

Памятка для родителей

«Развиваем пальчики – развиваем мозг»

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук. Работая над развитием мелкой моторики пальцев рук, мы стимулируем созревание речевой зоны коры головного мозга.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Упражнения для развития мелкой моторики:

«Колечко» Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Лезгинка» Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

«Оладушки» Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

Бабушка для Ладушки - испекла оладушки.

Кушай, кушай Ладушка - вкусные оладушки.

Пальчиковые игры:

Этот пальчик — самый толстый, самый толстый и большой,
Этот пальчик для того, чтоб показывать его,
Этот пальчик — самый длинный и стоит он в середине,
Этот пальчик — безымянный, этот — балованный самый,
А мизинец, хоть и мал, но и ловок, и удал (*массаж всех пальцев*)

«Бабочка»

*Кисти рук расположить горизонтально. Скрестить большие пальцы.
Махи кистями рук, изображая крылышки бабочки.*

Ах, красавица какая-
Эта бабочка большая!
Над цветами полетала-
И мгновенно вдруг пропала.

«Рыбки»

*Ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу.
Плавные движения ладонями, изображая рыб в воде.*

Рыбки в озере резвятся,
Среди камешков кружатся.
Вниз и вверх плывут они, -
Как им весело, смотри.

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять *(загибают пальчики, начиная с большого)*
Будем листья собирать *(сжимают и разжимают кулачки)*
Листья березы *(загибают пальчики, начиная с большого)*
Листья рябины,
Листья тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет отнесем *(шагают по столу средним и указательным пальчиком)*

«В корзиночке»

У девчущки Зиночки
Овощи в корзиночке *(делают ладошки «корзиночкой»)*
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,
Перец и морковку уложила ловко,
Помидор и огурец *(сгибают пальчики, начиная с большого)*.
Наша Зина молодец! *(показывают большой палец)*

«Хлебушек»

Бублик, *(большой и указательный пальцы образуют круг)*,
Баранку, *(большой и средний пальцы образуют круг)*,
Батон *(большой и безымянный)*
И буханку *(большой и мизинец)*
Пекарь из теста *(имитация лепки хлеба)*
Испек спозаранку.

«Варим, варим мы компот».

Будем мы варить компот, *Левую ладошку держать «ковшиком»,*
Фруктов нужно много. Вот: *указательным пальцем правой руки мешать*
Будем яблоки крошить, *Загибать пальчики по одному, начиная с большого*
Грушу будем мы рубить,
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот, *Правую ладошку держать «ковшиком», а*
Угостим честной народ. *указательным пальцем левой руки мешать.*

Ежедневное выполнение упражнений повышает работоспособность головного мозга, улучшает мыслительную деятельность, способствует улучшению памяти и внимания, повышает стрессоустойчивость.

Желаем Вам успехов и отличных результатов!