

Упражнения для развития зрительно-моторной координации

Зрительно-моторная координация — это согласованные действия рук и глаза. С помощью зрения ребенок изучает окружающую действительность, контролирует свои движения, благодаря чему они становятся более совершенными и точными. Глаз как бы «обучает» руку, а с помощью ручных движений в предметах, которыми манипулирует ребенок, открывается больше новой информации. Глаз видит — рука изображает — такое единство и тесное взаимодействие двух органов достигается в старшем возрасте при условии последовательного и равнозначного их развития.

Работа по развитию зрительно-моторных координаций должна быть **целенаправленной, систематической** (ежедневно по 10-15 минут, играем).

- При выполнении любых графических заданий необходимо следить за правильным положением тела и руки ребенка, правильным держанием ручки.

- Работа по образцу, на первых этапах **обязательно предваряется его рассматриванием** (выяснение расположения элементов образца в пространстве, их размер, наличие мелких деталей, их расположение относительно крупных и т.д.)

- При выполнении графических заданий важны не быстрота и количество сделанного, а **тщательность и правильность выполнения** заданий.

- Продолжительность работы **3-5 минут**, затем **отдых**, еще 3-5 минут работы и т.д.

- **Не переходить** к следующим заданием, если не освоено предыдущее.

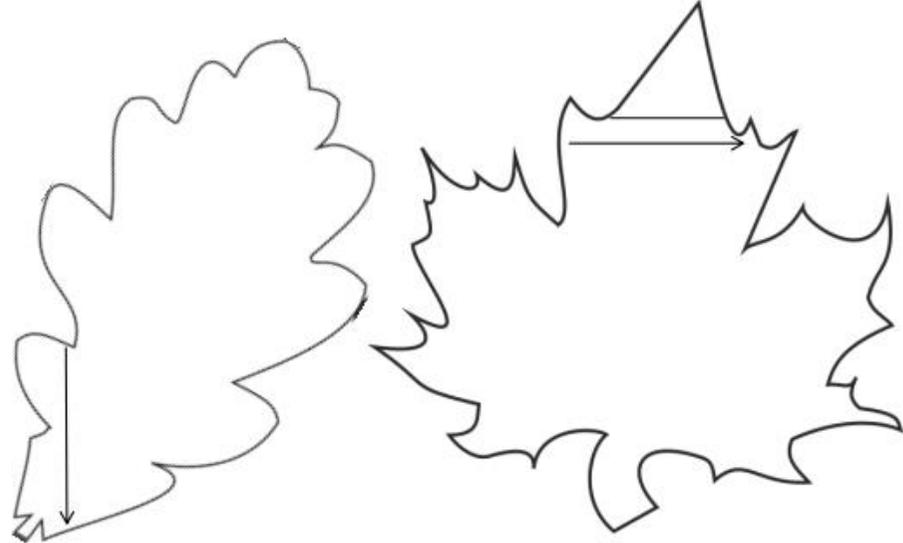
Упражнение для развития зрительно-моторных координаций (все работы осуществляются по образцу):

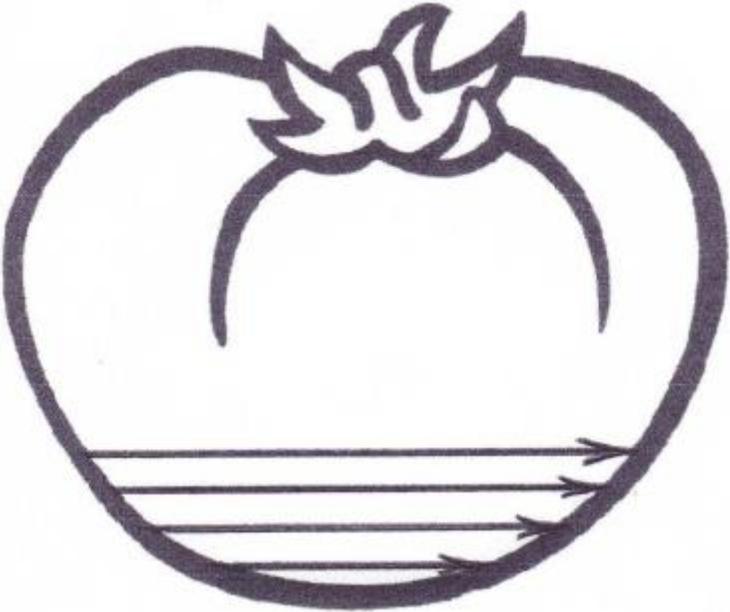
Конструирование по чертежам; Выкладывание узоров из мозаики в соответствии с образцами; Копирование графических образцов (геометрических фигур и узоров разной сложности); Обведение геометрических фигур разной сложности; Вырезание по контуру фигур из бумаги (особенно вырезание плавное, без отрыва ножниц от бумаги); Раскрашивание и штриховка; Различные виды изобразительной деятельности (рисование, лепка, аппликация и пр.); Выкладывание фигур из спичек

(палочек); Выполнение фигурок из пальцев рук; Освоение ремесел (шитье, вышивание, вязание, плетение, работа с бисером и пр.); Обведение рисунков по контуру и соединение по точкам; Продолжение рисунков (по клеточкам); Дорисовывание картинок (недостающие детали, вторая половинка картинки); Обводка образца через кальку; Графические диктанты и т.д..

Ниже представлены упражнения на развитие зрительно-моторной координации по лексическим темам.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации	Лексическая тема	
	Осень. Листья.	
Гимнастика для глаз	<p>Вот стоит осенний лес! - <i>Выполняют круговые движения глазами</i> В нем много сказок и чудес! Слева - сосны, справа – ели. <i>Выполняют движения глазами влево – вправо</i> Дятел сверху, тук да тук. <i>Выполняют движения глазами вверх – вниз</i> Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой!</p>	
Пальчиковая гимнастика	<p>Осень, осень, Приходи! Осень, осень, Погляди! Листья желтые кружатся, Тихо на землю ложатся. Солнце нас уже не греет, Ветер дует все сильнее, К югу полетели птицы, Дождик к нам в окно стучится. Шапки, куртки надеваем И ботинки обуваем Знаем месяцы:</p>	<p>трем ладошки друг о друга зажимаем кулаки по очереди трем ладошки друг о друга ладони на щеки плавное движение ладонями ладони гладят по коленям сжимаем и разжимаем кулаки по очереди синхронно наклоняем руки в разные стороны «птица» из двух скрещенных рук барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони имитируем топаем ногами ладони стучат по коленям</p>

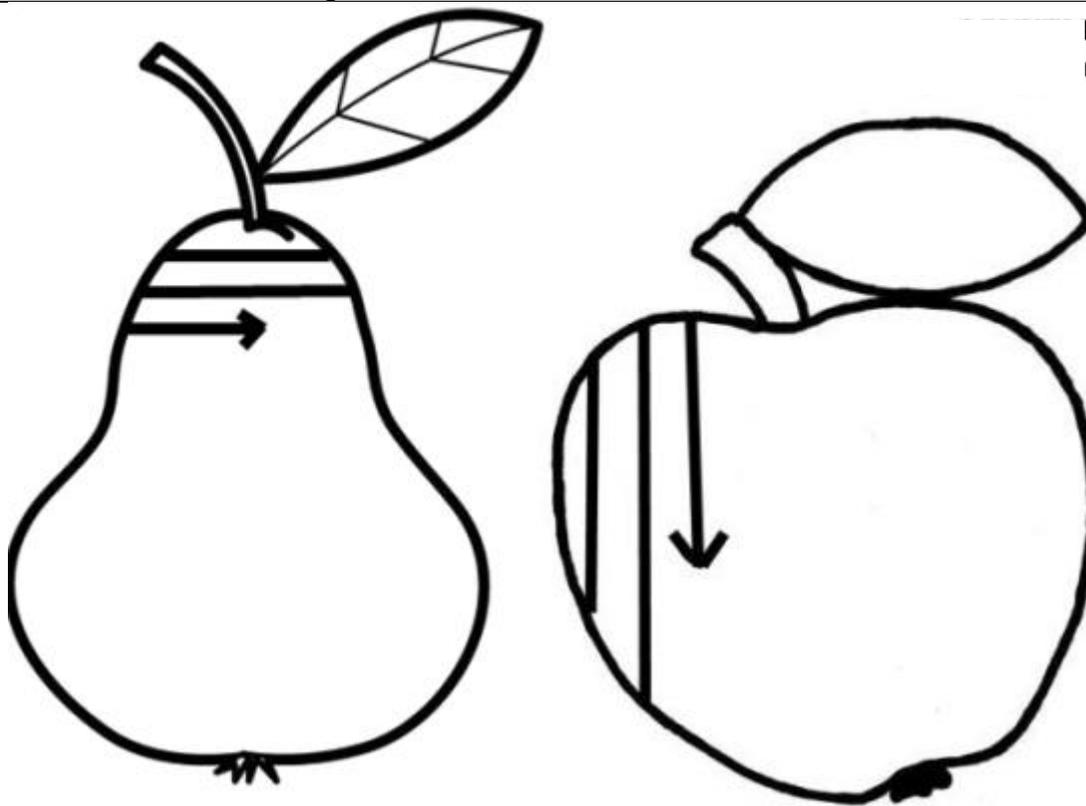
	Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. кулак, ребро, ладонь
Графо-моторные упражнения	
Физкультминутки	<p>Вдруг закрыли небо тучи, <i>Поднимаемся на носочки, поднимаем вверх перекрещенные руки.</i></p> <p>Начал капать дождь колючий. <i>Прыжки на носочках, руки на поясе.</i></p> <p>Долго дождик будет плакать, <i>Приседаем, руки на поясе.</i></p> <p>Разведёт повсюду слякоть. <i>Приседаем, руки на поясе.</i></p> <p>Грязь и лужи на дороге, <i>Идём по кругу с высоким подниманием колена.</i></p> <p>Поднимай повыше ноги. <i>Идём по кругу с высоким подниманием колена.</i></p>
Дополнительные упражнения.	<p>Выкладывание по образцу листьев разной конфигурации из мелкой мозаики, гороха, пуговиц.</p> <p>Обводка по трафарету; штриховка и раскрашивание листьев разных пород деревьев.</p>
Гимнастика для глаз	<p>Ослик ходит выбирает, <i>Обвести глазами круг.</i></p> <p>Что сначала съесть не знает.</p> <p>Наверху созрела слива, <i>Посмотреть вверх.</i></p> <p>А внизу растёт крапива, <i>Посмотреть вниз.</i></p> <p>Слева – свекла, справа – <i>Посмотреть влево – вправо</i></p> <p>брюква, <i>Влево — вправо.</i></p>

	<p>Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва. Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.</p>	<p><i>Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</i></p>
<p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>У Лариски- Две редиски. У Алёшки- Две картошки. У Серёжки – сорванца _ Два зелёных огурца. А у Вовки- Две морковки. Да ещё у Петьки Две хвостатых редьки.</p>	<p>По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках.</p>
<p>Графо-моторные упражнения</p>		

Физкультминутка	<p>В огород пойдем, Урожай соберем. Мы морковки натаскаем, И картошки накопаем, Срежем мы кочан капусты Круглый, сочный, очень вкусный. Щавеля нарвем немножко И вернемся по дорожке.</p>	<p><i>маршировать на месте идти по кругу, взявшись за руки имитировать, как таскают копают срезают показать руками «рвут» идти по кругу, взявшись за руки</i></p>
Дополнительные упражнения.	<p>Выкладывание по образцу овощей из мелкой мозаики, гороха, пуговиц. Обводка по трафарету; штриховка и раскрашивание овощей.</p>	
Гимнастика для глаз	<p>Раз, два, три, четыре, пять, Будем фрукты мы считать. Перед нами лежит груша, Сочная, но нельзя скушать. Слева, на столе - лимон – Фруктовый господин-барон, Справа - яблоко в корзине. Его купили в магазине Ну а снизу - апельсин, На полу лежит один. Сколько фруктов, посчитали? Четыре фрукта - угадали!</p>	<p>Дети смотрят перед собой. Дети смотрят влево . Дети смотрят вправо . Дети смотрят вниз</p>
Пальчиковая гимнастика	<p>Будем мы варить компот, Фруктов нужно много, вот: <i>(левую ладошку держат «ковшиком», а пальцем правой руки помешивают. Загибают пальчики по одному, начиная с большого)</i> Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим-варим мы компот.</p>	

Угостим честной народ.

Графо-моторные
упражнения



Физкультминутка

«Яблоко»
Вот так яблоко! (встали)
Оно (руки в стороны)
Соку сладкого полно. (руки на пояс)
Руку протяните, (протянули руки вперед)
Яблоко сорвите. (руки вверх)
Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)
Трудно яблоко достать. (подтянулись)
Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)
И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)
Вот так яблоко! (встали)
Оно (руки в стороны)

	Соку сладкого полно. (руки на пояс)
Дополнительные упражнения.	Выкладывание по образцу фруктов из мелкой мозаики, гороха, пуговиц. Обводка по трафарету; штриховка и раскрашивание фруктов.

Источники:

Теплова И. С. Развитие мелкой моторики рук, графического навыка и зрительно-моторной координации // Вопросы дошкольной педагогики. — 2015. — №1. — С. 49-52. — URL – материал представлен с сайта <https://moluch.ru/th/1/archive/1/42>

Сборник методических материалов по развитию графомоторных навыков у дошкольников (из опыта работы) – материал представлен с сайта <http://www.eduportal44.ru>

http://детсад77.томсайт.рф/wp-content/uploads/2015/04/razvitiye_zritelno_motornih_koordinaciy.pdf

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/10/06/kartoteka-glaznoy-gimnastiki>