

Семинар для родителей

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА

Движения пальцев и кистей рук ребенка имеет особое развивающее воздействие. Как вы помните, у новорожденного кисти всегда сжаты в кулачки, и если взрослый вкладывает свои указательные пальцы в ладони ребенка, тот их плотно сжимает. Малыша можно даже немного приподнять. Однако эти манипуляции ребенок совершает на рефлекторном уровне, его действия еще не достигли высокого мозгового контроля, который позволяет впоследствии сознательно выполнять движения.

Значение хватательного рефлекса состоит в способности ребенка не выпускать из рук предмет. По мере созревания мозг этот рефлекс переходит в умение хватать и отпускать. Чем чаще у ребенка действует хватательный рефлекс, тем эффективнее происходит эмоциональное и интеллектуальное развитие малыша.

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей «Сороки - белобоки» и других) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ним связанные по насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца - на сердце.

В Китае распространены упражнения ладоней с каменными и металлическими шарами. Популярность занятий объясняется их оздоравливающим и тонизирующим организм эффектом. Регулярные упражнения с шарами улучшает память, умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

В Японии широко используют упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекачивание между ладонями шестигранного карандаша.

Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока - белобока», «Коза рогатая» и другие. Их значение до сих пор недостаточно осмысленно взрослыми. Многие родители видят в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающее воздействие. Исследования отечественных физиологов также подтверждают связь развития рук с развитием мозга. Работы В.М.Бехтерева доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит – развивать речь ребенка. Исследования М.М.Кольцовой доказали, что каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий мозга. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов. Благодаря развитию пальцев в мозгу формируется проекция «схемы человеческого тела», а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев.

Такую тренировку следует начинать с самого раннего детства. Исходя из оздоровительного воздействия на организм ребенка каждого из пальцев, помогайте ребенку координировано и ловко ими манипулировать. Обращайте внимание на овладение ребенком простыми, но в то же время жизненно важными умениями – держать чашку, ложку, карандаши, умываться. Например, если в четыре года он не умеет доносить в пригоршне воду до лица – значит, у него отстает в развитии мелкая мускулатура.

Обнаружив отставание у ребенка, не огорчайтесь. Займитесь с ним пальчиковой гимнастикой. Вот пример тематической пальчиковой гимнастики.

Фрукты

Самомассаж пальчиков

(соединение пальчиков, начиная с мизинцев, между пальчиками мяч-прыгун).

Дети соединяют по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы,

(мизинцы)

Много груш там и хурмы,

(безымянные пальцы)

Есть лимоны, апельсины,

(средние пальцы)
Дыни, сливы, мандарины,
(указательные пальцы)
Но купили мы арбуз –
(большие пальцы)
Это самый вкусный груз.
(пальцы сжимают в кулак, большой отводят вверх)

Грибы

Самомассаж подушечек пальцев зубными щетками.

На каждую стихотворную строчку дети растирают подушечки одного пальца
Правая рука:

Вылезли на кочке (мизинец)
Мелкие грибочки: (безымянный палец)
Грузди и свинушки, (средний палец)
Рыжики, волнушки. (указательный палец)
Даже маленький пенек (большой палец)

Левая рука:

Удивленья скрыть не мог. (растирают большой палец)
Выросли опята, (указательный палец)
Скользкие маслята, (средний палец)
Бледные поганки, (безымянный палец)
Встали на полянке. (мизинец)

Овощи

Самомассаж фаланг пальцев мячиками-ежиками.

На каждый ударный слог - разминание фаланги одного пальца, направление массажных движений - от ногтевой фаланги (подушечки) к основанию пальца.

Левая рука:

Вырос у нас чесночок,
(Дети разминают указательный палец)
Перец, томат, кабачок, (средний палец)
Тыква, капуста, картошка, (безымянный палец)
Лук и немного горошка. (мизинец)

Правая рука:

Овощи мы собирали. (разминают мизинец)
Ими друзей угощали, (безымянный палец)
Квасили, ели, солили, (средний палец)
С дачи домой увозили. (указательный палец)
Прощай же на год,
Наш друг-огород.

Семья

Самомассаж пальчиков

- массаж «четками» - перебирание бус («четок»), считать количество бус (в прямом и обратном порядке);

- воздушными шарами-«шалунами» (наполнители - соль, мука, рис, мелкие камушки) массировать

пальчики, приговаривая:

И у бабушки есть,

И у дедушки есть,

И у мамы есть,

И у папы есть,

И у сына есть,

И у дочки есть,

Чтобы его узнать –

Надо вслух назвать. (Имя.)

Игра «Крокодил»

Дети делают друг другу массаж парами.

Крокодил, крокодил, (Дети гладят друг друга по спине ладошками снизу вверх.)

Ты немного поспешил! (Стучат пальчиками по спине.)

Уходи скорей домой, (Стучат кулачками по спине.)

Не хотим играть с тобой! (Гладят спину, быстро проводя ладошками сверху вниз.)

Самомассаж лица

Звучит магнитофонная запись любой бодрой музыки.

Ручки растираем (Дети потирают ладони).

И разогреваем, (Хлопают в ладоши.)

И лицо теплом своим

Нежно умываем. (Разогретыми ладошками проводят по лицу сверху вниз.)

Пальчики сгребают

Все плохие мысли, (Граблеобразными движениями проводят пальцами от середины лба к вискам.)

Ушки растираем

Сверху вниз мы быстро. (Растирают пальцами ушные раковины по краю сверху вниз.)

Их вперед сгибаем, (Сгибают руками ушные раковины вперед.)

Тянем вниз за мочки, (Оттягивают уши вниз за мочки.)

А потом руками

Трогаем мы щеки. (Легко похлопывают щеки ладошками.)

Массаж пальцев рук

Можно выполнять совместно с родителями. Дети выполняют массаж пальцев одной руки, а потом родители массируют им пальцы другой руки.

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышли пальцы погулять.

Этот палец самый толстый,

Самый сильный и большой. (Массируется большой палец.)

Этот палец для того,

Чтоб показывать его. (Массируется указательный палец.)

Этот палец самый средний

И стоит он в середине. (Массируется средний палец.)

Этот палец безымянный,

Избалованный он самый. (Массируется безымянный палец.)

Этот палец, хоть и мал,

Очень ловок и удал. (Массируется мизинец.)

Правила проведения массажа

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок благополучно развивался, был активным, любознательным, поскорее начал говорить, то кроме обычного массажа для тела обязательно проводите массаж ладоней и пальчиков рук. Это очень эффективный способ развития мелкой моторики, а значит, и интеллектуальных способностей маленького человека. Потому, что, массируя пальчики, вы воздействуете на активные точки, связанные с корой головного мозга.

Развивать мелкую моторику можно уже в младенческом возрасте – с первого месяца. Одной рукой вы производите массирующие движения, а другой придерживаете ручку малыша.

Основные приёмы массажа такие:

- **Поглаживание**

Время от времени поглаживайте ладошки малыша с двух сторон в направлении от кончиков пальцев к запястью; можно воспользоваться мягкой щёткой;

- **Разминание**

Вращательными движениями массируйте пальчики от кончиков к запястью. В завершение обязательно погладьте кисти ручек и напоследок проведите пассивную гимнастику для пальчиков.

Для детей старше года понадобится специальный комплекс:

- *Поглаживание тыльной стороны кисти малыша от кончиков пальцев до середины предплечья (движения всей ладонью);*
- *Поглаживание каждого пальчика от кончика к основанию по всем поверхностям – тыльной, боковой, ладонной (движения несколькими пальцами);*
- *Растирание каждого пальчика по ладонной и боковым поверхностям от кончиков к основанию (спиралеобразные движения несколькими пальцами);*
- *Растирание тыльной и ладонной поверхностей от основания пальчиков до запястья (совершая прямолинейные и спиралеобразные движения костяшками пальцев);*
- *Повторное поглаживание;*
- *Вибрация – постукивание кистей ручек ребёнка (движения кончиками пальцев);*
- *Повторное поглаживание;*
- *Завершите массаж пассивными и активными пальчиковыми упражнениями.*

Проводить массаж можно ежедневно или через день.

Продолжительность одного сеанса – 3-5 минут.

Курс – 10-12 сеансов.

Через 10-30 дней курс можно повторить.

Пальчиковые игры и упражнения не только совершенствуют ловкость и точность движений, но и улучшают внимание, память, помогают научиться терпению, вырабатывают усидчивость. Это прекрасный стимул для развития творческих способностей малышей, пробуждающий воображение и фантазию.

Если вы будите регулярно заниматься с малышом, его пальчики постепенно станут более ловкими и подвижными, а движения – точными и слаженными.