

## «Умные пальчики»

### (Пальчиковые кинезиологические упражнения для детей 5—7 лет)

Составила: Веденина М.К. – учитель-дефектолог

*Рука является вышедшим наружу головным мозгом.*

**И.Кант**

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.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

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. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

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.

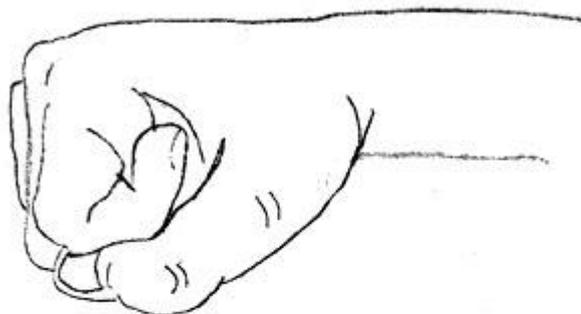
Упражнения рекомендуются родителям и воспитателям для подготовки к успешному обучению в школе и развитию ребенка.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. Детям 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, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе с 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.

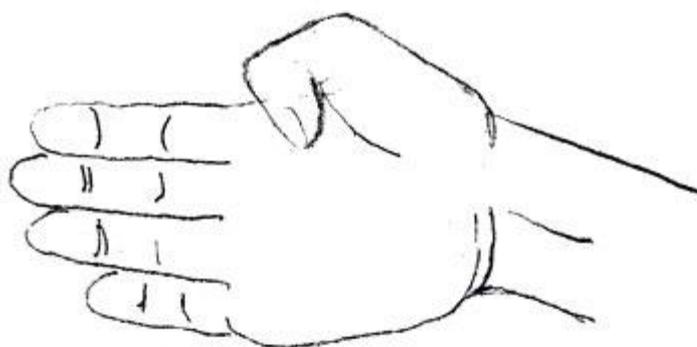
Благодаря двигательным упражнениям для пальцев рук, происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного взаимодействия, что способствует детской стрессоустойчивости в школьном обучении.

Желаем успеха!

## Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

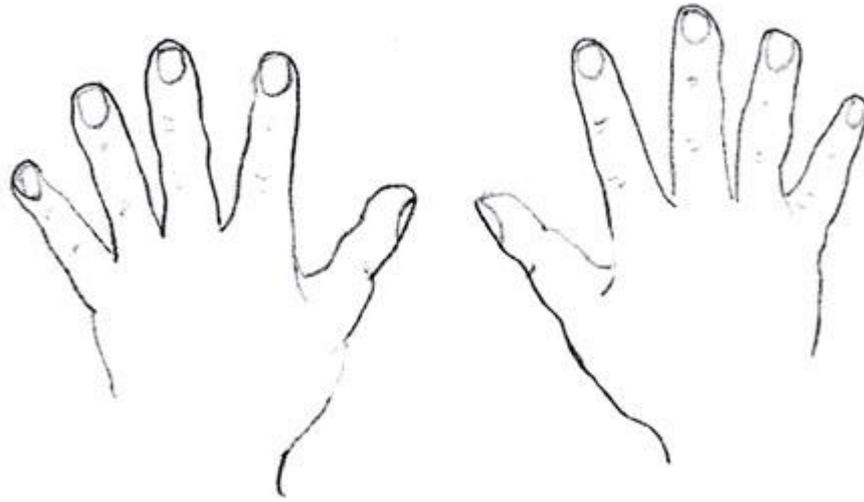


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

## Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись  
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся

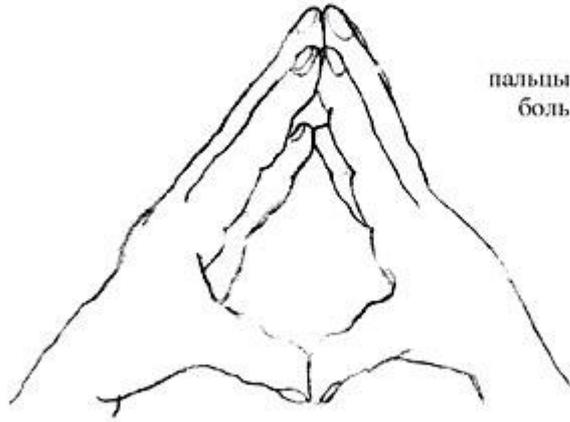


Пальцы одной руки сжаты



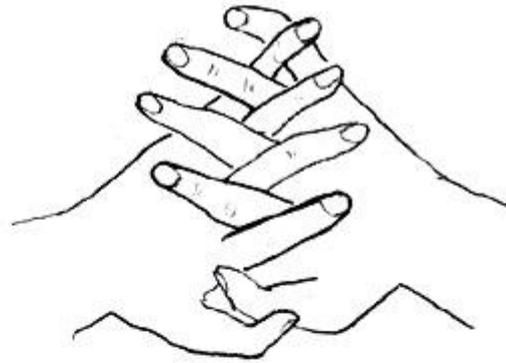
Пальцы другой руки выпрямлены

## Упражнение: "Дом -ежик-замок"



**Дом.**  
пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить.

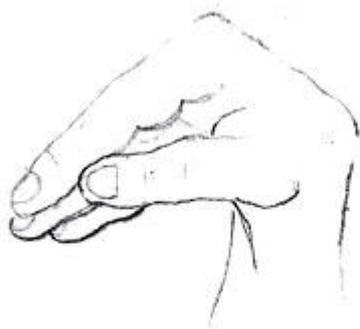
**Ежик.**  
Поставить ладони под углом  
друг к другу. Расположить  
пальцы одной руки между  
пальцами другой.



**Замок.**  
Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.



## Упражнение: "Гусь-курица-петух"



**Гусь.**  
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

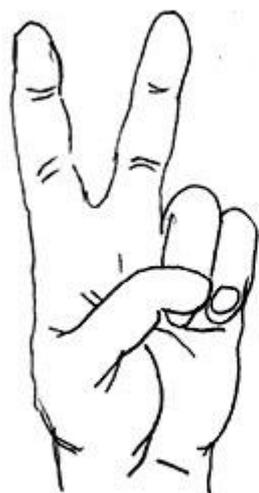
**Куричка.**  
Ладонь немного согнуть.  
Указательный палец  
упирается в большой.  
Остальные пальцы  
накалываются друг на друга  
в полусогнутом положении.



**Петух.**  
Ладонь поднять вверх.  
Указательный палец  
опирается на большой.  
Остальные пальцы  
растопырены в сторону и  
подняты вверх - это  
"гребешок".



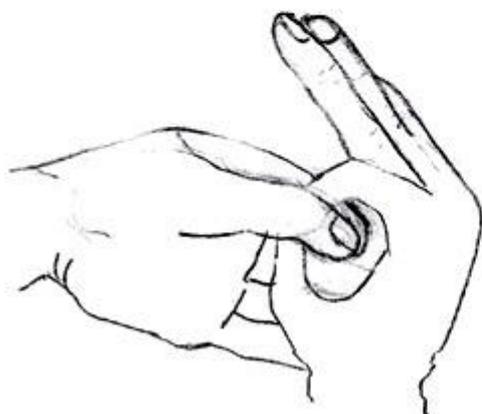
## Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



**Заяц.**

### **Колечко**

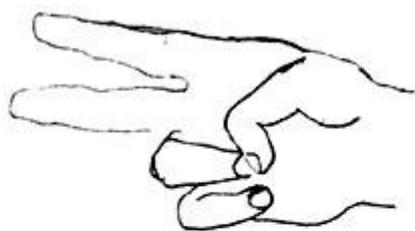
Указательный и большой пальцы соединяются.  
Средний, безымянный, мизинец вытянуты  
вперед.



### **Цепочка.**

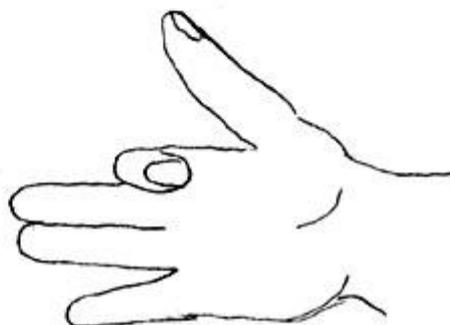
Поочередно соединяем большой палец с  
указательным, со средним и т.д. и через  
них попеременно "пропускаем"  
"колечки" из пальчиков другой руки.

## Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



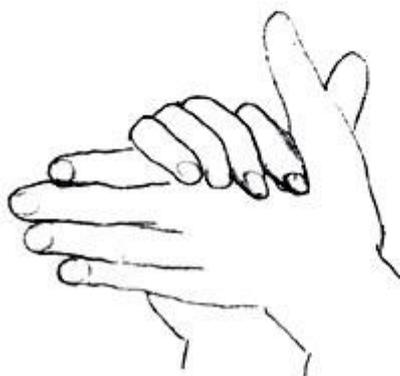
### **Собака.**

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



### **Лошадка.**

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.



## Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



**Зайчик** - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

### **Коза.**

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



### **Вилка**

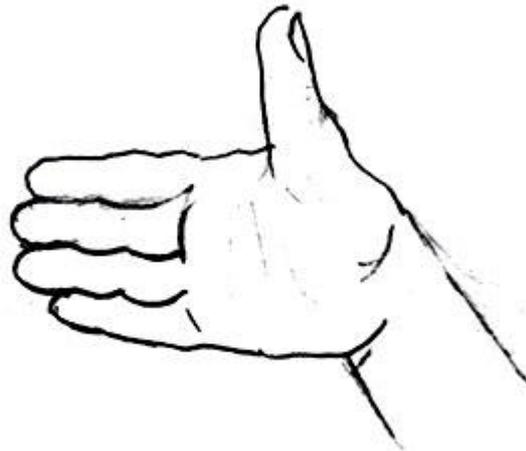
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

## Упражнение: "Колечко"



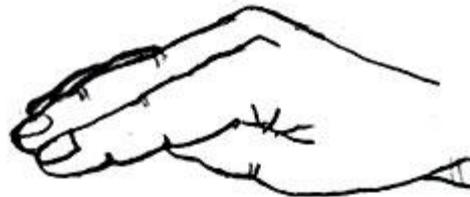
Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

## Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



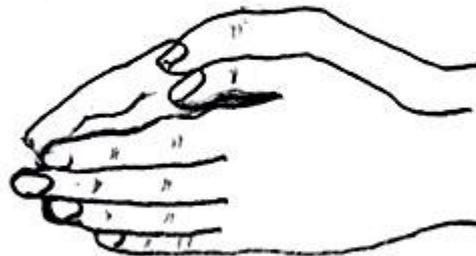
**Флажок**

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



**Рыбка**

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу, Указательный палец опирается на большой палец.



**Лодочка.**

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

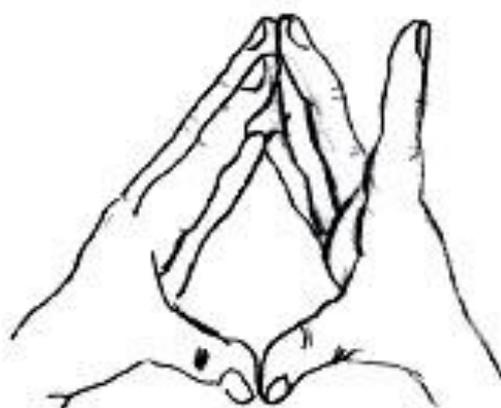
## Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"



### **Сарай.**

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

**Дом с трубой.**  
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



### **Пароход.**

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".

## Использованная литература

1. Первые шаги . Модель воспитания детей раннего возраста. Материалы Московского городского конкурса 2001 - 2002. Москва 2002г.
2. Инна Светлова. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. Москва 2003г.
3. А.В. Семенич. Нейropsychологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. Москва 2002г.
4. Н.В. Нижегородцева, В.Д.Шадрина. Психолого - педагогическая готовность ребенка к школе. Москва 2001г.
5. Елена Косинова. Пальчиковая гимнастика. Москва 2001г.
6. И. Резник. Создайте установку на успех. // Дошкольное воспитание №10 2004г.
7. Е.Плутаева, П.Лосов. Развитие мелкой моторики у детей 5-7 лет. // Дошкольное воспитание №3 2005г.
8. С. Прищепа, И.Попкова, Г.Ковякина. Мелкая моторика в психофизическом развитии дошкольника. // Дошкольное воспитание №1 2005г.
9. А.Сироток. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка. // Дошкольное воспитание №1 2005г.
10. Г.А.Любина, О.В.Желонкина. Рука развивает мозг. // Дошкольное воспитание. №1 2004г.
11. Е.Леонова, Е.Гетенькина. Поможем себе! Пальчиковая гимнастика. // Дошкольное воспитание №3 2004г.
12. Т.Гризик, Л. Темищук. Развитие речи детей 4-7 лет. Обследование мелкой моторики рук. // Дошкольное воспитание №2 2002г.