**Конспект занятия по психомоторному развитию «Чудесный лес» для дошкольников 5-6 лет**

**Автор: педагог-психолог Мария Евгеньевна Арюхова**

**Актуальность:**

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

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

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 психика и моторика 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.

**Цель занятия:** **формирование психомоторных навыков у дошкольников.**

**Задачи занятия:**

- развитие координации собственного тела в пространстве

- развитие сенсорного и тактильного восприятия

- развитие мелкой моторики руки

- активизация работы межполушарных связей

- снятие мышечного и эмоционально напряжения

**Структура занятия**:

Вводная часть – логоритмическое упражнение «Здравствуй, лес!»

Основная часть – психомоторные игры и упражнения

Заключительная часть – снятие мышечного и эмоционального напряжения упражнение «Волшебный лепесток»

**Количество детей:**

от 1 до 5 человек

**Место проведение:**

спортивный (музыкальный) зал

**Оборудование и материалы:**

Комплекс мягких модулей «Неровный пол», модуль «Кольцо» для перешагивания, мягкий туннель для ползанья, мягкая игрушка Белочка и Зайчик, две корзинки, набор маленьких и больших деревянных грибочков, две веревке (красного и синего цвета), две цветные ленточки (синего и красного цвета), набор пуговиц одного цвета с ленточками, мячики разные по размеру, цвету и текстуре, набор «Тактильные ножки», два листочка цветной бумаги (желтая и зеленая).

**Музыкальное сопровождение:** звуки природы (леса)

**Ход занятия:**

**Вводная часть:** Логоритмическое упражнение «Здравствуй лес!»

Произносим стихотворение повторяем движения

|  |  |
| --- | --- |
| Здравствуй лес, прекрасный лес, Полный сказок и чудес! Ты о чем шумишь листвой Ночью темной, грозовою? Кто в глуши твоей таится? Что за зверь? Какая птица? Только в лес мы вошли – Появились комары.  Дальше по лесу шагаем, И медведя мы встречаем. Снова дальше мы идем – Перед нами водоем! Прыгать мы уже умеем, Прыгать будем мы смелее. Раз-два, раз-два – Позади теперь вода! Раз-два, раз-два – Позади теперь вода! Руки выше поднимаем, Дышим ровно, глубоко. Ветер дует нам в лицо –  Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише – Деревцо все выше, выше. | *Широко развести руки в стороны. Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Руки подняты вверх. Выполнять покачивания вправо-влево. Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом вправо и влево. Маршировать. Имитировать укусы комаров. Легко похлопывать по различным участкам тела. Маршировать. Раскачивание туловища из стороны в сторону. Маршировать. Руки в стороны. Руки на поясе. Полуприседания с поворотом вправо-влево. Прыжки. Маршировать. Прыжки. Маршировать. Руки поднимаем вверх, делаем глубокий вдох и выдох.*  *Руками махать себе на лицо.*  *Руки подняты вверх. Покачиваться вправо-влево. Приседания, руки вперед. Плавно поднимаясь, поднять руки вверх, встать на носки.* |

**Основная часть**

Полоса препятствий (ощущение и координация тела в пространстве)

Строим полосу препятствий из комплекса мягких модулей «Неровный пол», модуля «Кольцо» для перешагивания и мягкого туннеля для ползанья. Расставляем модули на разном расстояние друг от друга, чередуем неровные поверхности с более гладкими и ровными. Затем просим ребенка пройти полосу препятствий по модулям, не касаясь пола.

(2-3 раза)

Грибочки для Белочки (развитие моторики руки)

мягкая игрушка Белочка, корзинка с грибочками. Просим ребенка помочь Белочке и рассортировать грибочки по размеру. Грибочки с короткой ножкой нанизываем на красную веревочку, грибочки с длинной ножкой на синею веревочку.

Игра «Болото» (координация тела в пространстве)

Модули «Неровный пол» распределяем хаотично в пространстве зала. Предлагаем ребенку представить, что это болото, на пол вставать нельзя можно только прыгать по модулям-кочкам (можно усложнить задачу и предложить ребенку прыгать на модули определённого цвета)

Игра с пуговицами (синие пуговицы это черника, красные пуговицы клюква) (пересечение средней линии тела, активизация работы межполушарных связей)

На руку ребенка привязывается ленточка, на правую руку – красная, на левую синяя, с правой стороны от ребенка кладутся пуговицы синего цвета и ставится корзинка, с левой стороны пуговицы красного цвета и ставится вторая корзинка. Объясняем ребенку правила игры, нужно сложить пуговицы в корзинки, но пуговицы красного цвета можно брать и скрадывать в корзинку, только рукой с красной ленточкой, пуговицы синего цвета можно брать и складывать в корзинку рукой с синей ленточкой.

Тактильные ножки (развитие сенсорного восприятия и тактильных ощущений)

Выкладываем дорожку из ножек, чередуем жесткие, ребристые ножки с мягкими и гладкими. Просим ребенка сначала потопать по ножкам, как медведь, а затем попрыгать по ножкам, как зайка.

Подарок для Зайки. (развитие мелкой моторики)

В импровизированной норке сидит мягкая игрушка Зайчик. Педагог обращает внимание ребенка, что у Зайке плохое настроение и предлагает ребенку порадовать грустного Зайку, сделать для него салют из цветной бумаги, для этого нужно порвать два листочка цветной бумаги на мелкие кусочки. А затем собрать кусочки бумаги в ладошки и подбрасывать вверх, что бы они разлетались в разные стороны.

Игра с мячиками (развитие сенсорного восприятия и тактильных ощущений)

У зайки в норке мы находим коробочку с разными мячиками. Просим ребенка потрогать мячики и определить какие они по размеру, цвету, текстуре, затем предлагаем ребенку поиграть с мячиками. Ребенок закрывает глаза, а педагог дает ему в руки мячик, ребенок должен определить на ощупь какой этот мячик.

**Заключительная часть**

Упражнение «Волшебный лепесток» (снятие мышечного и эмоционального напряжения)

*Упражнение на расслабление мышц шеи.* Садимся на пятки, выпрямляем спину, кладем руки на коленки и представляем, что наша голова это лепесточек, который легко летает на ветру, будем выполнять круговые движения головой, в одну сторону, потом в другую, поднимем голову вверх, опустим голову вниз, покачаем головой влево-вправо. *Повторяем упражнение 2 – 3 раза.*

*Упражнение на напряжение и расслабление мышц рук.* Садимся на пол, ноги складываем по-турецки, а руками будем ловить лепесточек. Ловим лепесточек слева, выполняем хлопок руками, ладони сильно прижимаем друг другу, расслабили руки потрясли ими в воздухе, опустили, таким же образом ловим лепесточек справа, на уровне груди, над головой. *Повторяем упражнение 2 – 3 раза.*

*Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног*. Сгибаем ноги в коленях, делая «домик». Представим, что мы бежим по цветочному лугу, сидя на полу, руками упираемся в пол, ногами имитируем бег, топаем ножками об пол. Мы бежали-бежали и упали, ноги вытянули перед собой, наши ножки отдыхают. *Повторяем упражнение 2 – 3 раза.*

*Игра «Холодно – жарко»* на напряжение и расслабление мышц туловища. Представь, что подул холодный ветер, нам стало холодно, мы легли на пол и свернулись в клубочек, ветер утих и нам стало тепло, хорошо - мы вытянули ноги и руки легли «звездочкой». *Повторяем упражнение 2 – 3 раза.*

*Упражнение для снятие эмоционального напряжения.* Предлагаем ребенку представить, что мы сами превратились в лепесточки и покружимся, как это делает лепесточек на ветру, легко, плавно, красиво.