

КОМПЛЕКС

« УМНАЯ ЗАРЯДКА »

вошли элементы следующих методик :

- Г. Деннисон, И. Деннисон «Гимнастика мозга»,
Л.Д. Столяренко «Гимнастика для гармонизации
деятельности полушарий мозга»,
•Массаж профессора Ауглина,
•Кинезиологические упражнения А.Л. Сиротюк
•Пассивная гимнастика для пальцев рук*

Комплекс по развитию познавательных функций через движение рекомендуется как дошкольникам, у которых отмечаются нарушение внимания, повышенная отвлекаемость, проблемы с памятью, заторможенность или расторможенность, трудности адаптации, несформированность ведущей руки, так и ученикам младших классов, у которых наблюдаются проблемы с обучением.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно, поэтому специалист обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем обучить детей, если занятия проходят с детьми-дошкольниками, то родителей этих детей. Длительность – 60-90 дней.

В комплекс «Зарядка для ума и тела» вошли элементы следующих методик :

*Г. Деннисон, И. Деннисон «Гимнастика мозга»,
Л.Д. Столяренко «Гимнастика для гармонизации деятельности
полушарий мозга»,
•Массаж профессора Ауглина,
•Кинезиологические упражнения А.Л. Сиротюк*

1 БЛОК

Упражнения, стимулирующие мозговую деятельность

Каждое упражнение делать на медленный счет до 10.

1.МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ: левая рука работает с правой частью головы, а правая с левой. Начать с поглаживания, затем – растирание, т.е. более интенсивные поглаживания, затем – разминание, т.е. сдвигание кожи, закончить опять поглаживанием. Делать движения как радиальные (от макушки или к макушке), так и поперечные.

2.МАССАЖ УШЕЙ: - оттянуть вниз мочки ушных раковин; - потянуть вверх верхушки ушей; - взявшись за середину ушей, оттянуть их вперед, назад и в стороны.

3. МАССАЖ ЩЕК: указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» сходящиеся и расходящиеся круги по контуру щек.

4.МАССАЖ ЛБА И ПОДБОРОДКА: указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения выполнять в противоположных направлениях.

5. МАССАЖ ВЕК: указательными и средними пальцами обеих рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза открыты). Движения от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.

6. МАССАЖ НОСА: подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на следующие точки: - на переносице на уровне внутренних углов глаз, - на середине носовой кости, - у края носовой кости (над ноздрей), - под ноздрей (чтобы сила надавливания была достаточной, локти следует развести в стороны, руки параллельны полу).

7. **РАБОТА НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ:** открыть рот и совершать резкие движения влево-вправо.

2 БЛОК

Упражнения на гармонизацию межполушарных отношений, преодоление сложившихся стереотипов, выработку навыков внутреннего контроля

1. ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ:

Упражнение можно делать стоя:

- начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (ладони в замок, большие пальцы вверх), глаза смотрят на большие пальцы.

2. Вариант: упр-е можно делать, сидя за столом:

- начертить на бумаге знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой, затем двумя руками одновременно.

2. СИММЕТРИЧНОЕ ПИСЬМО

Рисовать двумя руками одновременно: движения или навстречу друг другу, или расходящиеся.

3. ЦЫГАНОЧКА

Упр-е выполнять стоя, ритмично, по команде инструктора, в 1-4 ноги поднимать под прямым углом, в 5,6 ноги отводить в стороны, в 7,8 заводить внутрь. Когда выполнение упражнения достигнет качества, его следует усложнить, например: сочетать с чтением стихотворения вслух: каждое слово равно отдельному движению:

Раз – левой ладонью хлопнуть по левой коленке;

Два – правой ладонью хлопнуть по правой коленке;

Три – левой ладонью хлопнуть по правой коленке;

Четыре – правой ладонью хлопнуть по левой коленке;

Пять – левой ладонью хлопнуть об левую стопу;

Шесть – правой ладонью хлопнуть об правую стопу;

*Семь – левой ладонью хлопнуть об правую стопу;
Восемь – правой ладонью хлопнуть об правую стопу.
Девять – левый локоть соединить с правым коленом.
Десять – правый локоть соединить с левым коленом.*

3 БЛОК

Упражнения, помогающие распределить тонус по телу:

освобождают от напряжения уставшие мышцы и возбуждают слабые, малоодействованные

- СОВА

Левой рукой взять мышцы правого плеча, голову повернуть направо. Одновременно : ладонь плотно сжимает мышцу, шея вперед, глаза широко открываются, губы вытягиваются в трубочку, на выдохе произнести : У-у-ух. Повторить 5-6 раз. Поменять руку и сделать те же движения.

- СЛОН

Правую руку вытянуть вверх, прислонив ее к правому уху. Глаза смотрят на пальцы. Ноги на ширине плеч, расслаблены в коленях. Всем телом рисовать «ленивую восьмерку». Поменять руку , сделать те же движения.

4 БЛОК

Упражнения, повышающие энергию тела

- «КНОПКИ МОЗГА»

Довольно плотно зажать левой рукой пупок, правой рукой круговыми движениями массировать точку над вторым ребром сверху в месте соединения с грудиной. Затем , поменяв руки, - левую. Затем – зажать пупок и массировать две точки одновременно.

- КРЮКИ

Упр-е можно делать стоя:

1. Язык распластать по верхнему твердому небу, руки скрестить ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, прижать к груди; ноги перекрестить. Глаза закрыть , «смотреть» в потолок.

2. Ноги параллельно, руки вперед, пальцы соединить домиком: большие пальцы смотрят в потолок, остальные в пол, глаза открыты –несколько минут смотреть в пол.

Упр-е можно делать сидя:

Положить левую лодыжку поверх правой, язык-руки –глаза , как и в упр-и стоя.

Разъединить ноги, положение рук-пальцев, как и упр-и стоя.

- ЗЕВОТА

Открыть рот , как бы зевая. Надавить кончиками пальцев на напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделать глубокий расслабляющий зевающий звук.

РЕЛАКСАЦИЯ

А.Л. Сиротюк "Синдром дефицита внимания с гиперактивностью»

Поза покоя

Необходимо сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится взрослым медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

*Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая:
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно –
Расслабление приятно!*

Упражнение "Кулачки"

Исходное положение – сидя на полу.

Взрослый. Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

*Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты (сжать пальцы).
Пальчики сильнее сжимаем –
Отпускаем, разжимаем
(легко поднять и уронить расслабленную кисть).
Найдите, девочки и мальчики,
Отдыхают наши пальчики.*

Упражнение "Олени"

Взрослый. Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

**Посмотрите: мы – олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени.**
Руки не напряжены
И расслаблены.
**Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!**
Дышится легко, ровно, глубоко.

Упражнение "Загораем"

Взрослый. Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (*вытянуть ноги вперед, сидя на полу*). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (*можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы*). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются.

**Как хорошо, приятно стало!
Вдох – пауза, выдох – пауза.
Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим... Держим... Напрягаем...
Загораем! Опускаем (*ноги резко опустить на пол*).
Ноги не напряжены, расслаблены.**

Упражнение "Штанга"

Исходное положение – стоя.

Взрослый. Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (*руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища*). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

**Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом
(*наклониться вперед*).
Штангу с пола поднимаем
(*выпрямиться, руки вверх*).
Крепко держим...
И бросаем!
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Нам становится понятно:
Расслабление приятно.**

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Упражнение "Кораблик"

Взрослый. Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (*правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола*). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

**Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.**

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног. После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

**Снова руки на колени,
А теперь немного лени...
Напряженье улетело,
И расслаблено все тело...
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Дышится легко, ровно, глубоко...**

Упражнение "Любопытная Варвара"

Цель: расслабление мышц шеи.

а) **Взрослый.** Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

**Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.
Шея не напряжена
И расслаблена.**

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) **Взрослый.** Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

**А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена.**

в) **Взрослый.** Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

**А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена.**

Упражнение "Раскачивающееся дерево"

Исходное положение – стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3–5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания.

В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

Упражнение "Море"

Исходное положение – сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с учителем рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: "На море плещутся волны маленькие и большие (*сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну*).

По волнам плывут дельфины (*совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед*). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (*совершает поочередные волнообразные движения рук*). За ними плывут их дельфинята (*руки согнуты в локтях,*

прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

Упражнение "Парусник"

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Взрослый. Подул ветерок, и парус расправился, надулся (*на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад*).

Ветер утих, и парус сник (*на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой*).

Усложнение – ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

Упражнение "Росток"

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Взрослый. Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

- "один" – медленно выпрямляются ноги;
- "два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки";
- "три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);
- "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;
- "пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Упражнения для исчезновения агрессивности и импульсивности

«Крик в пустыне»

Участники садятся в круг, скрестив ноги «по-турецки», и по сигналу воспитателя начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

«Каратист»

Участники образуют круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с воспитателем хором произносят: «Сильнее, еще сильнее...», помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

«Рубка дров»

Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: «Ха!». Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

Упражнения для развития концентрации внимания

«Чайничек с крышечкой». Все садятся в круг. Каждый пропевает песенку, сопровождая ее жестами:

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)!

На чайничке – крышечка (левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком),

На крышечке – шишечка (вертикальные движения кулаками),

В шишечке – дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки),

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идет с дырочки,

Дырочка в шишечке,

**Шишечка на крышечке,
Крышечка на чайничке».**

**При последующем повторении песенки, одно слово нужно поменять
на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются:**

**«Гу-гу-гу!
На чайничке – крышечка и т.д.».**

«Что исчезло?»

Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Его просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а воспитатель убирает один предмет. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет.

«Кто летает?»

Дети садятся на полу полукругом, воспитатель называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки, если не летает – руки у детей опущены. Когда воспитатель сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

«Чужие колени»

Детям предлагается сесть в тесный круг. Каждый участник кладет свои руки на колени соседям. Причем правая рука каждого оказывается на левом колене соседа справа, а левая — на правом колене соседа слева. В результате на собственных коленях у каждого участника оказываются руки его соседей по кругу: на левом колене — правая рука соседа слева, а на правой — левая рука соседа справа. Разобравшись с этим, можно приступать к выполнению упражнения. Упражнение ведется на выбывание. Тот, кто ошибся, убирает руку, которой была совершена ошибка. Упражнение заключается в том, чтобы руки хлопали по коленям соседей последовательно, не обгоняя друг друга. Поначалу это не так просто, как кажется, поскольку все руки расположены на чужих коленях и нужно внимательно следить, когда очередь дойдет до собственной руки, а не до собственного колена. Упражнение требует постоянной сосредоточенности. Как только сосредоточенность падает, участник ошибается.

«Считалочки – бормоталочки»

Взрослый просит детей повторить фразу: *«Идет – бычок – качается»*. Они должны несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова «Идет – бычок», а слово «качается» произносят «про себя», хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово «Идет», а слова «бычок – качается» произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова «про себя», заменяя их тремя хлопками. Итак, это выглядит следующим образом:

Вариант 1.

- 1.Идет – бычок – качается.**
- 2.Идет – бычок – (хлопок).**
- 3.Идет - (хлопок) - (хлопок).**
- 4.(Хлопок) - (хлопок) - (хлопок).**

Вариант 2.

- 1.Ехал – грека – через - реку.**
- 2.Ехал – грека – через - (хлопок).**
- 3.Ехал – грека - (хлопок) - (хлопок).**
- 4.Ехал – (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).**
- 5.(Хлопок) – (хлопок) – (хлопок) –(хлопок).**

Вариант 3.

- 1.Подарил – утенку – ежик – пару – кожаных - сапожек.**
- 2.Подарил – утенку – ежик – пару - кожаных – (хлопок).**
- 3.Подарил - утенку - ежик - пару – (хлопок) – (хлопок).**
- 4.Подарил – утенку –ежик – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).**
- 5.Подарил - утенку - (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).**
- 6.Подарил - (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).**
- 7.(Хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).**

«Умные пальчики»

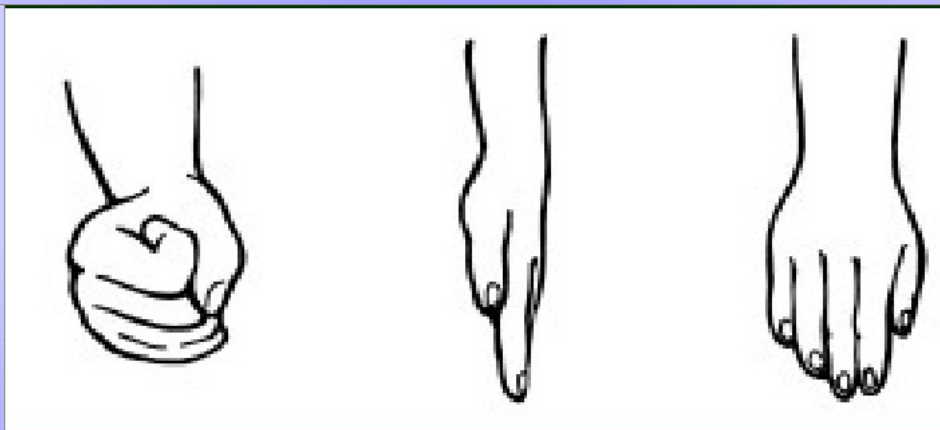
(Пальчиковые кинезиологические упражнения для детей 5—7 лет)

Пособие рекомендуется родителям и воспитателям детских садов для подготовки успешному обучению в школе и развитию ребенка.

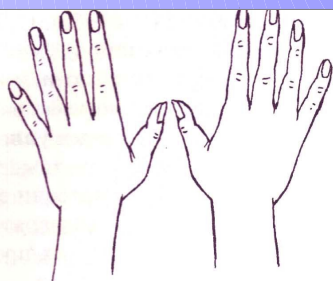
Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе 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.

Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучению к школе.

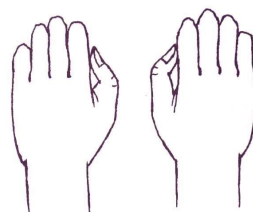
КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ



ФОНАРИКИ

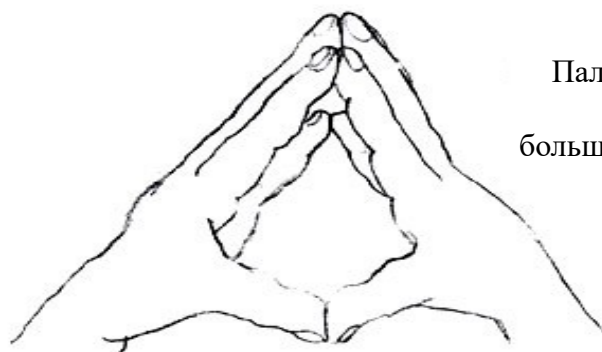


Фонарики зажглись!
(пальцы выпрямить)



Фонарики погасли.
(пальцы сжать)

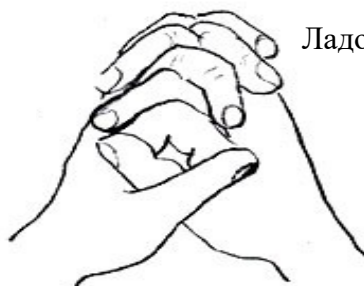
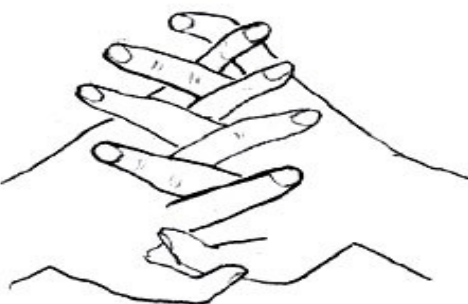
ДОМИК-ЗАЯЦ-ЗАМОК



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.

ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ



Гусь

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



Курочка

Ладонь согнуть.
Указательный палец упирается в большой.
Остальные пальцы накладываются 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»



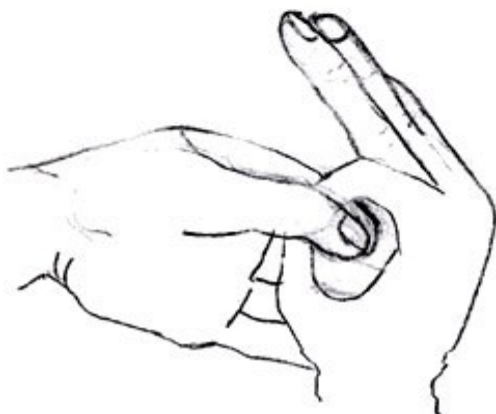
ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА



Заяц

Колечко

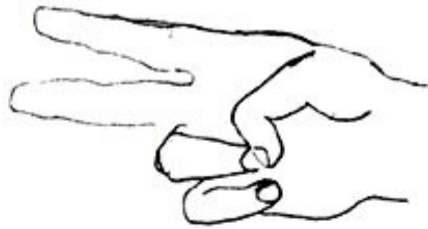
Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.



Цепочка.

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

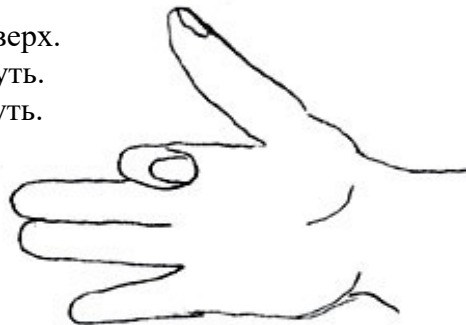
НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА



Ножницы

Собака

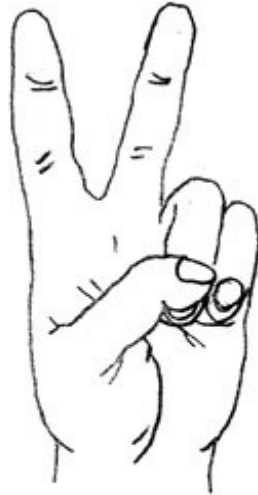
Ладонь поставить
на ребро, большой палец вверх.
Остальные пальцы сомкнуть.
Указательный палец согнуть.



Лошадка

Большой палец правой руки
поднять вверх и сверху
Обхватить эту ладонь
другой ладонью
Под углом, образуя
пальцами гриву.
Большой палец левой
руки поднять вверх.

ЗАЙЧИК-КОЗА-ВИЛКА



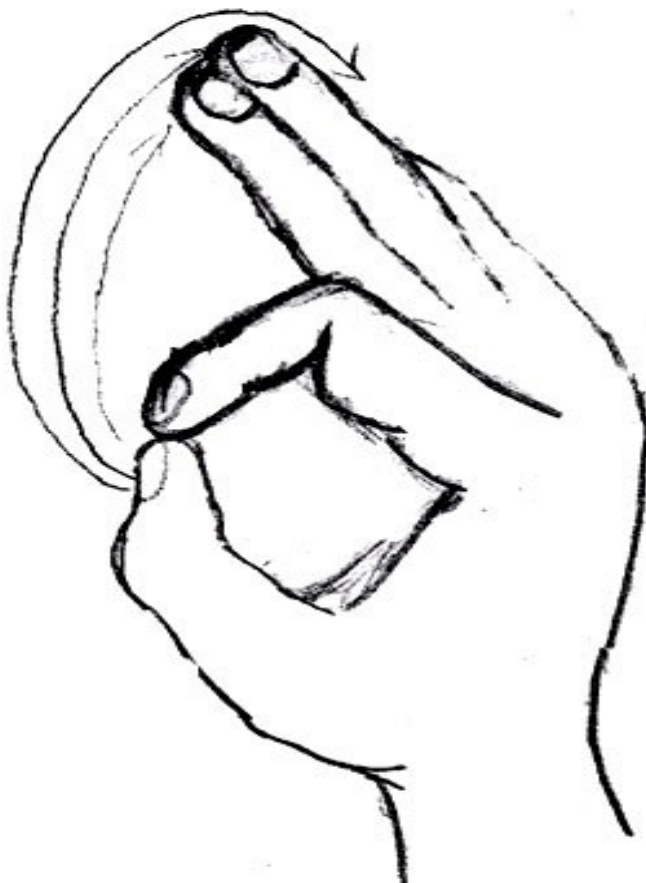
Зайчик
указательный и
средний пальцы
вытянуть вверх,
мизинец и безымянный
прижать к ладони
большим пальцем.

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.

КОЛЕЧКО

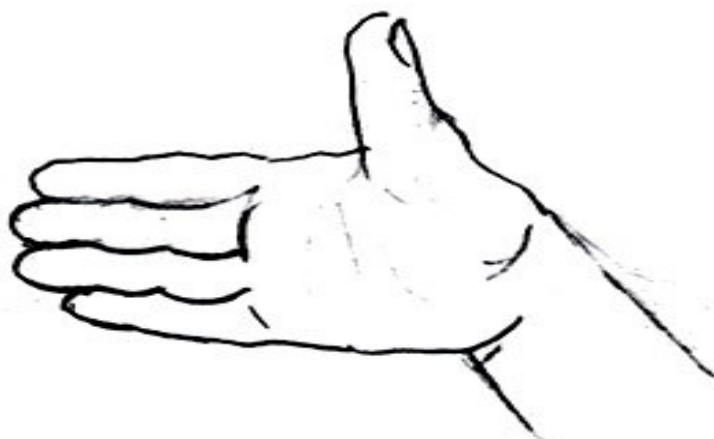


Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя Кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и безымянный мизинец.

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.

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.

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 2 труба.



Пароход

Обе ладони соединены
«ковшиком», большие пальцы
Подняты вверх- это «труба»

Пассивная гимнастика для пальцев рук.

Массаж кистей рук

Массаж не должен вызывать у ребёнка неприятных ощущений. Целесообразно использовать следующие приёмы массажа: поглаживание, лёгкое растирание и вибрацию. Массажные движения выполняются в направлении от кончиков пальцев до запястья.

При поглаживании кисть без напряжения с выпрямленными и сомкнутыми пальцами и, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно). С поглаживания начинают и поглаживанием заканчивают. Поглаживание проводят медленно, плавно.

Растирание выполняется концевыми фалангами нескольких пальцев. При выполнении приёма растирания применяется большая сила давления, чем при поглаживании. Рука не скользит по коже, а сдвигает её. Растирание должно быть лёгким.

Вибрация заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев. Можно выполнять этот приём вибромассажёром (детям очень нравится).

Массаж лучше выполнять одной рукой. Другой рукой фиксируют массируемую конечность. Продолжительность массажа – 3-5 минут. Проводить массаж можно ежедневно или через день 10-12 раз. При необходимости курс можно повторить через 10-30 дней. Во время массажа можно слушать приятную, лучше классическую музыку.

Упражнения

– пассивные движения выполняются взрослым с большой амплитудой движений, не допуская неприятных ощущений у ребёнка, в медленном темпе.

Упражнение 1.

Рука ребёнка лежит на столе ладонью вниз. Одной рукой взрослый фиксирует её в лучезапястном суставе, другой рукой приподнимает вверх до максимального положения поочерёдно каждый палец.

Упражнение 2.

Рука ребёнка лежит на столе ладонью вверх. Придерживая её одной рукой, другой рукой взрослый поочерёдно сгибает пальцы ребёнка.

Упражнение 3.

Рука ребёнка согнута в локтевом суставе, локоть опирается на стол. Рука ребёнка фиксируется взрослым также в лучезапястном суставе. Свободной рукой взрослый производит поочерёдное круговое движение пальцев руки ребёнка.

Источники: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2014/01/06/passivnaya-gimnastika-dlya-ruk>
использованы упражнения (П. и Г. Деннисон, А.Л. Супотюк) <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/04/14/sbornik-kineziologicheskikh-uprazhneniy>