

«Влияние пальчиковой гимнастики на здоровье ребенка»

Известный педагог В.А. Сухомлинский сказал: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев", "Рука – это своего рода внешний мозг", - писал Имануил Кант. Эти выводы не случайны. Исследованиями ученых (М.М. Кольцова, Е.Н. Исенина, Л.В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь речевого развития ребёнка и мелкой моторики рук. Все ученые, изучавшие психику детей, подтверждают факт, что тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для развития речи детей и оказывает большое влияние на развитие головного мозга.

Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, мышление, внимание, связная речь.

Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и стимулирует развитие речи.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат понимать смысл речи. Повышают речевую активность ребёнка.
3. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой. Ритмичной, яркой.
4. Ребёнок учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
5. Овладев многими упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.
6. В результате пальчиковых упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

С помощью ручек кроха учится познавать мир, узнает, что такое большое – маленькое, мягкое – твердое, теплое – холодное. Специалисты восточной медицины утверждают, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживая мозговые системы в отличном состоянии. На ладони и на стопе находится около 1000 важных, биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма. Так, массируя мизинец, можно активизировать работу сердца. Массируя безымянный палец, можно активизировать работу – печени. Массируя средний палец, можно активизировать работу – кишечника. Массируя указательный палец, можно активизировать работу – желудка. Массируя большой, можно активизировать работу – головы.

Играя своими ручонками, малыш развивает свою речь. В головном мозге речевой центр находится совсем рядом с двигательным центром, и, когда возбуждается последний, возбуждение переходит и на первый. Пальчиковые игры влияют на пальцевую пластику, руки становятся послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, необходимых в рисовании, а в будущем и при

письме. Ученые рассматривают пальчиковые игры как соединение пальцевой пластики с выразительным речевым интонированием. А это значит, что пальчиковая гимнастика влияет не просто на развитие речи, но и на ее выразительность, формирование творческих способностей.

Таким образом, пальчиковая игра решает множество задач в развитии ребенка:

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снижает тревожность, таким образом выполняет оздоровительную функцию.

Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока – белобока», «Коза рогатая» и другие. Многие родители видят в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающее воздействия. Именно эти игры дают возможность устанавливать эмоциональный контакт между взрослым и ребёнком, развивать понимание обращённой речи, активизировать работу пальцев рук.

Упражнения для пальчиковой гимнастики подбираются с учетом возраста ребенка. В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом.

Начинать пальчиковую гимнастику рекомендуется с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Упражнение начинается с объяснения его выполнения, показывается поза пальцев и кисти.

Постепенно от показа переходят к словесным указаниям.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно.

Дети в возрасте до 2-х лет:

-Знакомятся с ладонью, выполняют простые движения: похлопывание, поглаживание, постукивание по коленям, прятанье рук за спину.

«Погладим кошку»

Шубка мягкая у кошки,

Ты погладь ее немножко.

(Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки.)

-С помощью взрослого показывают простую фигурку одной рукой (лучики, коготки, колечко, клювик)

«Кошка показывает коготки»

Если когти точит кошка,

Будет дождик за окошком.

(Ладонь поставить вертикально вверх. Пальцы развести в стороны, согнув кончики пальцев.)

Фигурки учатся изображать сначала одной рукой, затем другой, после – двумя руками вместе.

Дети в возрасте 2 - 3 лет:

-Выполняют энергичные движения кистями рук (месим тесто, забиваем гвоздик).

"Капустка"

Мы капусту рубим-рубим,

Мы морковку трем-трем,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту жмем-жмем.

(Имитируют движения в соответствии с текстом.)

-Делают простые фигуры из пальчиков одной руки.

"Зайка"

Зайка серенький сидит,

Он ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит.

(Указательный и средний палец развести в стороны. Остальные сжать в кулачок.

Пошевелить «ушками»)

-Показывают фигурку при помощи двух рук (домик, ворота, замок, очки, цепочка).

«Зайка книгу нашёл»

Зайка книгу нашёл,

И открыл, и прочёл,

А закрыл, все забыл.

И снова открыл,

И все повторил,

А закрыл, опять забыл.

(Ладони прижаты друг к другу, пальцы расположены горизонтально. На слове «открыл»

- ладони открыть, мизинцы прижаты друг к другу. На слове «закрыл» - ладони прижимаются друг к другу.)

Дети 3 – 4 лет:

-Играют в игры, показывают короткие сценки с участием двух рук, при этом у каждой руки может быть свое движение.

«Козочка»

Вижу у козочки острые рожки.

(Пальцы сжать в кулачок, указательный и мизинец держать выпрямленными.)

Я убегу от неё по дорожке.

(Указательный и средний палец другой руки «бегут» по столу.)

Каждую фигуру учатся изображать сначала одной рукой, затем другой, потом двумя руками вместе. Затем дети выполняют одной рукой первую фигуру, другой – вторую, положение рук меняется.

-Используют игры со сгибанием и разгибанием пальцев рук.

«Семья»

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик – папочка

Этот пальчик - мамочка.

Этот пальчик - это Я.

Вот и вся моя семья.

(На слова последней строчки выпрямить все пальцы.)

Дети с 4 до 5 лет:

-Показывают небольшие сказки и рассказы с участием двух рук.

Рассказ.

Кот Васька увидел на дереве гнездо *(изобразить кота: средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх).*

В гнезде жили птенчики *(изобразить гнездо с птенчиками: все пальцы правой руки обхватить левой ладонью; шевелить пальцами правой руки – это «птенцы»).*

Кот Васька захотел съесть птенцов и полез на дерево (*изобразить дерево: пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки.*)

Но тут прилетела птичка-мама, которая стала защищать своих птенцов (*изобразить птичку: большой и указательный пальцы соединить в «клюв», другие пальцы прижаты к ладони; открывать и закрывать «клюв»*).

Кот испугался и убежал (*изобразить кота*).

-Играют в игры с совмещением пальцев обеих рук

«Дружные ребята»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики

(*пальцы рук соединяются в "замок"*)

Мы с тобой подружим маленькие пальчики

(*ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук*)

Раз, два, три, четыре, пять

(*поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев*)

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать

(*руки вниз, встряхнуть кистями*)

-Изображают в играх разные фигурки обеими руками одновременно.

"Зайчик и кочан капусты"

Встал зайчишка рано, вышел на поляну.

(*кончики пальцев руки образуют мордочку, а выпрямленные указательный и средний пальцы – уши*).

По опушке к лесу шел и большой кочан нашел.

(*"шагают" указательным и средним пальцами одной руки по столу; показывают кулак другой рукой*)

Стал зайчишка с хрустом грызть кочан капусты: хруст-хруст, хруст-хруст.

(*"заяц" грызет «кочан»*)

Съел, уснул... Проснулся – сладко потянулся!

(*с усилием растопырить все пальцы*)

Дети 5 - 7 лет:

-Рассказывают руками стихи, потешки с частой сменой фигур.

«Ёлочка»

Перед нами ёлочка:

Шишечки,

(*показать кулачки*)

Иголки,

(*вытянуть указательные пальцы вверх*)

Шарики-фонарики,

(*пальцы рук расставлены так, словно держат шары; вращать кистями рук*)

Зайчики

(*указательные и средние пальцы рук изображают «ушки»*)

И свечки,

(*соединить ладони рук*)

Звёзды,

(*растопырить пальцы рук*)

Человечки.

(*указательные и средние пальцы рук изображают «ножки»*)

-Совмещают пальцы одной руки поочередно. Затем другой рукой и обеими руками параллельно.

«Здравствуй!»

Я здороваюсь везде:

(большой палец правой руки поочередно в ритм стихотворения касается кончика указательного, среднего, безымянного пальцев, мизинца)

Дома и на улице.

(повторить)

Даже «Здравствуй!» говорю

(повторить на левой руке)

Я соседской курице!

(повторить)

Пальчиковые игры - упражнения разнообразны по содержанию

Игры-манипуляции

"Ладушки-ладушки", "Сорока-белобока" - указательным пальцем осуществляют круговые движения.

"Пальчик-мальчик, где ты был?", "Мы делили апельсин", "Этот пальчик хочет спать",

"Этот пальчик - дедушка", "Раз, два, три, четыре, кто живет в моей квартире", "Пальчики пошли гулять" — ребенок поочередно загибает каждый пальчик. Эти упражнения он

может выполнять самостоятельно или с помощью взрослого. Они развивают воображение: в каждом пальчике ребенок видит тот или иной образ.

Сюжетно-пальчиковые упражнения

"Пальчики здороваются" - подушечки пальцев соприкасаются с большим пальцем (правой, левой руки, двух одновременно).

"Распускается цветок" - из сжатого кулака поочередно "появляются" пальцы.

"Грабли" - ладони на себя, пальцы переплетаются между собой.

"Елка" — ладони от себя, пальцы в "замок" (ладони под углом друг к другу). Пальцы выставляются вперед, локти к корпусу не прижимаются.

К этой группе относятся также упражнения, которые позволяют детям изображать предметы транспорта и мебели, диких и домашних животных, птиц, насекомых, деревья.

Пальчиковые игры -упражнения в сочетании со звуковой гимнастикой

Ребенок может поочередно соединять пальцы каждой руки друг с другом, или выпрямлять по очереди каждый палец, или сжимать пальцы в кулак и разжимать и в это время произносить звуки: б-п; т-д; к-г. Эти игры стимулируют умственную деятельность, способствуют хорошему эмоциональному настрою, улучшению произношения многих звуков, а значит- развивают речь.

Театр в руке

Позволяет повысить общий тонус, развивает внимание и память, снимает психоэмоциональное напряжение.

"Бабочка" — сжать пальцы в кулак и поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения ("трепетание пальцев").

"Сказка" - детям предлагается разыграть сказку, в которой каждый палец какой-либо персонаж.

"Рыбки" - кисти правой и левой рук изображают плавные движения рыб. "Сначала они плавали порознь, а потом решили, что вместе веселее".

"Осьминожки" — правая рука, осторожно и по очереди передвигая свои щупальцы-пальцы, путешествует по морскому дну. Навстречу движется осьминог - левая рука. Увидели друг друга, замерли, а потом стали обследовать морское дно вместе.

Пальчиковые игры -упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения - разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру). Улучшается кровоток к фалангам пальцев.

Например:

- левой рукой поглаживать правую;
 - руки сжать в кулаки, кулаком левой руки постукивать по кулаку правой руки и наоборот («молоток»);
 - разминать, а затем растирать каждый палец сначала вдоль, а потом поперек.
 - растирание ладони шестигранным карандашом (между ладонями, затем между каждым пальцем) . Грани карандаша легко «укалывают» ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение.
 - детям нравятся упражнения с массажными мячами (вращение мяча каждой рукой между ладонями, раскатывание между ладонями, сжатие, раскатывание по всей руке и т. п.)
- "Помоем руки под горячей струей воды" - движение, как при мытье рук.
- "Надеваем перчатки" - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.
- "Засолка капусты" - движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжатие пальцев в кулак.
- "Согреем руки" - движения, как при растирании рук.
- "Молоточек" - фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки "забивать" гвозди.
- "Гуси щиплют траву" - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.

Кроме того, в практике широко применяется массаж и самомассаж с использованием подручных предметов: прищепок, грецких орехов, шишек, шнурочков. Они благоприятно_воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение.

Например игра - массаж «Чудо–прищепки» - ребенок поочередно на каждое слово стиха «кусают» прищепкой ногтевые фаланги

Кусается сильно котенок – глупыш.

Он думает: это не палец, а мышь

Но, я же играю с тобою малыш

А будешь кусаться,

Скажу тебе: кыш.

Игры - шнуровки развивают пространственную ориентировку, внимание, развивают творческие способности, способствуют развитию точности глазомера, последовательности действий. Вышивание шнурком является первой ступенькой к вышиванию иглой.

Развитию мелкой моторики , а следовательно и речи способствует:

Нанизывание на веревочку разноцветных колечек, бусинок, ;

Составление фигур из счетных палочек, игры с мозаикой, мелким конструктором;

Ниткопись. Когда ребенок с помощью нити вырисовывает (выкладывает) какой либо предмет (елочку, грибок, тучки и т д.);

Использование игр с функциональными застежки;

Плетение косичек;

Оригами – японское искусство складывания бумаги, является эффективным средством развития психических процессов, коррекции речи и формирования познавательных интересов, потребностей и способностей детей старшего дошкольного возраста .

Использования в практике традиционных методов выявил возможность способов вариативности традиционных и нетрадиционных методов, таких как биоэнергопластика, кинезиология и Су-Джок терапия.

Биоэнергопластика это три понятия: био – человек, энергия – сила, пластика- движение. Биоэнергопластика направлена на совместные движения рук и артикуляционного аппарата, что способствует активизации естественного распределения биоэнергии в организме. Благодаря упражнениям на развитие биоэнергопластики у ребенка улучшается кровообращение, при этом укрепляются мышцы лица, развивается мелкая моторика рук и соответственно речь.

Предлагаю выполнить упражнение на развитие биоэнергопластики.

«Дятел»

Тук-тук-тук,

Тук-тук-тук,

Раздаётся чей-то стук.

На первую строчку – постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой, на вторую – наоборот, постучать кулачком левой руки по раскрытой ладони правой.

Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, отчётливо произнося звук

«д-д-д-д»

Это дятел на сосне.

Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, многократно и отчётливо произнося

«д-д-д-д»

Долбит клювом по коре.

На примере данного упражнения мы увидели, как происходит соединение артикуляционного аппарата с движениями рук.

Су - Джок терапия. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга. Стимуляция точек соответствия, массаж кистей рук способствуют созреванию нервных клеток и активному функционированию коры головного мозга, что в свою очередь, активно развивает речь.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок»

Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Если у вас под рукой не окажется шарика, можно сделать его самим из бумаги. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Сказка про Ежика с применением Су-Джок-терапии

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький Ежик. *Показать шарик в открытой ладони.*

Еж был маленький и поэтому всего боялся. Он то выглядывал из своего домика, то прятался.

Несколько раз сжать и разжать ладонь с шариком Су-Джок.

Однажды ранним летним утром захотел Ежик погулять. Он вышел из своего домика, огляделся и побежал по дорожке своими маленькими ножками. Дорожка была узенькая, извилистая.

Катать шарик по ладони вперед-назад.

Долго бежал Еж. И вдруг очутился около большой бурлящей реки. А через реку был переброшен тонкий мостик.

Круговые движения шариком по ладони – сначала по часовой стрелке, потом против.

Ежику стало страшно – он испугался, но желание узнать, что находится на другом берегу, все же было сильнее. И он решился!

Зажать шарик в ладошке.

Аккуратно ступил он своими маленькими ножками на узкий мостик – сделал шагок, потом второй, третий, четвертый, пятый – и перебрался на другой берег!

Прокатить шарик по каждому пальцу, начиная с большого.

А там поляна – большая, круглая, красивая!

Круговые движения шариком по ладони.

На поляне видимо-невидимо цветов: и маки, и васильки, и ромашки, и колокольчики, и незабудки! Красиво, как в сказке!

Прокатить шарик по каждому пальцу, начиная с большого, на каждое название цветка.

Решил собрать Еж красивый букет из ромашек, незабудок, маков и колокольчиков. Вот какой огромный букет получился! Обрадовался Ежик и отправился в обратный путь.

Круговые движения шариком по ладони.

Обошел круглую полянку, ступил на мостик – один шаг, второй, третий, четвертый.

Пятый... и он на другом берегу!

Прокатить шарик по каждому пальцу, начиная с большого.

Быстро побежал Еж – сначала по извилистой дорожке, потом по прямой. Добрался до своего домика! Поставил букет полевых цветов на круглый стол.

Катать шарик по ладони вперед-назад.

А когда пришел вечер, закрыл Ежик свой домик, лег в кроватку и уснул сладким сном!

Закрывать шарик в ладошке.

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

И ещё одним методом - кинезиология.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения.

Кинезиология направлена на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов, и синхронизации работы двух полушарий коры головного мозга. Выполняя упражнения, у ребенка формируется быстрота нервных импульсов от рецепторов руки к центру речи головного мозга. В результате реализуется внутренняя потребность отражать свою речь в движении, т.е. помогать выразить свою мысль в речи и дополнить её движением руки, тела, взглядом.

Сейчас мы с вами выполним пальчиковую гимнастику с элементами кинезиологии.

Если пальчики грустят –

Доброты они хотят.

пальцы плотно прижимаем к ладони

Если пальчики заплачут –

Их обидел кто-то значит.

трясем кистями

Наши пальцы пожалеем –

Добротой своей согреем.

«моем» руки, дышим на них

К себе ладошки мы прижмем,

поочередно, 1 вверху, 1 внизу.

Гладить ласково начнем.

гладим ладонь другой ладонью

Пусть обнимутся ладошки,

Поиграют пусть немножко.

скрестить пальцы, ладони прижать

пальцы двух рук быстро легко стучат

Каждый пальчик нужно взять

И покрепче обнимать.

каждый палец зажимаем в кулачке

Это упражнение способствует синхронизации работы полушарий головного мозга, что позволяет более эффективно корректировать отклонения в развитии речи детей.

Таким образом, игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи, улучшают внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, воспитывают усидчивость, формируют игровую и учебно-практическую деятельность.