

## **Умные пальчики** (пальчиковые кинезиологические упражнения)

*МКДОУ д/сад №54*

*П. Михайловка*

*Воспитатель: М.К.Пьянкова*

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела, в том числе через кинезиологические упражнения. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают

мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Пальчиковые кинезиологические упражнения можно использовать для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка.

Упражнения необходимо проводить ежедневно.

Детей с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

К кинезиологическим упражнениям так же относится Зеркальное рисование. Зеркальное рисование:

- Обведение двумя руками
- Рисование двумя руками

Зеркальное рисование – дело непростое даже для взрослых, поэтому важны 2 условия: неторопливость и систематичность работы.

Что дает рисование обеими руками сразу:

- Активно развивает мозг за счет разнообразия действий. Нейронные связи лучше всего формируются, когда мы делаем что-то непривычное для нас. Рисование обеими руками сразу – тот случай.
- Одновременное действие обеими руками развивает правое и левое полушарие, учит их работать синхронно. Похожим эффектом обладает игра на музыкальных инструментах.
- Снимает стресс – такой вид досуга не воспринимается как учеба, а как развлечение, поэтому оно убирает нервное напряжение.

В настоящее время нетрадиционные формы и средства занятий с детьми привлекают все большее внимание. Су-Джок терапия - одна из них, который является целесообразным, эффективным и простым. Су Джок терапия (су-кисть, джок — стопа) — достижение восточной медицины. Это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает воздействие на кору головного мозга. Этот метод вызывает раздражение рецепторов, расположенных на ладонках и стопах детей и вызывает приятные ощущения, развивает мелкую моторику, активизирует межполушарное взаимодействие, активизирует развитие речи ребенка, позволяет эффективно развивать эмоционально-волевую и познавательную сферу, способствует общему укреплению организма ребёнка.

Приёмы су –джок массажа:

- круговые движения шарика между ладонями
- перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони
- вращение шарика кончиками пальцев,
- сжимание шарика между ладонями,
- сжимание и передача из руки в руку.

Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой.

Достоинствами Су-Джок терапии являются:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.
- Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.
- Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).

Гармоничная и слаженная работа обоих полушарий головного мозга – это фактор успешности в дальнейшем обучении в школе.

Желаю успеха!