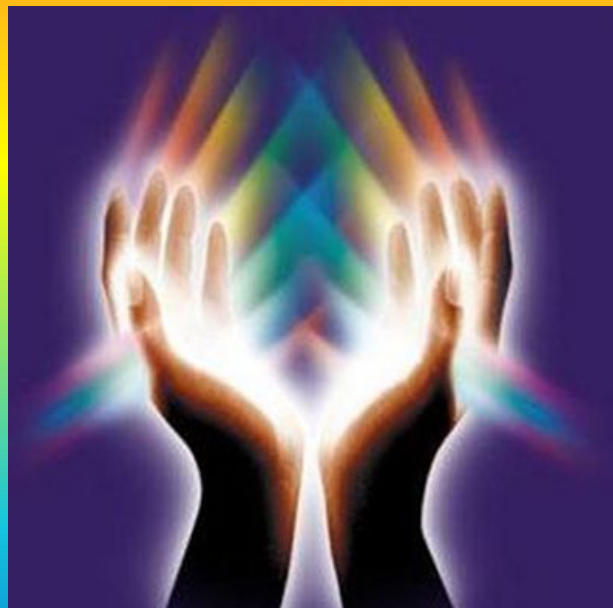


Мудрое движение



Элементы адаптивной физкультуры, как средство создания устойчивого интереса к учебной деятельности детей в условиях центра



В школе, на первом этапе обучения, многие дети, как правило, испытывают затруднения с письмом: быстро устает рука, теряется рабочая строка, не получается правильное написание букв, нередко встречается «зеркальное» письмо; ребенок не различает «лево», «право», «лист», «страница», «строка», не укладывается в общий темп работы.

Эти затруднения обуславливаются неразвитостью мелкой моторики пальцев руки и недостаточно сформированными навыками зрительно-двигательной координации, произвольного внимания, аналитического восприятия, речи, зрительной памяти.



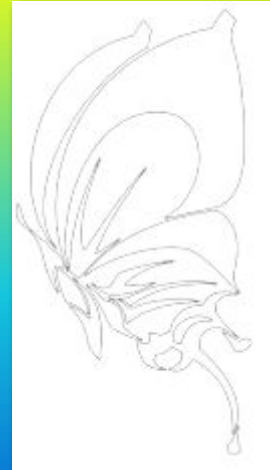
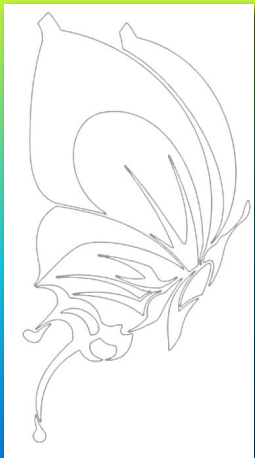
Все это отрицательно сказывается на усвоении программы первого класса!

**Руки наши – труженицы. С рождения им нет покоя.
Человек своими руками может
сделать много прекрасных и нужных
дел!**





«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга», – писал И. П. Павлов.

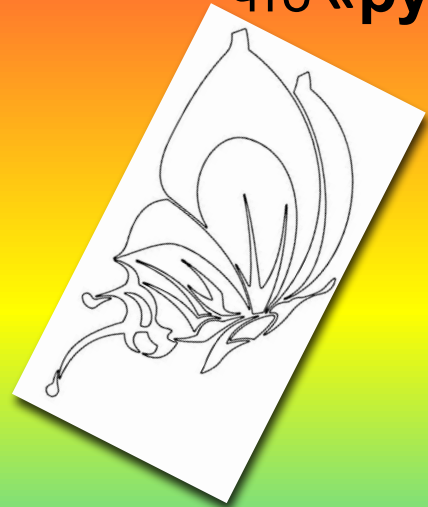


Действительно, как чудесна эта часть тела!

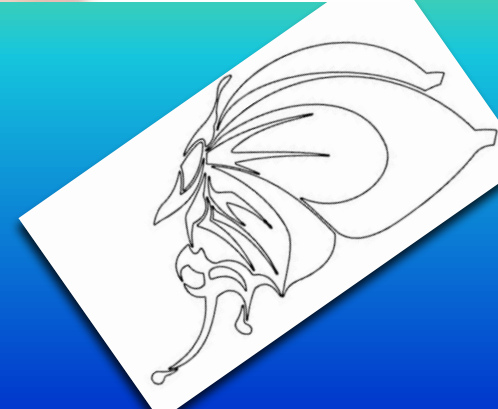
Руки для немых служат вместо языка,

а для слепых – средством восприятия вместо глаз.

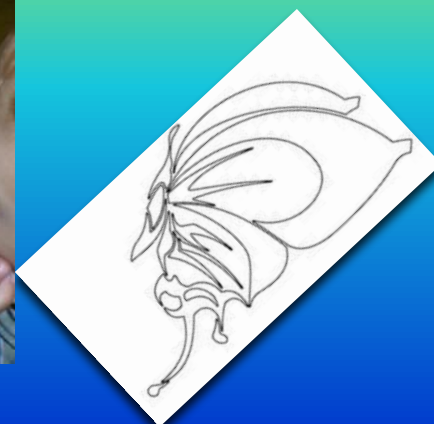
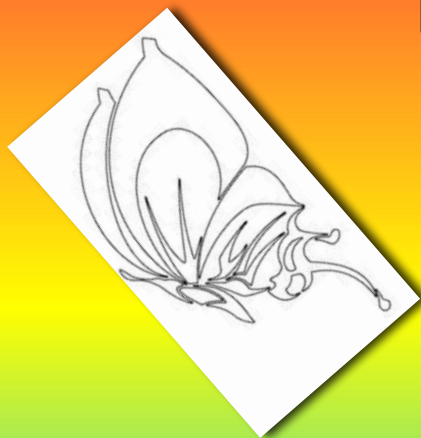
Отсюда становится понятным высказывание Канта о том,
что **«рука является вышедшим наружу головным
МОЗГОМ».**



При небольших недомоганиях
массаж кистей рук может творить
чудеса.



Взаимосвязь между развитием речи и формированием общей, мелкой и артикуляционной моторики подчеркивается многими специалистами.



МАССА

Ж

*Какое у человека строение?
Голова, туловище, две руки, две ноги.*



Большой палец будет соответствовать **голове**,
ладонь – **туловищу**,
второй и пятый пальцы – это **руки**,
третий и четвертый – **ноги**.

Тыльная сторона ладони проецируется как
передняя часть туловища,
а внешняя сторона ладони – это **спина**.
Пальцы рук связаны с **мозгом** и **внутренними органами**.

Массаж

большого пальца повышает деятельность **головного мозга**,

указательного – улучшает работу **желудка**,

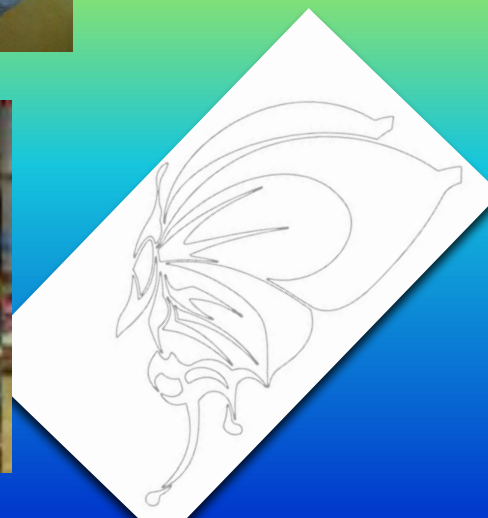
среднего – **кишечник и позвоночник**,

безымянного – **печени**,

мизинец помогает работе **сердца**.



Массаж можно проводить и с использованием разных предметов, таких как грецкие орехи, каштаны, шестигранный карандаш, массажные мячики, губки, катание мелких предметов (шариков, бус, гороха) подушечками пальцев, между ладоней и по столу ладонями и пальчиками.



Самомассаж – один из видов пассивной гимнастики.

Он оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов, проводящих путей.

Вначале детей необходимо обучать приемам самомассажа рук.



- Он начинается с легкого растирания подушечек пальцев в направлении от кончиков к ладони одной руки, затем другой.
- Далее проводится растирание ладони сначала одной руки от середины к краям большим пальцем другой руки.

После чего следует комплекс движений.

В комплекс входят упражнения трех видов:

- самомассаж тыльной стороны кистей рук,
- самомассаж ладоней
- самомассаж пальцев рук.

В данном случае используются традиционные для массажа движения – это поглаживание, растирание, разминание, выжимание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру), активные и пассивные движения.

