



Пальчиковые игры как одно из средств здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Выполнила Попикова Т. Ф. воспитатель 1-ой к.
к. МБДОУ "ЦРР – детский сад №176"

Су-джок терапия для детей

Актуальность использования су – джок терапии состоит в том, что:

- во-первых, ребенок-дошкольник очень пластичен и легко обучаем, но для детей с речевыми нарушениями характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению. Использование массажера Су-джок вызывает интерес и помогает решить эту проблему;
- во-вторых, детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на мелкую моторику пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи



Цель: развитие ручной умелости, мелкой моторики, формировать навыки выразительности и пластичности движений.

Задачи:

1. Укрепить здоровье ребенка, так как раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.
2. Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж су-джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.
3. Повысить иммунную защиту организма.
4. Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.
5. Подготовить руку будущего школьника к письму.



Важно знать, что зоны коры головного мозга, отвечающие за двигательную и речевую активность, практически накладываются друг на друга. Поэтому, массируя точки на маленьких пальчиках, мы не только разрабатываем их чувствительность и мелкую моторику, но и улучшаем речь дошкольника, способствуя его интеллектуальному развитию.

Третья часть площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекции кисти руки. Её близость к моторной зоне дают основания рассматривать кисть руки как "Орган речи".

Массаж

Игольчатая поверхность улучшает кровоток, повышает упругость и эластичность мышечных волокон, рефлекторное стимулирование работы удаленных внутренних органов и систем. Ребенок отнесется к процедуре с интересом и быстрее освоит технику выполнения, если каждое движение будет сопровождаться веселым четверостишьем:

*Шарик в ручки мы возьмем,
Покатаем и сожмем,
Вверх подбросим и поймаем
И иголки посчитаем.
Пустим «ежика» на стол
И ладошкой прижмем,
Вновь немножко покатаем
И потрем его слегка,
Помассируем бока.*



Гимнастика

Это специальный комплекс физических упражнений для мышц и суставов, который сочетается с закаливанием, дыхательной гимнастикой и всевозможными пальчиковыми играми, включая элементы терапии су-джок.

Ноги поставить на ширине плеч, руки опустить, зажав в правом кулачке массажный шар.

«Раз» – развести руки в стороны.

«Два» – поднять их вверх, переложить мячик в левую ладонь

«Три» – вновь развести руки в стороны.

«Четыре» – вернуться в исходное положение.

Увлекательные упражнения с использованием резиновых «кочек» или мячиков с шипами, помогают проработать многочисленные активные точки на стопах. Педагог предлагает малышам:

пройти по дорожке из ребристых полусфер;

наступить на «кочку» и, стоя на одной ножке, попытаться удержать равновесие, расставив руки в стороны;

сесть перед мячиком, захватить его ногами и передать следующему ребенку.



Развивающие игры

Применение массажеров су-джок во время развивающих занятий активизирует работу мозга, делая запоминание нового материала более глубоким и осознанным. Воспитанникам детского сада очень нравятся такие игры, как:

«Самый внимательный» – педагог предлагает ребенку разные задания, которые нужно выполнить без ошибок: взять мячик в правую (или левую) руку, надеть колечко на мизинец (или любой другой палец), покатать шарик по столу, подбросить его или накрыть ладошкой.

«Шестое чувство» – ребенку нужно правильно назвать пальчик, на который надето колечко. Игру проводят с закрытыми глазами.

«Один – много» – взрослый перекатывает шарик су-джок ребенку и называет любой предмет. Малыш должен поймать мячик и отправить его обратно, назвав слово во множественном числе.



Игра “Фокусник”:

Шла большая черепаха (дети катают мячик ладонью по столу) И кусала всех от страха:

Кусь, кусь, кусь, кусь – (надавливают пальчиками на иголки)

Никого я не боюсь.

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

“Веселый счет”:

«Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)



Пальчиковая гимнастика с карандашом

- Способствует развитию мелкой моторики;
- Активизирует речевое развитие;
- Оказывает тонизирующее воздействие на головной мозг;
- Совершенствует психические процессы: внимание, память, воображение;
- Снимает тревожность и нервное напряжение.

Игра “МОТОР”:

Соединить ладони пальцами вперёд. Карандаш в вертикальном положении между ладонями.
Перемещать ладони вперёд-назад, передвигая карандаш, постепенно ускоряя темп, затем замедляя.
Заводи мотор скорей
И ладони разогрей.
Всё быстрее, быстрее, быстрее,
Сил, приятель, не жалеи.
Ход немного замедляем.
Видно, к дому подъезжаем.
Едем тише, тише, тише.
И мотор уже не слышен.

“СКАЛКА”:

Соединить ладони пальцами вперёд так, чтобы одна была сверху, другая – снизу. Карандаш в горизонтальном положении между ладонями.
Перемещать верхнюю ладонь вперёд-назад, передвигая карандаш по ладони и пальцам.
Мы пирог испечь решили.
Ловко тесто замесили.
Хорошенько раскатаем,
В печку жаркую поставим.



КАЧЕЛИ

Карандаш зажать в горизонтальном положении между пальцами: указательный и мизинец снизу, средний и безымянный сверху. Имитировать качание на качели в ритме стихотворения. Покачаться мы хотели, Ловко сели на качели. Подлетаем выше, выше! Достаём до самой крыши. А потом всё ниже, ниже. И качаться стали тише.



ЛЯГУШКА

Положить кисть одной руки на стол, пальцы выпрямить. Карандаш разместить так, чтобы мизинец и указательный палец были на карандаше, а средний и безымянный под ним. Сжимать ладонь в кулак и разжимать, удерживая карандаш.

Прискакали к нам лягушки
И расквакались квакушки:
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Зелены мы, как трава.

Упражнение “Утюжок”

Покатать карандаш по столу в разных направлениях:
Карандаш я покачу
Вправо – влево, как хочу.



Спасибо за внимание!

