

## **Комплекс упражнений для дошкольников во время подготовки к работе на компьютере**

Начинать развитие значимых для работы на компьютере функций следует с первых же занятий, когда дети испытывают наибольшие затруднения в управлении компьютером. Сколько нужно узнать и запомнить! Изучить клавиатуру, назначение клавиш, освоить приемы управления компьютером, требующие сложных зрительно-двигательных координаций, когда необходимо точно нажимать на нужную клавишу и одновременно следить за экраном. Кроме того, ребенку приходится запоминать правила управления для разных компьютерных программ.

Понятно, что и развивать в первую очередь необходимо те функции, которые особенно значимы на начальном этапе общения ребенка с компьютером: точность и координацию движений руки; тонкие движения кисти и пальцев руки; кратковременную память.

Предлагаемый комплекс упражнений, разработанный для дошкольников и адаптированный к возможностям детского организма, поможет подготовить ребенка к общению с компьютером. Все упражнения оказывают комплексное воздействие на развитие дошкольника, но, формируя организацию деятельности, внимание, восприятие, мышление и т. п., в то же время направлены на преимущественное формирование тех функций, которые мы назвали значимыми для компьютерных занятий, а особенно на первых порах овладения компьютером.

Упражнения комплекса подразделяются на **три группы**:

- 1) развивающие главным образом точность и координацию движений;
- 2) развивающие преимущественно тонкие движения кистей и пальцев рук;
- 3) развивающие кратковременную память.

Родителям следует набраться терпения, не торопить ребенка, т. к. формирование указанных функций — сложный и длительный процесс. Занятия следует проводить в отвечающей дошкольному возрасту игровой форме. Очень важно также, чтобы упражнения не вызывали у ребенка утомления и чрезмерного возбуждения. Содержание игр должно быть простым, интересным и эмоционально привлекательным для детей.

Приведем примеры упражнений из каждой группы, чтобы родители могли не только их использовать, но и по аналогии с ними придумывать свои варианты.

### **Упражнения на развитие точности и координации движений**

**Заниматься предложенными упражнениями следует не менее двух раз в неделю по 10–15 минут. Важно помнить, что детям нравятся соревнования. Поэтому если в семье один ребенок, то его «соперником» придется быть кому-то из взрослых.**

«**Меткий бросок**». Используется напольный кольцеброс, состоящий из крестовин с четырьмя вертикальными палочками для колец.

Исходное положение: ребенок стоит прямо, рядом с кольцебросом, в руке держит кольцо. По сигналу взрослого он набрасывает кольцо на палочку кольцеброса. При точном попадании делает шаг назад и повторяет бросок с более отдаленной дистанции. При неудаче делает шаг вперед, т. е. упражнение повторяется в более легких условиях. Выполнить 6–8 бросков.

**«Кегли».** Используются наборы кеглей и мячей. Кегли выстраивают в ряд.

Исходное положение: ребенок сидит на ковре, ноги в стороны, в руках держит мяч. Расстояние от него до кеглей подбирается индивидуально. Прокатывая мяч по полу, ребенок должен сбить кегли. В зависимости от результата можно увеличить или, наоборот, уменьшить расстояние от ребенка до кеглей. Упражнение повторить 6–8 раз.

**«Детский баскетбол».** Используется деревянный куб размером 35×35 см с круглым отверстием (диаметр 14 см) на одной из граней. Можно взять крепкую картонную коробку, вырезав в ней предварительно круглое отверстие. Куб (или коробка) устанавливается отверстием вверх.

Исходное положение: ребенок стоит прямо рядом с кубом, в руках держит мяч. Нужно попасть мячом в отверстие. Если мяч точно попадает в цель, то ребенок делает шаг в сторону от куба, при неудаче остается на месте или встает ближе к кубу. Победителем считается игрок, набравший большее число очков на большем удалении от куба.

Выполняется 5 бросков двумя руками, затем по 5 бросков правой и левой рукой.

**«Подъемный кран».** Куб устанавливается круглым отверстием вверх.

Исходное положение: ребенок стоит слева от куба на расстоянии вытянутой руки и держит мяч в направленной вперед левой руке. Совершая плавное движение рукой в сторону куба, нужно попасть мячом в его отверстие. Если бросок сделан удачно, ребенок встает справа от куба и бросает мяч правой рукой. Сначала движение совершается при зрительном контроле, затем без контроля зрения. Упражнение повторить по 5 раз правой и левой рукой.

**«Детский футбол».** Сооружаются «футбольные ворота» размером 35×35 см (границы ворот обозначаются любыми предметами).

Исходное положение: ребенок сидит на ковре, ноги в стороны. Расстояние до «футбольных ворот» — 5 м (расстояние может корректироваться в соответствии с размером комнаты). Ребенок должен попасть в «ворота», прокатывая мяч по полу.

**Упражнения, развивающие тонкие движения кисти и пальцев руки**

**Упражнения этой группы желательно делать ежедневно.**

**«Знакомство».** К большому пальцу руки поочередно нужно прикоснуться другими пальцами. Можно делать несколько касательных движений подряд одним и тем же пальцем. Можно изменять темп движений (касаний), то увеличивая его, то снижая.

**«Сон».** Рука ребенка лежит на столе ладонью вверх. Пальцы нужно по очереди «уложить» на ладонь (пальчики «засыпают»). Когда пальцы

соберутся в кулак, начинается их «просыпание»: выпрямление тоже по очереди.

Упражнения «Знакомство» и «Сон» выполняются поочередно для пальцев правой и левой руки.

**«Вот и я!».** Каждому пальцу руки присваивается имя персонажа сказки. Пальцы собраны в кулак. Кто-то из родителей называет одного из героев сказки. Ребенок в ответ выпрямляет соответствующий палец. Возможно появление двух и более «персонажей» одновременно.

**«Молчаливые стихи».** Взрослый читает стихи, а ребенок «произносит» их пальчиками. Например:

Раз, два, три, четыре, пять, —

Будем пальчики считать.

Крепкие, дружные.

Все такие нужные.

На другой руке опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Ребенок в соответствии со счетом (раз, два и т. д.) должен или сгибать по одному пальчику, или, наоборот, разгибать их по очереди.

Упражнение выполняется пальцами правой и левой руки поочередно.

**«Опасный поворот».** Это упражнение будет особенно интересно мальчикам. На листе бумаги необходимо нарисовать три машинки и для каждой — дорогу с опасными и крутыми поворотами, ведущую к гаражу. Ребенок должен провести каждую машинку в свой гараж. Сначала он проводит по линии дороги пальцем (без карандаша или ручки). Затем упражнение повторяется с помощью мягкого карандаша. При этом надо соблюдать неременное условие: не отрывать карандаш от бумаги на протяжении всего пути и не задевать края нарисованной дороги (не съезжать в кювет).

Девочкам можно вместо манипуляций с машинами предложить путешествие в «заколдованный замок».

**«Конструктор».** Используются любые наборы конструкторов. Ребенку предлагается собрать за определенное время модель по образцу. Правильность оценивается с учетом точности собранной модели и времени сборки.

### **Упражнения, развивающие память**

**Данные игровые упражнения можно проводить как дома, так и во время прогулок (желательно не реже, чем 3 раза в неделю).**

**«Запомни словечко».** Играть лучше вдвоем с ребенком. Каждый из играющих по очереди называет одно новое слово и прибавляет его к названному до него. Далее играющие по очереди повторяют все названные слова, прибавляя к ним новое слово.

**«Слушай и запоминай».** Взрослый зачитывает 10 пар слов, связанных по смыслу. Ребенок должен запомнить их. Затем взрослый произносит одно первое слово пары, а ребенок, вспомнив второе слово, называет его. Взрослый подтверждает правильность ответа и переходит к следующей паре,

называет первое слово из пары — ребенок вспоминает соответствующее слово и называет его и т. д. например: зима — снег, ночь — луна, мама — ребенок, елка — праздник, краски — альбом, велосипед — дорога, зоопарк — жираф и т. д.

**«Непослушные картинки».** Взрослый из различных предметов строит сюжетную картинку, например, дом с цветником, садом и домашними животными. Ребенок, рассматривая картинку, должен запомнить первоначальный вид, затем он на минуту выходит из комнаты (или отворачивается). Взрослый, поменяв расположение предметов, зовет ребенка, предлагает ему догадаться, что изменилось, и вернуть все предметы на прежние места.

**«Хоровод».** Вместе с ребенком следует построить игрушки в круг, каждой придумать имя. Взрослый обращается к ребенку:

Гости в дом ко мне пришли,

В хоровод плясать пошли.

Как зовут моих гостей?

Помоги мне поскорей!

Ребенок по кругу вспоминает имена игрушек. Затем выстраивается новый круг, и игра повторяется.

Регулярное выполнение приведенных упражнений позволит развить способности ребенка и подготовит его к работе на компьютере. Однако родителям следует соблюдать и другие рекомендации.