

Здоровье – в наших ладошках!

Движение пальцев и кистей рук имеют особое оздоровительное и развивающее воздействие.

На ладони и на стопе находится 1000 важных, биологически активных точек. Упражнения для развития общей и мелкой моторики направлены на повышение функционального уровня систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой), на развитие таких двигательных качеств и способностей ребенка, как сила, ловкость, быстрота.

Одно из направлений коррекционной работы с ребёнком - развитие мелкой моторики.

Мелкая моторика – это способность выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук и ног в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной.

Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Как и любое обучение – развитие моторики требует своей последовательности и разнообразных форм

1. Начинать необходимо с массажа ладошек и пальчиков, сопровождаемого проговариванием чистоговорок, стихотворений и потешек.

2. Пальчиковая гимнастика: упражнения с пальчиками и ладошками привлекают внимание дошкольников и научат выполнять различные движения – распрямлять

пальчики, хлопать и раскрывать ладошки, показывать различные фигуры, при этом согласовывать движения пальцев рук с речью:

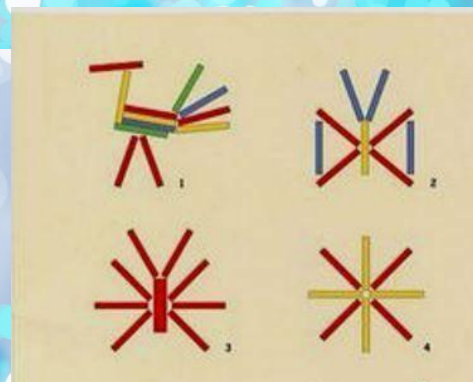
«Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики – «Ура!»
В детский сад идти пора!»

3. Упражнения с разнообразными предметами (шариками, валиками, пружинками, шишками) помогут ребенку быстрее запомнить познавательный материал.

4. Самомассаж бельевой прищепкой: можно «покусать» ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха: «Сильно кусает котенок-глупыш, Он думает, это не палец, а мышь. (Смена рук.)

Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться, скажу тебе: «Кыш!».

5. Игры со счетными палочками – выкладывание фигур, букв, цифр по образцу и самостоятельно на поверхности стола, на



ковре.

7. Игры с мелкими сыпучими предметами: различными крупами, песком, пуговицами, бусинками и т. п. : найди и спрячь предметы, построй дом, нарисуй узор, выложи рисунок.

8. Упражнения на формирование графических умений и навыков – обводка, штриховка, раскрашивание, дорисовка, работа в клетке.

9. Игры с массажными шариками Су-Джок. Шарик и пружинки Су-Джок — это «медицинские сестрички», которые ежедневно следят за здоровьем и предотвращают болезни разных внутренних органов.

«Су-Джок» с виду – симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Если покатать его между ладонями – ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остrokонечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма.



Су – Джок - терапия

Таким образом, развитие мелкой моторики руки влияет на развитие таких психических процессов, как мышление, память, внимание, пространственные представления, речь. Развивая руку ребенка, мы не только тренируем мышцы, но и развиваем способность к наблюдению, сравнению, к творческому воображению, воспитываем усидчивость и терпение, аккуратность, точность, настойчивость, то есть, воспитываем эмоционально-волевую сферу ребенка. И самое главное, мы заботимся о его здоровье.

Консультация для родителей (законных представителей) «Здоровье в наших ладошках»

Ребенок отнесется к процедуре с интересом и быстрее освоит технику выполнения, если каждое движение будет сопровождаться веселым четверостишьем:

Шарик в ручки мы возьмем,
Покатаем и сожжем,
Вверх подбросим и поймаем
И иголки посчитаем.
Пустим «ежика» на стол
И ладошкой прижмем,
Вновь немножко покатаем
И потрем его слегка,
Помассируем бока.

Стимулировать активные точки можно, сжимая мячик в ладошке, перекатывая шарик от кончиков пальцев к основанию ладони, вращая шарик кончиками пальцев, подбрасывая шарик с последующим сжатием между ладонями, а также, слегка укалывая каждый пальчик отдельно.

Массаж пальцев эластичным кольцом. (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

«Дорожка»
Кольцо на пальчик надеваю.
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.

10. Различные виды шнуровки с одновременным проговариванием потешек на автоматизацию и дифференциацию поставленных ранее звуков.

