

# УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАННЕГО СЕНСОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

*Стрельцова М.Г.*  
педагог-психолог

Сенсомоторика – от латинского *sensus* – «чувство, ощущение», *motor* – «двигатель» – область изучения взаимодействия сенсорных и моторных (двигательных) компонентов психической деятельности. На основании сенсомоторной информации, поступающей от анализаторов, осуществляются запуск, регуляция, контроль и коррекция движений.

## Упражнения и игры для ребенка с рождения до 1 года

Первый год жизни ребенка – один из самых насыщенных. Умения появляются буквально на глазах, поэтому важно не упустить возможность развивать сенсомоторные навыки при помощи упражнений в первом полугодии жизни и дополнить их первыми играми с момента освоения навыка удержания туловища в положении сидя.

### Рекомендуемые упражнения для детей до 6 месяцев

#### *1. Посмотри на игрушку*

Когда начинать: с первой недели жизни.

Необходимые предметы: яркие погремушки.

Частота: 2 раза в день.

Время: 1-2 минуты.

Взрослый располагает игрушку на расстоянии 70 см от глаз ребенка. Когда малыш сконцентрирует свое внимание на предмете, необходимо медленно передвигать погремушку влево и вправо на 5-7 см. После усвоения навыка перемещения взгляда за предметом нужно усложнить упражнение, передвигая предложенный объект в разные стороны, ближе и дальше от крохи.

#### *2. Слушай и хватай*

Когда начинать: 2 месяца.

Необходимые предметы: погремушка-гирлянда для кроватки.

Частота: 2 раза в день.

Время: 5-8 минут.

В кроватке прикрепляется гирлянда на расстоянии вытянутой руки крохи. Привлеките внимание карапуза к игрушке легким шумом. Заинтересовавшись предложенной игрушкой, малыш будет стараться дотянуться и потрогать предложенный предмет, закреплять связь между звуком игрушки и ее внешним видом. Для усиления воздействия периодически (минимум раз в неделю) необходимо производить замену гирлянды.

#### *3. Изучаем мамино лицо*

Когда начинать: 2 месяца.

Частота: 2-5 раз в день.

Время: 1-2 минуты.

Возьмите малыша на руки под мышки перед собой. Постарайтесь привлечь его внимание к себе песенкой или звуками. Постарайтесь задержать его внимание на своем лице.

#### *4. Знакомимся с игрушками*

Когда начинать: 3 месяца.

Необходимые предметы: игрушки разной формы, цвета, фактуры.

Частота: 2 раза в день.

Время: до потери интереса.

В руку малыша помещаются разнообразные предметы, отличающиеся цветом, формой, звучанием, поверхностью. После изучения крохой предметов в положении лежа на спине положите его на животик и разместите игрушки перед ним. Опираясь на локти, кроха будет стремиться до них дотянуться, попробовать на ощупь, вкус.

#### *5. Массаж*

Когда начинать: с рождения.

Частота: 1-2 раза в день.

Время: 5-7 мин.

Основным способом развития психомоторики в первый год жизни является расслабляющий массаж, позволяющий ребенку ощутить свое тело, изучить возможности. Нужно обязательно проводить эту процедуру теплыми руками, смазанными детским кремом. Отдельное внимание следует уделять ладоням и стопам малыша: на них располагаются точки стимуляции развития отдельных органов и головного мозга.

#### *6. Послушай*

Когда начинать: 1 месяц.

Для активации сенсомоторных навыков обязательным условием является применение с первых дней жизни речи, обращенной непосредственно к ребенку в самых разнообразных формах. Песни, байки, прибаутки, простые звуки. Ближе к 6 месяцам можно употреблять различные картинки, озвучивая изображенных на них животных и предметы. Во время игр называйте предметы, избегайте уменьшительно-ласкательных слов, подмены на простые формы.

### **Варианты сенсомоторных игр от 6 месяцев до года**

1. *Пальчиковые забавы.* «Сорока-ворона», «коза-рогатая» и другие пальчиковые игры, требующие разминки ладошки и сопровождаемые рифмованными историями.

2. *Рисование пальчиками.* Двигая пальчики, смоченные в краске, по листу бумаги помогите крохе изучить разные цвета, ощутить разные структуры материалов.

3. *Лепка.* Базовую лепку из теста хорошо начинать как можно раньше, можно дополнительно раскрашивать или украшать полученные колбаски, кружочки. Пластилин целесообразно вводить не ранее 11 месяцев: он имеет более плотную структуру и тяжело поддается преобразованию.

4. *Сенсорные кубики, коврики, мягкие бизборды.* Наполненные разными крупами, с нашитыми предметами разной величины, издающие звуки и в дополнение массирующие тело крохи, предметы идеально подходят для детей от 6 месяцев для развития сенсомоторных навыков.

5. *Конструирование.* К 7-8 месяцам предлагаются кубики для построения простых башенок. Хорошо, если вместе с классическими твердыми экземплярами в игру будут включены их мягкие аналоги и сенсорные мешочки. К 11-12 месяцам можно предложить конструктор с крупными деталями.

6. *Знакомство с классической музыкой.* Музыка позволяет малышам переживать новые ощущения, получать новый опыт изучения мира, стимулирует работу нейронов головного мозга. Общее положительное влияние на сенсомоторику оказывает прослушивание классической музыки, и попытка выразить внутренние эмоции через движение (танец).

### **Упражнения и игры на развитие сенсомоторных навыков у ребенка от 1 до 2 лет**

К году малыш уже достаточно хорошо координирует свои движения, улучшает крупную и мелкую моторику, различает формы, цвет и вкус различных предметов, но не может их назвать. Основной целью родителей в этот период становится расширение понимания о функциональной принадлежности предметов, увеличение разнообразия действий с предметами, установление различий между игрушками по весу, форме, материалу в словах. Целесообразно ввести в этот период первые учебные игры на развитие логического мышления, обучить созидательному типу игры.

1. *Конструирование.* Кубики и конструкторы в этот период продолжают играть большую роль, но качество игры возрастает. От простых башенок хорошо переходить к выстраиванию других форм и предметов, знакомых ребенку (дом, гараж, лестница, мост).

2. *Лепка, рисование, аппликации.* С года хорошо вводить различные варианты прикладного творчества. При помощи пластичных материалов развивать зрительное, тактильное, двигательное восприятие. Рисую красками, карандашами, мелками, порошком давать стимул зрительно-двигательному навыку. Простыми методами аппликации (мять, рвать, клеить) развивать звуковые, зрительные, тактильные и двигательные умения.

3. *Шнуровки и нанизывание предметов.* Простые игры со шнуровкой оказывают благоприятное влияние на координацию, тренируют зрительно-двигательные навыки.

4. *Сортеры и сенсорные панели.* В зависимости от размещенных предметов происходит координация различных сенсорных навыков. Сортеры используются для дополнительного изучения предметов, предназначенных для игры.

5. *Игры с природными материалами (вода, песок, камушки, растения).* Общение ребенка с естественными материалами благоприятно сказывается на его эмоциональном состоянии. Предложите крохе переливать воду из

разных сосудов, построить из песка горку или фигурку из формочки, постучать камушки друг о друга, понюхать растения.

6. *Танец и пение.* Актуальным для возраста от 1 до 2 лет является прослушивание классической музыки. Дополнительный стимул взаимодействия сенсорных ощущений и двигательных навыков придает использование детских музыкальных композиций, разучивание простых танцев. Стремление крохи подпеть любимой песне указывает на общую положительную тенденцию в освоении зрительно-звуковых навыков.

### **Развиваем сенсомоторику с ребенком от 2 до 3 лет**

При достаточном внимании со стороны взрослых до 2 лет малыши этого возраста уже имеют хороший опыт сенсомоторных навыков и легко откликаются на предложение изучить новые варианты. Проявляется желание созидать, создавать выдуманные образы. Координация и моторика позволяют вводить в жизнь крохи новые варианты стимуляции сенсомоторных функций. Благодаря освоению первичных навыков речи, базируясь на полученном опыте, появляется повышенная любознательность. Именно этот навык станет главным двигателем в изучении новых знаний.

#### **Игры для детей от 2 до 3 лет:**

1. *Подвижные игры с предметами.* Игры с мячом, со скакалкой, канатом и другими предметами позволяют совершенствовать полученный навык зрительно-двигательной координации.

2. *Творческие занятия.* К 2 годам постепенно ребенок начинает отходить от предметной деятельности к сюжетно-ролевой, процесс развития сенсомоторики переходит на новый уровень. Использование новых техник, цветовых решений, образного мышления позволяют раскрывать творческий потенциал, базируясь на полученном сенсомоторном опыте. Для равномерного развития разных навыков хорошо использовать поочередно разные виды творческих занятий: рисование, лепка, аппликация, оригами, музыка.

3. *Мозаики, шнуровки, макраме.* Актуальным вопросом для ребенка 2-3 лет является усиление внимания на развитие мелкой моторики. Увеличение времени, проведенного за действиями, требующими работы пальчиками, благоприятно сказываются не только на этом навыке, но и стимулируют получение разнообразного сенсорного опыта.

4. *Дидактические игры.* В 2 года можно начинать применять простейшие дидактические игры. Большинство магазинных пособий предназначено для детей от 3 лет, но применять их можно и раньше, вводя правила постепенно, обучая принципам игрового поведения.

5. *Музыка, театр, пение, танец.* Для стимуляции развития речи, слуха, координации разных сенсорных ощущений хорошо применять музыку (классическую, детскую) и пение, сопровождаемые танцем. Целесообразно уделить внимание отображению эмоций перед зеркалом, наблюдениям как выглядит пение со стороны.