

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 привлекут 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:

5. «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!».

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

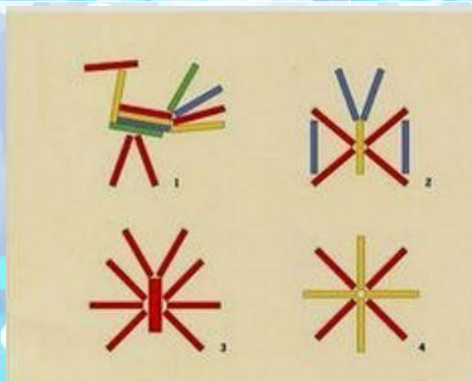
ковре.

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 покатайте его между ладонями – ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма.



Су – Джок - терапия

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.

Пусть «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.

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 «Здоровье в наших ладошках»

