

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 30 «Росинка» комбинированного вида»  
662603, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Кретьова, 19, тел. (39132) 2-67-60**

**Картотека упражнений и игр, направленных на формирование  
тактильных ощущений и соматогнозиса**

**Разработала педагог-психолог  
Виноградова Оксана Анатольевна**

**Минусинск 2023**

Формирование у ребёнка схемы своего тела начинается на самых ранних этапах жизни и предполагает развитие внутренних и внешних ощущений. Интеграция этих ощущений постепенно складывается в единый образ тела, схему его частей и предполагает осознание себя как целостного человека.

Развитие схемы тела происходит за счёт:

- дискомфортных состояний в частях тела. Например, когда у ребёнка заболело горло, или беспокоит что-то ещё, он может пожаловаться на нездоровое состояние, почувствовать болевое место, показать его рукой, назвать;
- различных ощущений. Например, почувствовал неприятный запах – зажал нос, коснулся горячего – отдёрнул руку и т.д.;
- собственной двигательной активности. Например, согнул руку; устал так, что ноги не слушаются, становятся как ватные и т.д.

Работа по формированию соматогнозиса включает в себя упражнения и игры, направленные на развитие тактильных ощущений, ориентацию в собственном теле и внешнем пространстве, формирование оптико-пространственной ориентировки в разных плоскостях, развитие высших психических функций (в том числе речи и движений). Освоенные виды деятельности необходимо постоянно закреплять в повседневной жизни.

### Упражнения и игры

#### «Обезьянки»

Ребёнок повторяет за взрослым какую-либо позу. Затем повторяет позы, где участвуют только отдельные части тела или их совокупности, например: позы рук, позы ног, руки – ноги, руки – лицо и т.д.

#### «Дотронься»

Взрослый дотрагивается до какой-нибудь части тела ребёнка, который без опоры на зрение показывает и называет её. Для формирования умения ориентироваться в разных плоскостях отрабатывается упражнение в положениях стоя, сидя, лёжа. При усложнении выполнения упражнения можно попросить ребёнка закрыть глаза. Можно использовать игрушку и показывать части тела на них.

#### «Повтори за мной»

Взрослый касается своего тела и просит ребёнка показать этот участок на себе, назвать его.

#### «Левый – правый»

Взрослый просит ребёнка дотронуться правой рукой до правых частей тела, а левой – до левых, затем правой – до левых и левой – до правых.

#### «Предметы»

Сначала ребёнок рассматривает и дотрагивается до разных предметов (кусочек меха, шерстяная варежка, резиновая перчатка, бархатная бумага,

металлическая пластинка). Затем взрослый дотрагивается предметами до частей тела ребёнка и просит назвать часть тела и предмет, которым дотронулись.

#### «Ритмы»

Взрослый отстукивает ритмы разными частями тела (пятка, ладонь, локоть) по различным поверхностям (стол, ковёр, стена) и просит ребёнка повторить за ним. При усложнении упражнения можно попросить ребёнка повторять с закрытыми глазами, а также отстукивать ритмы одной частью тела по другой, например, кулаком по колену, ладонью по плечу и т.д.

#### «Киса»

Взрослый касается какой – либо части тела ребёнка, у которого завязаны глаза, ребёнок узнает и называет эту часть тела. Затем его рука превращается в мягкую кошечку и гладит её. Можно надеть на руку меховую рукавичку. Рука может также превратиться в гуся и щипать, в палку и тыкать и т.д.

#### «Сказка»

Взрослый рисует пальцем на спине ребёнка и читает стихотворение. Можно использовать широко известное «Рельсы – рельсы, шпалы – шпалы», а также любые сказки.

#### «Зима»

Взрослый говорит: «Зимой, чтобы не замёрзнуть на морозе, надо растереть ладошки друг о друга до жара». Ребёнок выполняет действие. То же самое повторяется с другими частями тела – носом, щеками, лбом, ногами.

#### «Ёжик»

Используется массажный мячик с шипами либо шарик су-джок. Взрослый катает мячик и озвучивает свои действия: «Ёжик по спине катается, катается. Где ёжик катается, назови? А теперь ёжик покатился по правой ручке, покатился, покатился и к локтю прикатился. Где он остановился? Куда ёжик дальше покатился?»

#### «Весёлое рисование»

Рисовать пальцем (палочкой, кисточкой) на ладони, спине ребёнка различные линии, фигуры, знаки. Ребёнок должен узнать, назвать и нарисовать то же самое на листе бумаги. Также можно рисовать ногой на полу, ковре геометрические фигуры: сначала одной ногой, затем другой, потом двумя ногами одновременно и попеременно.

#### «Волшебный мешочек»

Вместе с ребёнком взрослый кладёт в мешочек небольшие предметы. Ребёнок на ощупь находит их, определяет и называет. Вытаскивать можно то правой, то левой рукой.

«Язычок и его друзья» (для детей логопедической группы)

Взрослый рассказывает сказку, а ребёнок показывает её.

Ни далеко, ни близко, ни высоко, ни низко, в стране под названием Голова был город Лицо. В этом городе, на улице Нижней, был домик, который назывался Рот. А в этом домике за воротцами – губами и забором из зубов жил малютка Язычок. Хорошо ему жилось за стенами – щёчками, под потолком – нёбом. И был этот Язычок большим непоседой: то громко говорил без умолку, то песни распевал то что-то нашёптывал. Мог и покричать. А просто молчать не любил.

И были у Язычка друзья. В той же стране жили два Уха, родные братья. Учили они Язычка: «Сначала надо слушать, а уже потом говорить. Не торопись, не перебивай других!»

А в соседнем государстве, под названием Шея, на улице Горло, жил Голосок. Язычок его очень любил. Он знал, что без голоса ничего не скажешь, не споёшь.

Язычок делал разные упражнения, чтобы укреплять свои мышцы. Он мог дотянуться до Носа, и опуститься вниз до Подбородка. Язычок мог двигаться вправо и влево, от одного уголка своего домика – Рта до другого. А когда он стал толкать Зубки, сначала верхние, потом нижние, они рассердились и стали покусывать его, а Губы шлёпали по нему.

Язычок любил делать в своём доме уборку. Он вычищал, как щёткой, сначала верхние зубы, потом нижние. Ещё он белил потолок, вперёд – назад. Наведёт порядок и начинает печь блины. Попробуй и ты сделать язычок широким и круглым, как блинчик. Язычок лакомился блинами с вареньем, облизывал верхнюю губу своим широким передним краем. А потом запивал всё чаем – загибал вверх свои передние и боковые края и выдвигал Чашечку изо Рта. А ещё он любил пить сок, даже трубочку для сока мог легко скрутить и показать своим соседям.