

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.