

Министерство образования и науки
Нижегородской области

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

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

Протокол от «*19*» *08* 2025 г. № *1*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО НО ЦППМСН

Т.Н. Шуголина
Т.Н. Шуголина

«*1*» *сентября* 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа «Психомоторное развитие старших
дошкольников»**

направленность: социально-гуманитарная

возраст обучающихся: 5-7 лет

срок реализации программы: 30 часов

Составитель:

Арюхова Мария Евгеньевна

педагог-психолог высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород
2025 г.

1. Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Психомоторное развитие - это процесс, в котором проявляется единство физических движений с психическими действиями (мышление, восприятие, 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.

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.

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, это подтверждается и во многих исследованиях таких психологов, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Н.И. Гуткина.

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 отражена в работах А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.И. Озерецкого и 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.

Методологической основой данной программы являются основополагающие принципы, разработанные в отечественной психологии Л.С. Выготским, С.Д. Забрамной, М.Ю. Левченко, А.Н. Леонтьевым, У.В. Ульенковой: принцип единства диагностики и коррекции, принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, принцип ориентации на зону ближайшего развития ребенка. принцип комплексности методов психологического воздействия.

Направленность программы: данная программа социально-гуманитарной направленности, коррекционно-развивающего вида.

Отличительной особенностью данной программы от ранее существующих можно считать комплексный подход к психомоторному развитию. Программа включает в себя игры на развитие общей и мелкой моторики, преодоление расторможенности и тренировку усидчивости, контроль импульсивности, подвижные игры на внимание, произвольную саморегуляцию, активизацию психомоторных систем (движение плюс эмоция), а также охватывает развитие сенсомоторных систем и восприятия.

Программа «Психомоторное развитие старших дошкольников» составлена на основе нескольких программ других авторов – Л.А. Метиева, Э.Я. Удалова «Развитие сенсомоторики детей с ограниченными возможностями здоровья» и Е.С. Вербовская, Ю.А. Лебедев, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин, Л.В. Филиппова «Психомоторное и эмоциональное развитие шестилетнего ребенка средствами выразительного движения»

Данная программа предназначена для решения проблемы психомоторного развития детей младшего дошкольного возраста. Реализация программы будет способствовать развитию общей и мелкой моторики, развитию сенсомоторных систем и восприятия окружающего мира.

Адресат:

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

Цель: развитие психомоторных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

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 восприятия окружающего мира;
- снятие общего напряжения, через освоения навыков релаксации.

Объем и срок освоения программы: программа краткосрочная, рассчитана на 30 ак.ч. (15 недель).

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

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, упражнения на восприятие и сенсомоторное развитие, релаксацию.

Режим занятий: по 2 занятию в неделю, продолжительность занятий 35 - 40 мин.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы ребенок:

- знает и называет части тела;
- способен изменять состояние мышц: напрягать и расслаблять их, в том числе и пальцы на руках;
- может регулировать мышечно-двигательную чувствительность;
- самостоятельно пользуется письменными принадлежностями.

Также повышается психологическая компетентность родителей и детей, участвующих в реализации программы.

Режим занятий - занятия проводятся два раз в неделю, программа состоит из 30 занятий.

2. Учебный план.

№ п/п	Наименование блоков	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Ознакомительное	1	0,3	0,7	Наблюдение, Результат выполнения практических заданий
2	Моторика	14	4,2	9,8	Наблюдение, результат выполнения практических заданий
3	Цвета и формы	7	2,1	4,9	Наблюдение, результат выполнения практических заданий

4	Ориентировка в пространстве	7	2,1		Наблюдение, результат выполнения практических заданий
5	Итоговое	1	0,1	0,9	Наблюдение, результат выполнения практических заданий
Итого		30	8,8	21,2	

3. Содержание учебного плана

№	Название темы	Теория	Практика
1	«Ознакомительное»	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я», игра «Пересядте, те кто..»; логоритмичное упражнение «Здравствуй, лес!»; игра «Грибочки для Белочки»; игра «Где спрятались медвежата», игра «Цветные домики», релаксация «Минута спокойствия».
Моторика			
2	Моторное развитие	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; логоритмичное упражнение «Здравствуй, лес!», задание «Листья упали» (рвем бумагу); задание «Сбор грибов»; игра «Угадай кто это» (пантомимой изображаем животных); релаксация «Минута спокойствия».
3	Развитие общей и мелкой моторики	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; логоритмичное упражнение «Здравствуй, лес!», задание «Движение под музыку»; задание «Лес (какие деревья растут в лесу, изобрази дерево)», задание «Слушай звуки леса», задание «Рисуем дерево», релаксация
4	Мышечный тонус	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; логоритмичное упражнение «Здравствуй, лес!», релаксационные упражнения на расслабление мышц «Медвежата в берлоге»
5	Восприятие (четыре стихии)	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; игра «Море волнуется» (вода); задание «Волшебные камни» (камушки спрятанные в интер. песочнице)» (земля); задание «Горные тропинки» (полоса

			препятствий) (земля); игра с мыльными пузырями (воздух), игра «Раздувайся пузырь» (воздух); игра «Танец огня»; задание «Свеча» (рисуем свечу); релаксация
6	Крупная моторика	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я», Игра «Найди свой дом»; задание «Вращение разными частями тела»; игра «День и ночь»; игра «Запретное движение»; полоса препятствий, релаксация
7	Развитие психомоторных реакций	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я», игра «Танец»; упражнения с мячом «Передай мяч»; игра «Будь внимателен», игра «Кольцеброс»; игра «Зеркало», релаксация
8	Развитие мелкой моторики	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; пальчиковая гимнастика «Мои помощники», упражнения «Чудо-пуговицы»; физпауза, задание «Штриховка»; релаксация
9	Развитие зрительно-моторной координации	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; игра «буря»; упражнение «Не урони»; упражнение «Самый быстрый и внимательный»; игра «Команда»; игра «Тряпичная кукла»; игра «Спать хочется», упражнение «Каток», упражнение «Сборщик», релаксация.
10	Мой друг мяч (развитие мелкой моторики)	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; упражнение с массажными мячами; графические упражнения «Клубочки»; релаксация
11	Движения и позы	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; Упражнение имитация движений; упражнение «Стоп-сигнал»; игра «Веселые человечки»; релаксация
12	Развитие тактильной чувствительности	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; массаж рук; игра «Узнай предмет на ощупь»; игра «Определи фигуру»; игра «Угадай фигуру»; упражнение « Нарисуй с закрытыми глазами»; релаксация
13	Развитие тактильных ощущений	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; массаж пальцев рук, пальчиковая гимнастика «Кулачки»; игра « Волшебный мешочек» (пирожок); игра «Тактильное домино» (волшебный круг); упражнение с интер. песочницей «Осязательная ванна»; игра «Определи предмет», релаксация

14	Ловкие руки (поисковые движения рук)	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; пальчиковая гимнастика «На работу»; упражнение «Занимательные палочки»; упражнение «Пуговки»; упражнение с интер. песочницей «Осязательная ванна»; игра «Чудесный мешочек»; релаксация
15	Ловкие руки (соотносящие движения рук)	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; пальчиковая гимнастика «Пять пальцев»; самомассаж рук; упражнение «Собери бусы»; игра «цветные цепочки (собери цепочку)»; игра «Узнай на ощупь»; релаксация
Цвета и формы			
16	Различение геометрических фигур	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; пальчиковая гимнастика «Фигуры»; задание «Форма, цвет, размер» (логика малыш); задание «Строим башенку» (набор психолога №6); игра «Какая фигура лишняя»; релаксация
17	Плоскостные геометрические фигуры	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; массаж с массажными мячами; упражнение «Домики для фигур» (логика малыш); игра «Угадай какой фигуры не стало»; упражнения «Выкладывание животных из геометрических фигур»; игра «Мое любимое животное» (пантомимика); задание «Нарисуй фигуры по слуховой инструкции»; релаксация
18	Форма предметов	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; самомассаж кистей рук; игра «Рисуем на спине»; Игра «Определи на ощупь геометрическую фигуру»; игра «Найди предмет нужной формы»; задание «Преврати фигуру в предмет»; релаксация
19	Подбор заданного цвета	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; игра «Найди все нужного цвета во круг»; задание «Раскрась фрукты нужным цветом»; задание «Нарисовать предмет нужного цвета»; релаксация
20	Цветовой спектр	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; Пальчиковая гимнастика «Разноцветные прицепки»; задание «Воздушный шарик» (краски); игра «Какой цвет есть на мне»;)

			задание «Строим башенку» (набор психолога №6); игра «Какого цвета не стало»; релаксация
21	Развитие зрительного восприятия	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; гимнастика для глаз; задание «Корректирующая проба фигуры»; игра «Что пропало»; игра «Где зажегся фонарик»; игра «Найди отличия»; релаксация
22	Знакомство с разными видами поверхностей предметов	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; пальчиковая гимнастика «Ладонь-кулак»; игра с тактильными мячиками; игра «Определи на ощупь предмет»; игра «Тактильная дорожка» (тактильные ножки); полоса препятствий; релаксация
Ориентировка в пространстве			
23	Развитие слухового восприятия	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; игра «Танец»; игра «КШМ»; игра «Найди меня» (ориентируется на хлопки ловит детей); игра «Определи откуда звук»; игра «Угадай что это за звук»; игра «Опасный звук»; релаксация
24	Где право, где лево?	Показ и объяснения заданий, рефлексия, определение понятий «право – лево»	Приветствие – игра «Делай как я»; пальчиковая гимнастика «пальчики здороваются»; упражнение «Выполни задания»; игра «Что умеют наши ручки»; игра «С право на лево положи»; игра «Покажи»; релаксация
25	Определение пространственных понятий	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; пальчиковая гимнастика «Толчки»; упражнение «Кто больше»; упражнение «Вверх-вниз»; задание «Нарисуй человека»; игра «Расставь по порядку»; релаксация
26	Определение направления в пространстве	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; пальчиковая гимнастика «Солнце золотое»; игра «Выполни правильно»; игра «Куда пойдешь и что найдешь?»; Игра «Самый внимательный»; релаксация
27	Ориентировка в ближайшем пространстве	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; упражнение «Веселые пальчики»; игра «Что к нам дальше, что к нам ближе»; упражнение «У куклы новоселье» (бланк с ежиком. Расстановка мебели); релаксация
28	Ориентировка на плоскости	Показ и объяснения заданий, беседа «Что такое лес», рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; пальчиковая гимнастика «Помощники мои»; игра «Что где

			находится?»; упражнение «Детеныши животных» (карточки-схемы с геомет. фигурами); игра «Что где лежит» (карандаши); релаксация
29	Формирование квазипространственных представлений	Показ и объяснения заданий, рефлексия	Приветствие – игра «Делай как я»; упражнение на пространственную ориентировку «Шаги»; упражнение на определение пространственных отношений «Коробка»; игра «Объясни правильно»; игра «Стул» (выполняют сами дети); игра «Рисуем вместе»; релаксация
30	Итоговое	Объяснения заданий	- Задание «Назови части тела»; - Диагностические задания «Оценка состояния общей моторики» Н.И. Озерецкого; М.О. Гуревича - Диагностические задания «Оценка состояния ручной моторики» Н.И. Озерецкого; М.О. Гуревича

4. Календарный учебный план

Дата	Блок	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
Сентябрь/январь	Ознакомительное	1	Групповое занятие	Наблюдение, результат выполнения практических заданий
Сентябрь/январь	Моторика	14	Групповое занятие	Наблюдение, результат выполнения практических заданий
Ноябрь/март-апрель	Цвета и формы	7	Групповое занятие	Наблюдение, результат выполнения практических заданий
Декабрь/апрель-май	Ориентировка в пространстве	7	Групповое занятие	Наблюдение, результат выполнения практических заданий
Декабрь/май	Диагностика	8	Групповое занятие	Наблюдение, результат выполнения практических заданий

5. Формы аттестации

Диагностические методики:

- «Назови части тела»
- Диагностические задания «Оценка состояния общей моторики» Н.И. Озерецкого; М.О. Гуревича
- Диагностические задания «Оценка состояния ручной моторики» Н.И. Озерецкого; М.О. Гуревича

6. Оценочные материалы

Целевой ориентир	Методы и методики диагностики	Критерии оценки	Оценка
- Развитие самоконтроля (поведение, речь, эмоции)	- Назови части тела» - Диагностические задания «Оценка состояния общей моторики» Н.И. Озерецкого; М.О. Гуревича - Диагностические задания «Оценка состояния ручной моторики» Н.И. Озерецкого; М.О. Гуревича	- статическая координация, - динамическая координация, - синкинезии (излишние сопровождающие движения), - одновременность движений и их сила.	Очень высокий уровень (уверенное воспроизведение заданий), высокий уровень (допускаются единичные ошибки с самокоррекцией), средний уровень (проговаривание и/или совместное выполнение), низкий уровень (невозможность усвоения и воспроизведения при любых условиях предъявления и подкрепления).

7. Методические материалы

Словесные	Наглядные	Практические
Беседы	Демонстрационный - иллюстрационный материал по теме	игры на преодоление расторможенности, развитие внимания, общей и мелкой моторики.
Рефлексии	наблюдение	подвижные игры на внимание, произвольную саморегуляцию,

		пространственную ориентацию, развитие координации и ощущения тела в пространстве.
Консультации родителей	Показ психологом приемов выполнения действий.	упражнения и задания на развитие мелкой моторики, творческих способностей и эмоциональной сферы
		релаксация

8. 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, набор геометрических фигур, набор счетных палочек, интерактивная песочница, набор «Послушные ладошки»; развивающий комплекс «Инклюзив» набор психолога.

9. Список литературы

1. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. «Развивающие игры для дошкольников» Ярославль, 2011г.
2. 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.
3. Рогов Е. И. "Настольная книга практического психолога" – Москва:Гуманитар. Изд. Центр «Владос», 2008 г.
4. Самоукина Н. А. "Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы" – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004г.
5. Лебедева А.Н. Развитие сенсомоторики детей старшего дошкольного возраста. М. 2004 г
6. Чистякова М. И. "Психогимнастика" под редакцией М. И. Буянова 2-е издание, Москва:«Просвещение» 2005
7. Шелопухо О.А. «Программа развития и обучения дошкольника: Где право? Где лево? Учимся ориентироваться в пространстве» М. 2020 г.
8. Удалова Э.Я., Метиева Л.А. "Развитие сенсомоторики детей с ОВЗ" М.:Нацный книжный центр, серия "Специальная психология" 2016 г.