

## **Консультация для родителей" Для чего нужна пальчиковая гимнастика?"**

### **Уважаемые родители!**

Движения пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. Как вы помните, у новорожденного кисти всегда сжаты в кулачки, и если взрослый вкладывает свои указательные пальцы в ладони ребенка, тот их плотно сжимает. Малыша можно даже немного приподнять. Однако эти манипуляции ребенок совершает на рефлекторном уровне, его действия еще не достигли высокого мозгового контроля, который позволяет впоследствии сознательно выполнять движения.

Значение хватательного рефлекса состоит в способности ребенка не выпускать из рук предмет. По мере созревания мозга этот рефлекс переходит в умение хватать и отпускать. Чем чаще у ребенка действует хватательный рефлекс, тем эффективнее происходит эмоциональное и интеллектуальное развитие малыша.

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей «Сороки-белобоки» и других) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные.

По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего — на кишечник, безымянного — на печень и почки, мизинца — на сердце.

В Китае распространены упражнения ладоней с каменными и металлическими шарами. Популярность занятий объясняется их оздоравливающим и тонизирующим организм эффектом. Регулярные упражнения с шарами улучшают память, умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, развивают координацию движения, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный то-

нус.

В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекатывание между ладонями шестигранного карандаша.

Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и другие. Их значение до сих пор недостаточно осмыслено взрослыми. Многие родители видят в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающее воздействия. Исследования отечественных физиологов также подтверждают связь развития рук с развитием мозга. Работы В.М. Бехтерева доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит — развивать речь ребенка. Исследования М.М. Кольцовой доказали, что каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий мозга. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов. Благодаря развитию пальцев в мозге формируется проекция «схемы человеческого тела», а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев.

### **Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?**

1. Выполнение упражнений и ритмичных движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.
3. Дети учатся концентрировать своё внимание и правильно его распределять,
4. Если ребёнок будет правильно выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль над выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определённые

положения рук и последовательность движений.

6. У детей развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет "рассказывать руками" целые истории,

7. В результате освоении всех упражнений кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Все упражнения разделены на три группы:

1 группа - Упражнения для кистей рук,

2 группа - Упражнения для пальцев «условно статические»

3 группа - Упражнения для пальцев "динамические".

## **С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения?**

Исходя из оздоровительного воздействия на организм ребенка каждого из пальцев, помогайте ребенку координированно и ловко ими манипулировать. Обращайте внимание на овладение ребенком простыми, но в то же время жизненно важными умениями — держать чашку, ложку, карандаши, умываться. Например, если в четыре года он не умеет доносить в пригоршне воду до лица — значит, у него отстает в развитии мелкая мускулатура.

Обнаружив отставание у ребенка, не огорчайтесь. Займитесь с ним пальчиковой гимнастикой.

Такую тренировку следует начинать с самого раннего детства, некоторые специалисты советуют начинать заниматься пальчиковой гимнастикой с 6 - 7 месяцев, но **и** в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.

Начать можно с ежедневного массажа по 2 -3 минуты кистей рук **и** пальцев:

1. Поглаживать и растирать ладони вверх - вниз;
2. Разминать и растирать каждый палец вдоль, затем поперёк
3. Растирать **пальчики** спиралевидными движениями.

Затем можно выполнять некоторые упражнения 3 группы, но в пассивной форме, т.е. вы сами сгибаете, разгибаете пальчики ребёнка и совершаете другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При

этом важно, чтобы в упражнениях участвовали все пальчики. 1. Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите малышу или научите его помогать себе второй рукой.

2. Упражнения отрабатываются сначала одной рукой затем другой рукой, после этого двумя руками одновременно.

3. Каждому упражнению соответствует свой рисунок для создания зрительного образа. Сначала покажите ребёнку цветной рисунок и объясните, как должно выполняться упражнение, затем, вы показываете картинку, называете упражнение, а малыш выполняет, какое положение кистей рук или пальцев он должен воспроизвести.

**Когда все упражнения будут хорошо знакомы, можно выполнять следующие игровые задания:**

1. Запомнить и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая 3,4 и более.

2. "Рассказывать руками" сказки и маленькие истории.

Игры с пальчиками очень нравятся детям, поэтому играйте, **ещё** раз играйте, ещё раз играйте, почаще!

Желаем успеха!

**Помните! Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях! Занимайтесь ежедневно около 5 минут.**

Терпения и удачи вам в занятиях со своими детьми!