

# РОЗВИТОК ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В РАННЬОМУ ВІЦІ

Світлана Валер'янівна ОЛЕКСЕНКО,  
психолог Науково-методичного центру практичної психології  
Київського університету імені Бориса Грінченка

Більш ранній початок шкільного навчання, вносить свої корективи до завдань розвитку дітей раннього віку. При цьому мова йде не про те, щоб змістити на ранній вік навчальні та виховні завдання з дошкільного віку, а про те, що в цьому віці необхідно розвивати ті якості, здібності, які допоможуть в навчальній діяльності дитини. Адже навчання в школі вимагає від дитини уміння працювати в колективі, тобто підлаштовувати свій індивідуальний темпоритм під колективний, вимагає можливості тривалий час утримувати статичну позу, певного рівня розвитку мислення, мовлення, дрібної моторики рук, координованості дій.

А саме в ранньому віці починають розвиватися психомоторні здібності (координація, ритмічність, сила, точність, витривалість, пластичність), що лежать в основі багатьох цих умінь.

Дітям раннього віку притаманна природна рухливість, адже дитиною керує потреба якнайкраще пізнати себе, оточуючий світ і навчитись в ньому жити та діяти. І це важливо використовувати з розвивальною метою.

Вплив рухової активності на мовлення, розумовий розвиток і, загалом, на пізнавальну активність, давно підмічений вченими та практиками.

Доведено, що рухова актив-

ність дитини раннього віку формує нервові зв'язки, які позитивно впливають на психічний розвиток дитини в більш старшому віці.

Недосконалість рухів дитини впливає на інші сфери розвитку і пояснюється саме недостатнім рівнем розвитку психомоторних здібностей.

Розвиток психомоторних здібностей в ранньому віці слід проводити за такими напрямками:

- Розвиток координації рухів, просторової, зорово-мотормоної координації, ритмічності, пластичності рухів, витривалості, рівноваги в процесі оволодіння та вдосконалення загальних рухів, рухів рук на заняттях з фізкультури, музичних заняттях, в рухливих іграх;

- Розвиток сенсомоторної координації, точності рухів, диференціації дій лівої та правої руки в процесі розвитку дрібної моторики рук на заняттях, в індивідуальній роботі, в ігровій діяльності, у формі розвиваючих ігор, вправ;

- Використання спеціальних розвиваючих ігор.

В роботі з дітьми цього віку важливим є:

- використання рухової активності та мовлення (як застосування мовленнєвого супроводу рухів, так і використання різних форм рухової активності для вирішення мовленнєвих задач);

- створення позитивного емоційного фону (велику роль при цьому відіграє інтерес, позитивне емоційне ставлення дорослого до рухової активності дітей, до кожної конкретної вправи).

Розвиток тих чи інших здібностей у кожної дитини проходить у властивому лише для неї темпі і залежить від індивідуальних особливостей, готовності організму та від попередніх умінь. Тому завищенні вимоги до дітей, непослідовна робота, надмірне навантаження можуть спричинити негативний вплив на психіку дитини.

Ми наводимо приблизний зміст роботи за вказаними напрямками. Називаємо рухи, які дитина засвоєє в цьому віці і які є важливими для її розвитку.

## ВІД 1 РОКУ ДО 1 РОКУ 6 МІСЯЦІВ:

**Вправляння в ходьбі, поступове збільшення тривалості самостійної ходьби:**

- Ігри: «Йди до мене» (Дорослий стоїть обличчям до дитини на певній відстані і кличе її до себе простягуючи руки. Коли дитина наближається – дорослий відходить зберігаючи дистанцію. Відстань, що проходить дитина поступово збільшується); «Дожени машинку»; «Йдемо до собачки»; «Йди за метеликом» і т.п.

## **Розвиток психомоторних здібностей в ранньому віці**

- Ігрова ситуація «Прогулянка»: Обрати орієнтири на своєму прогулянковому маршрути, відстань до яких доступна для дитини ( йдемо до берізки, до лави).На кожному етапі дитина перепочиває і йде далі самостійно. Поступово обирають більш віддалені орієнтири, збільшуючи таким чином тривалість самостійної ходьби.

- Використання при ходьбі рухомих іграшок (дитина котить іграшку попереду і йде за нею або тримає іграшку за мотузочок і йдучи везе її за собою).

- Розвиток ритмічності ходьби з використанням таких рухливих ігор як «Маленькі ніжки крокують по доріжці», «По рівненькій доріжці», рухи під відомі віршики «Бичок» (А.Барто), «Мишко клешоногий по лісіу іде...» (ритм задається віршуваним текстом і в процесі ігор змінюється).

- Вправляння в ходьбі в ускладнених умовах (підніматись по схилу гірки та сходити з нього; спускатись та підніматись по східцях приставним кроком; переступати через невеликі предмети, перешкоди).

В період оволодіння ходьбою особливо важливо розмовляти з дитиною якомога більше: коментувати свої дії, називати предмети, стимулювати називання предметів дитиною, повторювання слів за дорослим.

Розвиток уміння котити, кидати м'яч, використовуючи ігри з м'ячем, які педбачають такі дії, як зкочування, кидання, відштовхування.

### **Розвиток моторики рук:**

- Давати дитині предмети різної форми, фактури та розміру, стимулюючи таким чином її:

- брати предмети однією

або двома руками задіючи всю кисть;

- брати предмети протистоячи великий палець всім іншим;

- брати предмети кінчиками великого і вказівного пальців;

- обстежувати предмети дотиково.

- Надати дитині можливість виймати та вкидати предмети в будь-які ємкості (корзини, ящики), переносити, кидати, збирати предмети.

- Використовувати музичні та звукові іграшки для розвитку рухів пальців (нажимати одним пальцем на клавіші, повернати пальцем диск телефона).

- Заохочувати виконувати такі рухи:

- розкручувати та закручувати нарізні деталі (ковпачок ручки, кришка);

- знімати та нанизувати кільця пірамідки на стержень, з'єднувати і роз'єднувати предмети або їх частини;

- перегортати сторінки книги;

- малювати олівцем карточки, штрихи;

- ставити кубики один на одного;

- Використовувати ігри-забавлянки («Кую, кую ніжку», «Сорока-ворона»), заохочуючи дитину самостійно виконувати рухи руками під віршуваний текст.

### **ВІД 1 РОКУ 6 МІСЯЦІВ ДО 2 РОКІВ:**

- Вправляння в бігові (спочатку біжть дивлячись під ноги, потім бігає не падаючи) використовуючи ігри: «Добіжи до зайчика», «Дожени мене» і т.п.;

- Надавати дитині можливість вправлятися в подоланні перешкод використовуючи

нові способи (із стоячого положення, на ходу): залізати на лаву, на диван, перелізати через колоду, проходити пригнувшись під столом або дугою, влізати в куби з вирізаними отворами.

З цією метою можна використовувати ігрові ситуації: «Подорож до лісу», «В гості до ведмедика» і т.п.;

- Вправляння в лазанні по драбині:

- залізати та спускатися по нахиленій драбині, підніматись на гірку по драбині і спускатись по схилу гірки;

- залізати на драбину, шведську стінку приставним кроком.

- Вдосконалення дій з м'ячем (кидати малий м'яч однією рукою; бити по м'ячу ногою).

- Заохочувати вставати на вішпиньки (діставати до підвішених предметів).

- Розвиток рухів рук:

- нанизувати намистини на мотузку;

- вкладати дрібні предмети в вузькі щілини чи отвори;

- розгортати предмети загорнуті в папір;

- рвати папір;

- ловити м'яч або предмет, що рухається;

- малювати штрихи (однією чи обома руками). Під час дій з предметами, виконання рухів руками починає визначатися ведуча рука.

Якщо раніше дитина могла діяти або правою, або лівою, або обома руками одночасно, то зараз ведуча рука виконує складніші дії, друга – допоміжні, хоча остаточне розділення функцій відбудеться пізніше.

### **ВІД 2 ДО 3 РОКІВ:**

- Вправляння в стрибках:

## **Розвиток психомоторних здібностей в ранньому віці**

- підстрибування вгору («Дострибни до іграшки»);
- стрибки вперед на двох ногах («Перестрибни струмок», «Пострибаємо як зайчики»);
- стрибки з місця;
- зістрибування з кубів, невисоких сходів.

- Вправляння в різних видах ходьби (ходьба навшпиньки; ходьба вперед спиною і т.п.).

- Вправляння в катанні на велосипеді використовуючи педалі.

- Розвиток рухів рук:

- переливати рідину з однієї ємності в іншу (той предмет з якого переливає рідину тримає ведучою рукою);
- складати папір навпіл за зразком дорослого;
- розкочувати глину, пластилін;
- будувати споруди з кубиків повторюючи дії дорослого;
- малювати вертикальні, горизонтальні лінії, круги;
- кидати м'яч обома руками або ведучою рукою.

Ми пропонуємо для використання в роботі розвиваючі ігри, як авторські, так і модифіковані. Ігри спрямовані на розвиток різних психомоторних здібностей.

### **Гра «Сховай сонечко»**

**Мета:** розвиток координації дій обох рук.

Надягти собі на долоні і дитині еластичні мотузочки на які прикріплені маленькі квітки або на одну сонечко, а на другу місяць. Надягти так, щоб намальовані предмети були з внутрішньої сторони долоні.

Разом з дитиною то ховати квіти, одночасно повертаючи долоні тильною стороною, то розкривати. Примовляти, залучаючи дитину до вимовляння: «сховались квіточки», «розкрились квіточки», «заснуло сонечко», «прокинулось».

Потім можна почергово повертати то одну долоню, то іншу («прокинулось сонечко, місяць заснув»).

Темп задається словами. На початку можна брати руки дитини в свої і разом повертати.

ІІІ варіант: Коли рівень розуміння слова і виконання рухів достатній, діється лише словесна вказівка. Таким чином можна визначити у дитини роль мовлення в регулюванні рухів.

### **Гра-вправа «Доторкнись до зайчика»**

(на основі методики К.Х. Кекчеєва і Г.П. Познової)

**Мета:** розвиток орієнтації в просторі, точності рухів рук в умовах зміни пози тіла, розвиток рухів правої та лівої руки.

В центрі стола наклеюють зображення зайчика. Дитині його не показують, закривають екраном (у вигляді кущика чи печери) або зав'язують дитині очі і кажуть: «На столі сидить зайчик, він боїться нас і не хоче, щоб його бачили. Хочеш до нього доторкнутися?»

Дорослий підводить руку дитини до зображення (дитина стоїть), опускає руку дитини і пропонує самій знайти зайчика і погладити його. Потім те ж саме зробити іншою рукою, потім повторити в сидячому положенні. Після цього можна показати зображення.

Можна ускладнити: підводити руку дитини до зображення, коли дитина стоїть, просити самій доторкнутись вже в сидячому положенні.

### **Гра «Роби як я»**

**Мета:** розвиток уміння виконувати рухи по зразку.

Дається зразок руху і називається словом. Можна підібрати віршованій супровід.

I варіант: Повторення за дорослим різних поз тіла, загальних рухів.

ІІ варіант: Повторення за дорослим міміки (усмішка, витягування губ в трубочку, насунутись, надуті щоки, висунути язик, підняти брови).

### **Вправи на розвиток ритмічності:**

Для пристосування ритму кожній дитині до ритму колективу або для створення ритму необхідного в тій чи іншій діяльності можна використати:

- короткі віршовані тексти, які вимовляються в потрібному ритмі;

- постукування, пlessкання в долоні, звуки бубна в необхідному ритмі;

- слухання відповідної музики (спокійна перед сном; швидка, ритмічна для рухів, танців).

- Наспівування пісень у потрібному ритмі.

### **Вправа «Брязкальця»**

Дорослий разом з дітьми виконує ритмічні рухи руками, тримаючи брязкальця. Дорослий задає ритм, може його змінювати. Можна при цьому примовляти в такому ж ритмі якісь слова чи віршовані фрази.

### **Гра «Постукай як я»**

Дорослий пропонує дітям або одній дитині, повторити за ним постукування рукою. Виконувати однією рукою, потім іншою. Спочатку дається повільний ритм, потім швидкий.

Можна стукати голосно, тихо. При цьому можна рахувати, співати. На початкових етапах можна виконувати разом з дитиною.

### **Ритмічна вправа (на основі вправи Д.Сілберг)**

**Мета:** розвиток рухів, рит-

## **Розвиток психомоторних здібностей в ранньому віці**

мічності, узгодження рухів та мовлення в одному ритмі. Також використовується для розвитку просторової координації.

Дорослий наспівує слова, підібравши будь-який мотив і виконує рухи. Діти виконують рухи і наспівують разом з ним:

Піднімаєм руки вгору,  
Руки вгору, руки вгору,  
Піднімаєм руки вгору,  
Хлоп, хлоп, хлоп.  
Опускаєм руки вниз,  
Руки вниз, руки вниз,  
Опускаєм руки вниз,  
Хлоп, хлоп, хлоп.  
Піднімаєм ніжку вгору,  
Піднімаєм другу вгору,  
Топ, топ, топ.  
Розведемо руки вбоки,  
Ось так, ось так.

### **Розвага «Потанцюємо»**

Можна виконувати будь-які ритмічні рухи відповідно до музики (погайдування з сторони в сторону, пружинка, повороти тулуба і т.п.)

### **«По дорозі жук»**

Розвивається уміння повторювати рухи дорослого, виконувати рухи у заданому ритмі, уміння керувати своїм тілом.

Дорослий примовляє і виконує рухи, а діти повторюють за ним. Темп поступово прискорюється:

По дорозі жук, жук. (Виконують пружинку).

По дорозі чорний. (Крокують або притопують).

Подивися, моя мила, який я моторний. (Розводять руки в сторони і повертаються з боку в бік).

Варіант для дівчаток: «Подивися, мій миленький, яка я моторна».

З гри «Йшов король по лісусу» використовуємо текст та ритмічні рухи руками, ногами. Уміння координувати свої дії з

діями інших дітей, виконувати рухи при поступовій зміні ритму, розвивається використовуючи відему гру «Пузир».

обома руками в протилежні сторони. Словами попереджувати різкі рухи (хвилі течуть, перекочуються).

### **«Добре слоненя»**

Розвиток уміння координувати свої дії з діями інших. Зняття емоційного напруження.

Діти стають один за одним, кладуть руки на плечі чи на пояс дитини, що стоїть попере-реду. Дорослий, що стоїть першим в колоні, говорить, що вони всі разом - добре слоненя, яке всіх любить, жаліє, нікого не ображає.

Дорослий пропонує дітям погладити один одного по голові, по спинці. – «А тепер добре слоненя піде на прогулянку» (діти всі разом ідуть по групі, разом присідають, нахиляються). Вихователь підтримує у дітей доброзичливий настрій. Іноді діти не втримуються і падають, сміються.

### **Вправи на розвиток пластичності рухів:**

#### **«Розрівняємо пісочок»**

Плавні рухи правою рукою зліва на право, потім лівою рукою, потім обома. При цьому дорослий примовляє плавно, нарозпів, що пісочок сухенький, тепленький, стає рівним-рівним. Таким чином, словами дорослий регулює темп рухів дитини. Звертається увага на те, щоб не було різких, агресивних рухів.

#### **«Фарбуємо стіну»**

Плавні рухи обома руками, з розкритими долонями, зверху вниз, знизу вгору. Супроводжуємо мовленням, плавно, нарозпів.

#### **«Хвилі»**

Плавні, хвилеподібні рухи правою, потім лівою рукою,

### **«Легенький вітерець»**

Піднімати руки вгору, ноги трохи розставлені. Похитуватись всім тілом із сторони в сторону.

Вітерець легенький, деревце хитає,

Вправо, вліво нахиляє.

ІІ варіант : Взяти в руки шарф чи хустку з тонкої тканини і імітувати вітер.

### **«Падають, кружляють листочки»**

Піднімати руки вище рівня і грудей, долонями до низу і плавно опускати, рухаючи руками з сторони в сторону, примовляючи: «Падають легесенькі листочки, повільно опускаються, вітерець дмухнув – підлетіли вгору, знову летять до землі».

### **Література:**

#### **1. Доман Г. и Д., Хаги Б.**

Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: Аквариум, 2000.

#### **2. Кольцова М.М.** Развитие движений ребенка. - М., 1973.

3. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. Под ред. Е.П. Ильина. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.: ил. – ( Серия «Учебник нового века»).

4. Сильберг Дж. 125 развивающих игр для детей от 1 до 3 лет / Пер. С англ. П.А. Самсонов. – Мин.: ООО «Попурри», 2003. – 160 с.: ил.

5. Типовая программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. Р.А. Курбатовой, Н.Н. Поддъякова. - М.: Просвещение, 1984. - 175 с. - В надзаг.: НИИ дошк. воспитания АПН СССР.