

Пальчиковые гимнастики

На ладони находится около 1000 важных биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма. Так, массируя мизинец, можно активизировать работу сердца, безымянный палец - печени, средний - кишечника, указательный - желудка, большой - головы.

Пальчиковая гимнастика способствует:

- повышению работоспособности коры головного мозга;
- развитию речи;
- развитию у ребенка психических процессов: мышления, внимания, памяти, воображения;
- снятию тревожности;

Играть с пальцами можно дома и на улице: стоя, сидя на стуле, на полу в "позе факира".

Сюжетные пальцевые упражнения с детьми 6-го - 7-го года жизни

Развивают детское воображение, в пальчиках ребенок видит тот или иной образ.

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

"Распускается цветок" - из кулака поочередно разгибается каждый палец.

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

Пальцевые упражнения в сочетании с самомассажем кисти и пальцев рук.

Движения массажа - разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

"Помоем руки под горячей струей воды" - движения, как при мытье рук.

"Засолка капусты" - движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжимание пальцев в кулак.

Для более эффективного самомассажа кисти ребенка можно использовать грецкий орех, каштан, шестигранный карандаш, массажный мячик.

Упражнения для пальцев кисти "Гимнастика мозга"

Выполнение упражнений требует от ребенка внимания, сосредоточенности. С их помощью компенсируется работа левого полушария.

"Симметричные рисунки" - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки: арбуз, яблоко, месяц, дом...

"Театр в руке"

Упражнения в виде игр и сказок повышают общий тонус, развивают внимание и память, снимают психоэмоциональное напряжение.

"Бабочка" - собрать 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 персонаж - это палец кисти.

"Рыбки" - кисти правой и левой рук изображают плавные движения рыб.