

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 25 «Троицкий»  
Старооскольского городского округа

Консультация для родителей

**«Ум ребёнка - на кончиках его пальцев»**

Подготовила:  
инструктор по  
физической культуре  
Иванова О. В.

Старый Оскол, 2018

Исследования современных физиологов показывают, что имеется тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в подушечках пальцев и кистях рук: утомление мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы и наоборот. Выполняя пальчиками упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (т.к. при этом индуктивно происходит возбуждение в центрах речи), но и подготавливает ребёнка к рисованию и письму.

Известный японский учёный Йосиро Цуцуми в течении 30 лет изучал древние манускрипты и современную медицину и в конечном итоге разработал оригинальную методику «Сохранение здоровья пальцевыми упражнениями». Самые простые из рекомендованных им упражнений применяются в обязательном порядке во всех детских садах и школах Японии. Начиная с двухлетнего возраста, детей обучают приёмам самомассажа кистей рук и пальцев.

**Массаж пальцев**, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальцев, затем медленно опускаются к его основанию.

**Массаж ладонных поверхностей** каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками.

**Массаж шестигранным карандашом.** Грани карандаша легко «укалывают» ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Детей учат пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживать его в определённом положении в правой руке и левой руке.

**Массаж грецкими орехами:**

- катать два ореха между ладонями;
- прокатывать один орех между пальцами;
- удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;
- удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Это кажется фантастическим и нереальным: маленький человек делает гимнастику для рук и – улучшает свой интеллект!

Описанные ниже упражнения улучшают мыслительную деятельность. Продолжительность занятий зависит от возраста. Она не должна превышать 5 минут для 2<sup>x</sup> – 3<sup>x</sup> леток и 30 минут в день для младших школьников.

**1 «Колечко»** Ребёнок как можно быстрее перебирает пальцами рук, соединяя их поочерёдно в кольцо с большими пальцами.

**2 «Кулак - ребро - ладонь»** Три положения руки на столе последовательно сменяют друг друга. Темп увеличивается постепенно. Повторить 8-10 раз.

**3 «Зеркальное рисование»** На столе чистый лист бумаги. Ребёнок в обе руки берёт карандаш или фломастер. Начинает рисовать одновременно двумя руками два одинаковых рисунка или геометрические фигуры. Когда деятельность двух полушарий синхронизируются, вы увидите более быстрое и точное выполнение работы.

**4 «Лезгинка»** Левую руку сложить в кулак. Большой её палец обратить в сторону. Прямой ладонью правой руки (в горизонтальном положении) прикоснуться к согнутому мизинцу левой руки. Поменять положение рук одновременно. Повторить 6-8 раз.

**5 «Ухо – нос»**левой рукой ребёнок захватывает кончик носа, правой – левое ухо. Затем вы хлопаете в ладоши, а ребёнок меняет местами положение рук.

**6 «Змейка»** Скрестить руки ладонями друг к другу. Сцепить пальцы в «замок» и вывернуть руки к себе. Затем взрослый предлагает пошевелить каким-либо пальцем. Упражнение заканчивается, когда поработали все десять пальцев.

**6 «Массаж чётками»** Перебирание чёток (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество узелков (бус) в прямом и обратном порядке.

Медики и педагоги едины в своём мнении: такие игровые упражнения развивают представления детей о возможностях своего организма, восстанавливают бодрое настроение, благотворно влияют на мозг и нервную систему.

## **«Пальчиковые игры»**

(упражнения на стихи И.Гуриной)

*При помощи левой руки ребёнок загибает пальцы правой руки, начиная с большого пальца.*

1. Кто в деревне живёт?  
Лежебока – рыжий кот,  
Маленький телёнок,  
Жёлтенький цыплёнок,  
Белая овечка,  
Мышка под крылечком!  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Их не трудно сосчитать!
2. Кто в лесочке живёт?  
Под корягой – старый крот,  
За горой лисёнок,  
В ельнике – лосёнок,  
Под кустом – лисичка,  
На сосне – синичка!  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Будем пальцы загигать!
3. Есть у нас игрушки:  
Это – погремушка,  
Это – толстый мишка,  
Это – чудо-книжка,  
Это – неваляшка,  
Это – кукла Машка!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем снова проверять!
4. В лесной чаще дом стоит,  
Путь к нему всегда открыт.  
Серафим в доме живёт –  
У ворот людей всех ждёт:  
«Христос Воскресе, радость моя!»

### **«Колечко»**

*Кончик большого пальца правой руки касается кончиков указательного, среднего, безымянного и мизинца.*

Медвежонок в гости шёл.  
К рыжей белочке зашёл,  
И на озеро к бобру,

И к ежу зашёл в нору,  
Даже к комаришке  
Заходил наш мишка!

### **«Пчёлка»**

*Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им. Повторить то правой рукой, то – левой.*

Я пчела лечу, лечу,  
Мёда сладкого хочу!  
Я лечу, я жужжу,  
На цветочке я лежу!

### **«Дружба»**

*Пальцы рук соединить в «замок» и выполнять поочерёдно касание, начиная с мизинцев обеих рук.*

Дружат добрые зверята:  
Дружат малые зайчата.  
Дружат в озере бобры,  
Дружат в небе комары,  
Дружат милые ежата,  
Дружат даже медвежата.  
Вот как разыгрались,  
По лесу разбежались!

*Руки опустить, потрясти кистями.*