

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Нижегородской области  
«Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи»

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

Протокол от « 7 » 09 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО НО ЦППМСП

*Т.Н.Шуголина*

« 7 » сентября 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Психомоторное развитие детей 5-7 лет»

направленность: социально-гуманитарная

возраст обучающихся: 5 - 7 лет

срок реализации программы: 36 часов

Составитель:

Арюхова М.Е.

педагог-психолог

высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород

2022г.

## **Пояснительная записка.**

### **Актуальность программы.**

Данная коррекционная программа, направлена на обеспечение эффективного психолого-педагогического и консультационного сопровождения детей старшего дошкольного возраста и их родителей.

Психомоторика - это «живые» движения человека и они естественно составляют некое единство с мышечным чувством. Ведь искусство регуляции живых действий, соответствие их образу и мысли, продуктивность, которое отражаются в психомоторном действии или поступке, - зеркало точности мышления, глубины чувств и действительности образов воображения. Если же психомоторика не развита, то человек не гармоничен. Развивая психомоторику, наше тело способно к созданию движений любых форм и любой сложности, чем больше психомоторных действий усвоил ребенок и чем точнее его движения, тем совершенней его мышление. Чем больше мыслей, ярких чувств и образов есть у ребенка, тем больше осознанных состояний собственного тела накапливается не только для переживаний, но и для совершенной регуляции в обстоятельствах деятельности и жизни.

Психомоторика включает в себя произвольные моторные процессы, сенсорные процессы, а также идеомоторные - движения и действия, возникающие вне сознания человека.

Психомоторное развитие - это процесс, в котором проявляется единство движений с психическими действиями (мышление, воображение, чувства)

Развитие общей и мелкой моторики оказывает благотворное влияние на весь организм и, особенно, на деятельность мозга. Двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, формированию координационных движений рук и ног, умению ориентироваться в пространстве, регулировать свой мышечный тонус, закрепляются понятия правостороннего и левостороннего движения, развивается глазомер.

Дошкольный период характеризуется значительными преобразованиями в деятельности всех физиологических систем организма, а возраст 5–6 лет считается одним из критических этапов развития ребенка, от которого во многом зависит вся его последующая жизнь. Уровень психомоторного развития обусловлен функциональной зрелостью нервной системы, обеспечивающей способность к проявлению произвольных действий. Движение — естественная биологическая потребность детей.

Проблема психомоторного развития ребенка принадлежит к числу наиболее значимых в современной детской психологии. Это закономерно, поскольку на первых этапах развития психики и моторики находятся в неразрывном единстве.

Проблема формирования психомоторных функций у дошкольников остается актуальной, в связи тем, что она играет значительную роль в психическом развитии детей дошкольного возраста.

Психомоторное развитие ребенка является основой полноценного обучения в школе и неотъемлемой ступенью формирования учебных навыков. От уровня психомоторного развития во многом зависит успешность овладения чтением, письмом, рисованием и другими видами учебной деятельности, что неизменно оказывает влияние на уровень тревожности, самооценку ребенка, влияет на развитие и становление его эмоционально-волевой сферы. На этапе формирования уровня функциональной готовности ребенка к школьному обучению преобладает психомоторная коррекция. Именно она, воздействуя на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза ребенка, способна активизировать развитие всех высших психических функций, речи и интеллекта дошкольника. Для детей с нарушениями психомоторного развития характерно замедленное развитие возрастных новообразований, более позднее формирование системы произвольной регуляции и эмоционально-волевой сферы. Такие дети отличаются слабостью и вялостью общей и мелкой моторики, нарушением межполушарного взаимодействия и пространственного восприятия. Недостаточность развития процессов саморегуляции и самоконтроля приводят к затруднениям в организации собственной деятельности и регуляции поведения. Такие дети не умеют преодолевать трудности, подчинять свои действия определенным правилам и требованиям. Нарушения эмоционального характера провоцируют неуспешность в социальных коммуникациях, и у детей данной категории уже в дошкольном возрасте начинают формироваться такие отрицательные черты характера, как эгоцентричность, нерешительность, упрямство, негативизм. Что в свою очередь, приводит к постоянному эмоциональному напряжению и чувству тревоги.

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Отличительной особенностью** данной программы от ранее существующих можно считать комплексный подход к психомоторному развитию. Программа включает в себя игры на преодоление

расторженности и тренировку усидчивости, контроль импульсивности, подвижные игры на внимание, произвольную саморегуляцию, активизацию психомоторных систем (движение плюс эмоция), а так же охватывает развитие сенсомоторных систем.

**Адресат:**

Программа может быть использована при работе со старшими дошкольниками. Программу можно адаптировать для работы с некоторыми категориями детей ОВЗ (СДВГ и ЗПР)

**Цель:** развитие психомоторных навыков у детей 5-7 лет

**Задачи:**

- способствовать развитию самоконтроля над поведением, эмоциями, речью, движениями.
- снимать психоэмоциональное напряжение и чувство тревоги.
- развивать межполушарное взаимодействие.
- формировать ориентировку в собственном теле, а также формировать пространственные представления.
- развитие произвольной саморегуляции через осознанную творческую деятельность ребенка;
- снятие общего напряжения, через освоения навыков релаксации.

**Объем и срок освоения программы:** программа краткосрочная, рассчитана на 18 недель, по 2 занятию в неделю, продолжительность занятий 30 - 35 мин. (в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»)

**Основная форма занятий** – индивидуальная, очная. Но также может использоваться групповая форма работы, при необходимости программу частично можно адаптировать для заочной формы работы.

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Удаленное взаимодействие с использованием ДОТ производится в соответствии с «Положением об электронном обучении и использовании дистанционных технологий при реализации дополнительных образовательных программ» в ГБУ ДО НО ЦППМСП. Программа может быть реализована в дистанционной и смешанной форме. Дистанционное обучение может проводиться через рассылку заданий и обучающих видео для родителей по электронной почте, Вотсапу, группу Вконтакте. При реализации с использованием

дистанционных технологий потребуется увеличение часов, т.к. добавятся часы на консультации с родителями. Форма подведения итогов – индивидуальная диагностика, наблюдение за детьми, анкетирование родителей, индивидуальные консультации родителей по результатам работы. Программа будет требовать корректировки и сокращения практической части, т.к. для реализации программы в полном объеме, требуется специальное оборудование (комната, оборудованная мягкими модулями).

Занятия включают в себя теоретическую часть (показ и объяснение задания, рефлексия) и практическую часть, игры на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости, контроль импульсивности, подвижные игры на внимание, произвольную саморегуляцию, задания на развитие творческих способностей и эмоциональной сферы, релаксацию.

#### **Ожидаемые результаты:**

- ребенок знает и называет части тела;
- способен изменять состояние мышц: напрягать и расслаблять их, в том числе и пальцы на руках и ногах;
- контролирует мимику и пантомимику;
- может описать свое состояние (что чувствует, какую эмоцию испытывает)
- повысить психологическую компетентность родителей детей, участвующих в реализации программы.

**Режим занятий** - занятия проводятся два раз в неделю, программа состоит из 36 занятий.

#### **Учебный план.**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	«Ознакомительное. Волшебное путешествие»	1	0,2	0,8	наблюдение
2	«Змейки и ужики»	1	0,2	0,8	наблюдение
3	«Гусеница»	1	0,2	0,8	наблюдение
4	«Улитка»	1	0,2	0,8	наблюдение
5	«Червячок»	1	0,2	0,8	наблюдение
6	«Ящерица»	1	0,2	0,8	наблюдение
7	«Паучок»	1	0,2	0,8	наблюдение
8	«Бараны»	1	0,2	0,8	наблюдение
9	«Наблюдатель»	1	0,2	0,8	наблюдение
10	«Динозаврик»	1	0,2	0,8	наблюдение
11	«Части тела»	1	0,2	0,8	наблюдение
12	«Крокодильчик»	1	0,2	0,8	наблюдение

13	«Толстяк»	1	0,2	0,8	наблюдение
14	«Дровосек»	1	0,2	0,8	наблюдение
15	«Певец»	1	0,2	0,8	наблюдение
16	«Снеговик»	1	0,2	0,8	наблюдение
17	«Птенчики»	1	0,2	0,8	наблюдение
18	«Танец»	1	0,2	0,8	наблюдение
19	«Кукла-марионетка»	1	0,2	0,8	наблюдение
20	«Колос»	1	0,2	0,8	наблюдение
21	«Ежик»	1	0,2	0,8	наблюдение
22	«Солнышко»	1	0,2	0,8	наблюдение
23	«Замок»	1	0,2	0,8	наблюдение
24	«Медвежата»	1	0,2	0,8	наблюдение
25	«Зайка»	1	0,2	0,8	наблюдение
26	«Страна движений»	1	0,2	0,8	наблюдение
27	«Веселая страна»	1	0,2	0,8	наблюдение
28	«Загадочный лес»	1	0,4	0,6	наблюдение
29	«Что происходит в лесу»	1	0,2	0,8	наблюдение
30	«Настроение деревьев»	1	0,3	0,7	наблюдение
31	«Вода»	1	0,4	0,6	наблюдение
32	«Земля»	1	0,3	0,7	наблюдение
33	«Огонь»	1	0,4	0,6	наблюдение
34	«Ветер»	1	0,2	0,8	наблюдение
35	«Сказка старого дома»	1	0,2	0,8	наблюдение
36	Итоговая диагностика	1	0,1	0,9	результат выполнения диагностических заданий
	Итого	12	3,1	8,9	

### Содержание учебного плана

№	Название темы	Теория	Практика
1	«Ознакомительное. Волшебное путешествие»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Игра «Поезд»; задание «Повторяй за мной»; задание «Необычная фигура»; задание «Веселые ладошки»; задание «Изобрази эмоциональное состояние»
2	«Змейки и ужики»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упражнение «Мое тело: над, под, за...»; задание «Ориентация в пространстве (положи предмет: над, под, за ...)»; упр.

			«Змейки и ужики»; дыхательное упр. «Шарик»; зад «Нарисуй шарики»; релаксация «Облако»
3	«Гусеница»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упражнение «Мое тело: высоко-низко»; упр. «Что выше-что ниже»; дыхательное упр. «Дыхание на счет»; упр. «Гусеница», зад. «Нарисуй гусеницу по образцу»; релаксация «Облако»
4	«Улитка»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упражнение «Мое тело: впереди и позади»; зад. «Ориентация в пространстве»; дых\упр. «Дыхание по сигналу»; упр. «Улитка»; зад. «Слепи гусеницу»; релаксация «Облако»
5	«Червячок»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упражнение «Мое тело: близко-далеко»; дых\упр. «Дыхание с интервалом»; дидактическая игра «Близко-далеко»; упр. «Червячок»; зад. «Нарисуй червячка»; релаксация «Облако»
6	«Ящерица»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упражнение «Мое тело: право-лево»; дых\ упр. «Двойной вдох»; зад. «Ориентация в пространстве»; упр. «Ящерица»; зад. «Раскрась ящерицу»; релаксация «Облако»
7	«Паучок»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; дых\ упр. «Дыхание и движение»; упражнение «Мое тело: дотянись до...»; подвижная игра «Дотронься до...»; упр. «Паучок»; задание «Слепи паучка»; релаксация «Облако»
8	«Бараны»	Показ и объяснения	Приветствие; дых\упр. «Ритмичное дыхание»;

		заданий, рефлексия	упражнение «Мое тело: покажи часть тела»; зад. «Нарисуй человека»; упр. «Бараны»; игра «Люди к людям»; релаксация «Облако»
9	«Наблюдатель»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; дых.\упр. «Дышим и хлопаем»; упражнение «Наблюдатель»; упр. «Динозаврик»; зад. «Раскрась динозаврика»; игра «Люди к людям»; релаксация «Облако»
10	«Динозаврик»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упражнение «Мое тело»; дых.\упр. «Дышим и хлопаем»; упр. «Мое тело»; зад. «Ориентация в пространстве»; упр. «Динозаврик»; зад. «Дорисуй чего не хватает»; игра «Люди к людям»; релаксация «Облако»
11	«Части тела»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; дых.\упр. «Дыхание на счет»; упр. «Части тела»; упр. «Крокодильчик»; зад. «Нарисуй по образцу»; игра «Угадай кто это?»; релаксация «Облако»
12	«Крокодильчик»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; дых.\упр. «Дыхание и движение»; упражнение «Мое-твое-наше»; упр. «Крокодильчик»; зад. «Слепи крокодильчика»; релаксация «Облако»
13	«Толстяк»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; дых.\упр. «Толстяк»; глаздвигательное упражнение «Гляделки»; упр. «Ухо-нос»; упр. «Марш на месте (перекрестные движения)»; игра «Слушай мою команду»; упр. «Ежик»; релаксация «Неваляшка»
14	«Дровосек»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упр. «Дровосек»; упр. «Гляделки»; упр. «Голова-живот»; упр. «Зарядка



			для мартышки»; игра «Слушай мою команду»; релаксация «Неваляшка»; зад. «Нарисуй Ежика»; релаксация «Цветок»
15	«Певец»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; дых./упр. «Певец»; упр. «Найди предмет стоя на месте»; упр. «Круговые движения»; упр. «Веселые хлопки»; игра «Слушай мою команду»; упр. «Снеговик»; зад. «Нарисуй снеговика»; релаксация «Цветок»
16	«Снеговик»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упр. «Рисовалки»; упр. «Лезгинка»; упр. «Ритмика»; игра «слушай мою команду»; упр. «Снеговик»; зад. «Слепи снеговика»; релаксация «Цветок»
17	«Птенчики»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упр. «Певец»; зад. «Катаем мячики»; упр. «Птенчики»; упр. «Ритмика»; упр. «Слушай мою команду»; релаксация «Ежик»; релаксация «Цветок»
18	«Танец»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; задание «Подъемный кран»; упр. «Катаем мячики»; упр. «Фонарики»; упр. «Танец»; подвижная игра «Слушай мою команду»; релаксация «Цветок»
19	«Кукла-марионетка»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упр. «Слоник»; упр. «Следак»; упр. «Мельница»; игра «Ладушки»; игра «Замри»; игра «Кукла-марионетка»; зад. «Нарисуй куклу»; релаксация «Цветок»
20	«Колос»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упр. «Лифт»; упр. «Гляделки»; упр. «Кулак-ладонь-ребро»; упр. «Степ»; зад. «Нарисуй колос»; упр. «Колос на ветру»; релаксация

			«Цветок»
21	«Ежик»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упр. «Лифт»; зад. «Найди предмет»; гимнастика для глаз «Восьмерка»; упр. «Ритмика»; упр. «Степ»; упр. «Колос на ветру»; задание «Ежик»; релаксация «Цветок»
22	«Солнышко»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упр. «Насос»; упр. «Геометрия»; упр. «Кулак-ладонь-ребро»; упр. «Пловец»; упр. «Степ»; упр. «Тянемся к солнышку»; зад. «Лепим солнышко»; релаксация «Цветок»
23	«Замок»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упр. «Насос»; упр. «Геометрия»; упр. «Замок»; упр. «Жучок»; упр. «Степ»; упр. «Тянемся к солнышку»; зад. «Покажи без слов»; зад. «Рисуем замок»; релаксация «Цветок»
24	«Медвежата»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упр. «Звериная зарядка»; игра «Кто живет в лесу?»; упр. «Медвежата в берлоге»; зад. «Чего не хватает медвежонку»; релаксация «Цветок»
25	«Зайка»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие; упр. «Здравствуй лес»; игра «Болото»; зад. «Собери грибочки»; зад. «Сюрприз для Зайки»; игра «Волк и заяка»; зад. «Кто спрятался в лесу?»; релаксация «Цветок»
26	«Страна движений»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Игра «Найди свой дом»; задание «Вращение разными частями тела»; игра «День и ночь»; игра «Четыре позы»; релаксация
27	«Веселая страна»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Игра «Стоп»; задание «Волшебные картинки»; задание «Необычные превращения»; задание

			«Придумай движение»; задание «Дорожка»
28	«Загадочный лес»	Показ и объяснения заданий, беседа «Что такое лес», рефлексия	Игра «Повторяй за мной»; задание «Листья упали»; задание «Сбор грибов»; задание «Слушаем тишину»
29	«Что происходит в лесу?»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Задание «Слушаем звуки леса»; задание «Дождь»; задание «Зарядка для зверей»; задание «Полет»; задание «Солнышко»
30	«Настроение деревьев»	Показ и объяснения заданий, задание «Какое это дерево?», рефлексия	Задание «Движение под музыку»; задание «Лес», задание «Изобрази»; задание «Листья», задание «Слушай звуки леса», релаксация
31	«Вода»	Показ и объяснения заданий, беседа «Кто живет в воде?», рефлексия	Игра «Повторяй за мной»; задание «Водоросли»; задание «Течение и водоросли», игра «Море волнуется»
32	«Земля»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Задание «Ритмическая дорожка»; задание «Изобрази круглую форму»; задание «Необычные фигуры»; задание «Волшебные камни»; задание «Горные тропинки»; задание «Глиняная страна»; задание «Волшебный перелет»
33	«Огонь»	Показ и объяснения заданий, беседа «Какой бывает огонь», рефлексия	Игра «Стихии», задание «Свеча»; задание «Костер»; задание «Искорки»; задание «Танец огня»; релаксация
34	«Ветер»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Игра «Стихии»; задание «Ветер»; задание «Воздушный шар»; задание «Небо»; задание «Мое облако»
35	«Сказка старого дома»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Задание «Необычная дорожка»; задание «Найди и покажи»; задание «Необычная крыша»; игра «Найди свой

			дом»; задание «Волшебная стена»; задание «Дверь»; задание «Угадай что я нашел»; задание «Мягкий ковер»; релаксация
36	Итоговая диагностика	Объяснения заданий	Задание «Назови части тела»; «Тест на двигательную память» Н.А. Бернштейна; «Тест на одновременность движений» Н.И. Озерецкий

**Календарный учебный план** – занятия начинаются по мере формирования групп или поступления запроса.

### Формы аттестации

Диагностические методики:

- «Назови части тела»
- «Тест на двигательную память» Н.А. Бернштейна
- «Тест на одновременность движений» Н.И. Озерецкого

### Оценочные материалы

Целевой ориентир	Методы и методики диагностики	Критерии оценки	Оценка
- Развитие самоконтроля (поведение, речь, эмоции)	- «Тест на двигательную память» Н.А. Бернштейна - «Тест на одновременность движений» Н.И. Озерецкого	- статическая координация, - динамическая координация, - синкинезии (излишние сопровождающие движения), - одновременность движений и их сила.	<b>Очень высокий уровень</b> (уверенное воспроизведение заданий), <b>высокий уровень</b> (допускаются единичные ошибки с самокоррекцией) <b>средний уровень</b> (проговаривание и/или совместное выполнение), <b>низкий уровень</b> (невозможность

			усвоения и воспроизведения при любых условиях предъявления и подкрепления).
--	--	--	---

### Методические материалы

Словесные	Наглядные	Практические
Беседы	Демонстрационный - иллюстрационный материал по теме	Игры на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости
Рефлексии	Наблюдение	Подвижные игры на внимание, произвольную саморегуляцию
Консультации родителей	Показ психологом приемов выполнения действий.	Релаксация
		Задания на развитие творческих способностей и эмоциональной сферы

### Условия реализации программы

Программа реализуется в виде индивидуальных (и групповых) занятий старших дошкольников и консультаций их родителей. Для этого необходимо: просторный отдельный кабинет или спортивный зал, коврики для выполнения практических заданий, письменные принадлежности, бланки с письменными заданиями.

### Список литературы

1. Вербовская Е. С., Большев А. С., Лебедев Ю. А., Силкин Ю. Р. , Филиппова Л. В.. "Психомоторное и эмоциональное развитие шестилетнего ребенка средствами выразительного движения" М.: Московский психолого-социальный институт; Н.Новгород: НГАСУ Гуманитарно-худож. ин-т, 2001.
2. Рогов Е. И. "Настольная книга практического психолога" – Москва.:Гуманитар. Изд. Центр «Владос», 2008 г.

3. Самоукина Н. А. "Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы" – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004г.
4. Чистякова М. И. "Психогимнастика" под редакцией М. И. Буянова 2-е издание, Москва:«Просвещение» 2005
5. Удалова Э.Я., Метиева Л.А. " Развитие сенсомоторики детей с ОВЗ" М.:Нацный книжный центр, серия "Специальная психология" 2016 г.