Задания по работе с аппликацией:**

#### *Аппликация из кружочков бумаги*

Аппликация из кружочков цветной бумаги очень нравится детям. Так как работы, выполненные с помощью этого вида мозаики, красивые интересные. Для создания такой аппликации хорошо пользоваться клеем-карандашом, так как он не оставляет пятен клея на бумаге. На кружочек легко нанести нужное количество клея. Так как понадобится большое количество кружочков, то делать их лучше, пользуясь приемом складывания бумаги гармошкой и одновременно вырезая несколько кружочков. Для детей среднего дошкольного возраста кружочки вырезает воспитатель.

#### *Аппликация из комочков бумаги*

Предлагаемый вид работы интересен и необычен. Для этого вида работы лучше подойдет тонкая цветная бумага, так как она легче будет скатываться в комочки.

Комочки скатывать можно двумя способами:

1. От листа цветной бумаги произвольно отрывается небольшой кусочек и скатывается в комочек.

2. Лист цветной бумаги разрезается на полоски шириной 3 см, а затем разрывается приблизительно на одинаковые части, из которых складываются комочки. При использовании этого способа получаются комочки одинаковой формы.

Цветные комочки надо приклеивать на клей ПВА плотно друг к другу, чтобы между ними не оставалось пустого места.

При аккуратном выполнении работы будут объемными и красивыми.

#### *Аппликация из шариков фольги*

Аппликация из шариков фольги – это один из видов работы с бросовым материалом. Во всех шоколадных конфетах есть вкладыши из фольги, которые легко свернуть в шарики. Работы смотрятся объемными и красивыми. Фольга хорошо крепится на клей ПВА.

### *Аппликация из гороха*

Для выполнения данного вида работ необходимо отобрать половинки недробленого гороха. Горох можно приклеивать как на клей ПВА, так и на пластилин. После приклеивания гороха работу необходимо положить под пресс до полного высыхания. Работу можно раскрашивать гуашью, красками, лаком для ногтей.

### *Аппликация из фасоли*

Для выполнения данного вида работ необходимо отобрать целую фасоль приблизительно одинакового размера. Фасоль приклеивать на клей ПВА. Работу надо смазывать частями, фасоль хорошо прижимать. Работы будут иметь привлекательный вид, если их покрасить гуашью и покрыть лаком.

### *Аппликация из манной крупы*

Работы из манки увлекательны и очень нравятся детям. Предлагая детям шаблоны, у каждого ребенка получается своя неповторимая работа. Для работы понадобятся плотный цветной картон, клей ПВА, гуашь, манка.

### *Аппликация из круп*

Для работы подойдут различные крупы: пшено, рис, гречка и т.д.

Работа выполняется с использованием клея ПВА, пластилина.

После приклеивания крупы необходимо положить под пресс.

### *Аппликация из макаронных изделий*

В продаже имеются макаронные изделия разных форм, что позволяет создавать оригинальные работы. Работу можно выполнять двумя способами: макаронные изделия приклеивать на клей ПВА или на пластилин. Начинать оклеивание следует с контура. После выполнения работы ее можно раскрасить акварельными красками или гуашью. Красиво смотрятся работы, покрытые лаком для ногтей.

### *Аппликация из ваты*

Работы из ваты получаются объемными и очень красивыми. Выполнению данного вида работ предшествует подготовительный этап, на котором дети заготавливают ватные шарики. Для этого необходимо отрывать вату равномерными небольшими кусочками и скатывать в шарики. Если шарики плохо скатываются, руки можно немного смочить водой. Шарики лучше приклеивать, используя клей-карандаш. Не следует смазывать сразу всю работу, так как клей быстро сохнет. После приклеивания ваты работу можно раскрасить гуашью.

## Упражнения на развитие равновесия

### *Упражнения с мячом*

1. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.
2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.
3. В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии 3—4 м.
4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
5. Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной руками.
6. Мяч в правой (левой) руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.
7. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.
8. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника,
9. В парах катание мяча в движущуюся цель. Партнеры поочередно должны поразить движущуюся цель, находящуюся на расстоянии 3—5 м.
10. Стоя в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Катание мяча на точность остановки в обусловленном месте. Игроки первой шеренги стремятся послать мяч с таким расчетом, чтобы он остановился на средней линии. Затем то же делают игроки второй шеренги.

### *Гимнастические и игровые упражнения*

1. Неустойчивые поверхности — хождение по неустойчивым поверхностям (например, по подушкам, креслам-мешкам или одеялам на полу) заставляет туловище работать над тем, чтобы сохранять вертикальное положение.
2. Неустойчивые качели и подвижные игры, в том числе подвешенные лестницы и канаты. Когда качели двигаются неожиданным образом, это заставляет мышцы тела интенсивнее работать.

3. Ходьба по типу «тачки» (ребенок ходит на руках, а взрослый поддерживает его ноги).

4. Плавание – заставляет туловище бороться с сопротивлением воды, обеспечивая тем самым более глубокое ощущение себя в пространстве.

5. Приседание на колени, не касаясь рукой пола, подъем и передача воздушного шарика рукой другому игроку.

6. Игра в классики – требует от ребенка менять направление движения и прыжков быстро и часто.

7. Игра в сапера с большими прыжками (например, нельзя наступать на мины) – это хорошее задание для ребенка на сохранение равновесия.

#### *Упражнения оздоровительной гимнастики «Цигун»*

1. "Освоение пространства". И. п.: ноги находятся на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Сделать глубокий вдох и поднять правую ногу так, чтобы ее бедро и стопа были параллельны полу. В это же время согнуть руки в локтях и поднять кисти рук на уровень груди. Задержаться в этом положении на несколько секунд, затем на выдохе вытянуть ногу вперед и развести руки в стороны. За этим следует глубокий вдох и переход к следующей позиции, затем – выдох.

2. "Равновесие". И. п.: такое же, как и в предыдущем упражнении. На вдохе выполняется первая часть упражнения 1, на выдохе корпус наклоняется вперед, руки также вытягиваются вперед, нога выпрямляется в колене и вытягивается назад. На вдохе совершается переход к следующей позиции, на выдохе - возвращение в и. п.

4. "Палочник"- это небольшое насекомое, которое живет на деревьях и кустарниках и внешне напоминает гусеницу. При приближении опасности он поднимает корпус вертикально вверх, опираясь при этом на верхнюю часть тела. Таким способом он маскируется под сухую ветку. Упражнение, имитирующее движение палочника, направлено на развитие устойчивости и дает нагрузку на основные группы мышц. Это упражнение состоит их 2 частей. При выполнении первой части упражнения следует

лечь на пол, поднять ноги и корпус вверх, опереться руками в поясницу и поставить локти на пол. Удержаться в этом положении в течение 10 с, а затем медленно опуститься на пол. Во второй - удерживать равновесие без помощи рук. По истечении 10 с опуститься на пол. При выполнении этого упражнения вдохи следует делать нижней или средней частью туловища. Тело поднимается вверх на вдохе, опускается на пол - на выдохе.

5. "Аллигатор". Сесть на колени, "подложить" пятки под себя, колени развести в стороны, локти рук опустить к нижней части живота, ладонями опереться на пол. Наклониться вперед, опираясь о пол головой, затем выпрямить корпус, оторвать голову от пола и постараться удержать равновесие, стоя на одних руках. После освоения этого упражнения следует выполнять его, стоя на одной руке. Начальная часть этого упражнения выполняется на вдохе, стойка на руках - на медленном выдохе. По мере освоения упражнения количество раз следует увеличить до 12, а время удержания положения с 10 с до 30 с.

6. "Уголок". Первоначально это упражнение выполняется сидя на стуле, затем его лучше выполнять сидя на полу. В и. п. сидя на стуле спина должна быть выпрямлена, руки находиться на боковых краях сидения. Ноги выпрямить в коленях и медленно поднять их параллельно полу. Удерживая их в таком положении, попытаться оторваться от сидения с опорой на руки. Отжиматься следует на выдохе, опускаться на сидение - на вдохе. Количество выполняемых упражнений, по мере освоения, увеличивается с 2 до 10 раз, а время стойки на руках - с 5 до 10 с.

7. "Жернова". Встать на правую ногу, левую выпрямить в колене и поднять так, чтобы она была параллельна полу, руки развести в стороны. На вдохе выполнять вращательные движения прямой левой ногой по часовой стрелке, затем - против часовой. Выполнить упражнение 10 раз одной ногой, затем другой. Со временем можно усложнить упражнение и вместе с вращением ногами выполнять вращения руками в локтевых и лучезапястных суставах.

8. "Парусник". И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки расслаблены и опущены вдоль тела, шея и спина выпрямлены. На вдохе согнуть руки в локтях, подтянуть кисти к подмышечным впадинам, левую ногу согнуть в коленном суставе, а правую вынести вперед параллельно полу. На последней стадии вдоха принять положение приседа на одной ноге. На выдохе выпрямить левую ногу, подняться, правую ногу медленно опустить, поставить ноги на ширине плеч, а руки вынести вперед. Повторить упражнение 10 раз, стоя на одной ноге, и 10 раз, стоя на другой.

9. "Подтягивание". И. п.: стоя ноги вместе, руки опущены вдоль тела. На вдохе поднять руки вверх и встать на кончики носков ступней. Через несколько секунд, не меняя положения, выдохнуть воздух через нос. Первоначально следует оставаться в этом положении 2-3 с.

10. "Волна". И. п.: лежа на животе, тело выпрямлено, руки в упоре на уровне плеч. На вдохе слегка приподнять голову от пола, на выдохе руками резко отжать тело от пола, ноги подтянуть к животу и вынести вперед так, чтобы можно было сесть с опорой руками о пол с выпрямленными ногами. Затем на вдохе лечь на спину, перевернуться на живот и, отжавшись, вынести ноги вперед и сесть на ягодицы. Повторять упражнение от 4 до 20 раз. Данное упражнение направлено на развитие мышц спины и брюшного пресса.

## Урок ниткографии по теме «Ежик»

### Цель:

Развить зрительно-моторную координацию детей через работу с нитками и ножницами.

### Задачи:

1. Научить учащихся моделировать фигуры из ниток
2. Развивать их мышление, память и фантазию
3. Задействовать в работе мышцы руки, тем самым способствуя развитию мелкой моторики
4. Воспитывать аккуратность и трудолюбие
5. Развивать сенсорно-моторное восприятие и художественный вкус

### Ход урока

– Ребята, сегодня мы с вами займемся очень увлекательным делом – ниткографией, вы знаете, что это такое? Если нет, то я вам сейчас расскажу, а затем вместе мы попробуем сделать в этой технике рисунок одного интересного животного.

– Ниткопись – это изобразительная деятельность (техника эта не так популярна, например, как квиллинг), изделия которой создаются с помощью ниток, уложенных на поверхность шероховатого, ворсистого материала. Нитки образуют контур изображения. Для того чтобы нитка не сдвигалась, ее надо прижать пальцем за законченным участком изображения и уже затем формировать новый участок.

– Для рисунка в технике ниткографии нам понадобится картинка с контуром, нитки, клей ПВА, плотный картон.

– А теперь давайте приступим к работе, сегодня с помощью нитей мы изобразим ежика – забавного и интересного зверька, сейчас я вам расскажу о нем еще несколько интересных фактов.

– У среднестатистического ежа примерно 10 тысяч иголок, которые обновляются раз в 3 года.

–У ежа насчитывается около 36 зубок, которые как у людей, к старости могут выпасть.

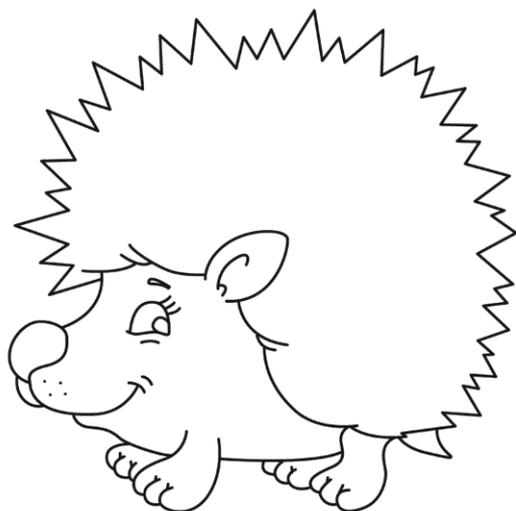
–Зимняя спячка ежей длится ~128 дней.

–Ежи умеют различать цвета, но они подслеповаты, вместо отличного зрения у них хорошо развито обоняние и слух.

–У большинства видов ежей есть хвост, но он короткий, примерно 3 см в длину.

–Хорошо, о ежах мы узнали чуть больше, а теперь изобразим нашего нового друга.

Шаг 1. Возьмите рисунок ежа и коричневую нить, с помощью нее и клея обведите контур зверька.



Шаг 2. Нарежьте на мелкие кусочки нити коричневого, серого, и черного цвета.

Шаг 3. Нанесите клей на нос и кусочки черной нити.

Шаг 4. Нанесите клей на лапки и брюшко ежа, а затем и нити серого цвета.

Шаг 5. Нанесите клей на место иголок у ежа и покройте затем кусочками нити коричневого цвета.

Шаг 6. Дайте высохнуть работе несколько минут. На плотном картоне белого цвета нарисуйте полянку и небо.

Шаг 7. Прорисуйте глаза у ежика.

Шаг 8. Вырежьте ежика и наклейте на плотный картон.

-Какие вы молодцы, у каждого получился очень красивый и интересный зверек, который отправился по грибы, да по ягоды (или дети могут придумать свою историю для ежика).



## Урок песочной анимации по теме «Слоник»

### Цель:

Развить зрительно-моторную координацию детей через работу с песком.

### Задачи:

1. Научить учащихся моделировать фигуры из песка
2. Развивать их мышление, память и фантазию
3. Задействовать в работе мышцы руки, тем самым способствуя развитию мелкой моторики
4. Воспитывать аккуратность и трудолюбие
5. Развивать сенсорно-моторное восприятие и художественный вкус

Данный урок может проводиться как с использованием специального оборудования для песочной анимации (стол со стеклом и подсветкой), так и с помощью наборов для детской песочной анимации (так называемая, песочная фреска).

### Ход урока

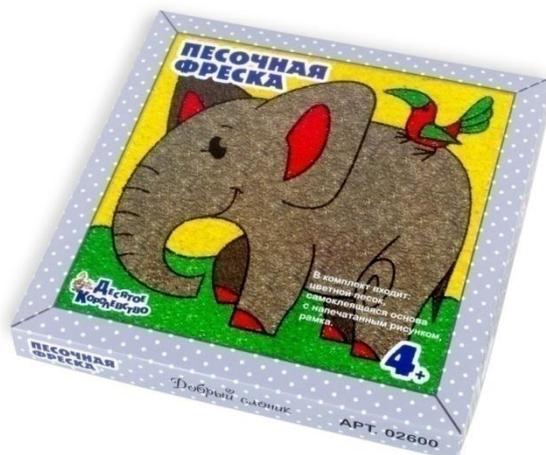
–Ребята, сегодня наше занятие мы посвятим созданию рисунка в технике «Песочная анимация». Вы знаете, что это такое или может кто-то этим уже занимался?

–Об этой технике нам расскажет наш гость и будущий герой нашей картинки-слоник.

–Слоник: «Рисование песком зародилось в 70-е года прошлого столетия. Ее автором стал канадско-американский режиссер-мультипликатор Кэролин Лиф. Но данный метод охотно применяется в практике психологов и медиков. Песок – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок и песка, ощущения свободы, безопасности и самовыражения.

–Для изготовления рисунка в технике песочная анимация чаще всего используется стол с подсветкой, песок, манная крупа или молотый кофе, но

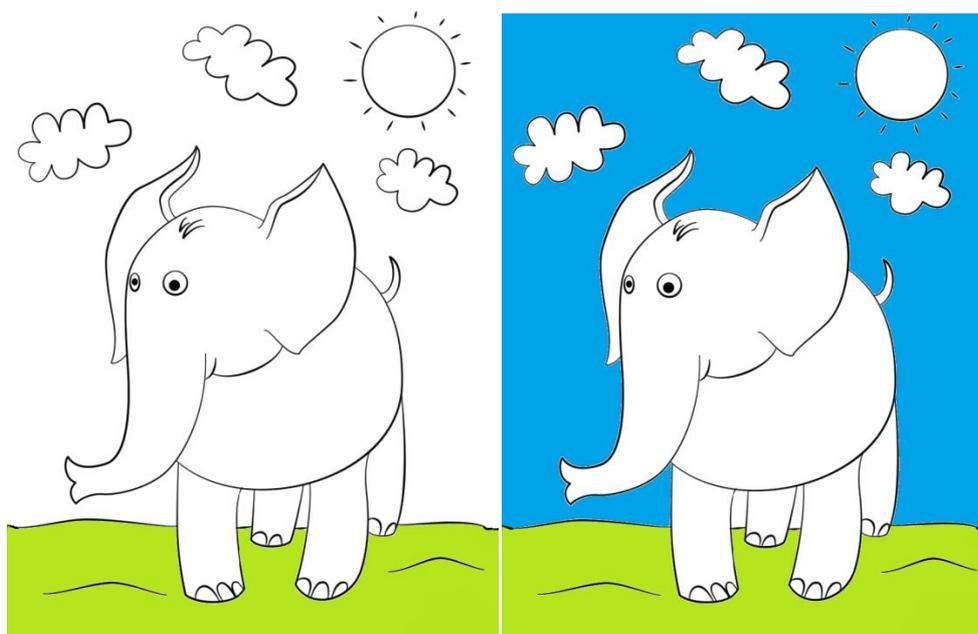
сегодня на столах у нас есть песочные фрески, состоящие из набора цветного песка и рисунка с контуром.



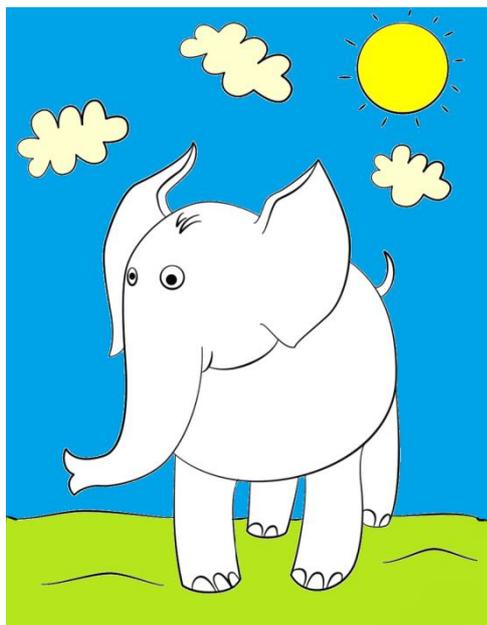
–А теперь давайте приступим к работе.

Шаг 1. Сначала мы с вами возьмем зеленый песок и аккуратно пальчиками по контуру высыпем полянку, на которой будет стоять слоник

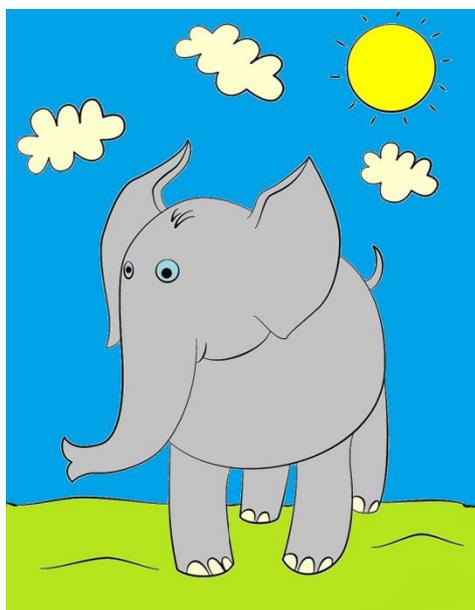
Шаг 2. С помощью голубого песка по контуру высыпем небо, исключая облака



Шаг 3. Белым песком по контуру высыпаем облачка, а желтым-солнышко



Шаг 4. Серым песком по контуру высыпаем самого слоника, затем прорисовываем ему глаза



—Отлично, у каждого из вас получился замечательный слон, а теперь придумайте небольшую историю про нашего героя, в которой он бы давал мудрый совет, как Тетушка Сова.