

## **Консультация для родителей**

### **«Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии»**

Всем известно, что «здоровый ребенок – успешный ребенок». Значит решение проблемы ухудшения здоровья дошкольников невозможно без системы мероприятий по оздоровительной работе. Укреплять и сохранять здоровье детей необходимо не только с помощью системы лечебных медицинских мероприятий, здоровье сберегающей среды в детском саду, но и разумной системы организации родителей в здоровье сбережении детей, которая будет мотивировать их на здоровый образ жизни. Для этого прекрасно подходят пальчиковые игры.

Пальчиковые игры имеют важное значение в воспитании, в сохранении и укреплении здоровья у дошкольников оказывают общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Ведь эти игры – это не только увлекательны и эмоциональны, но и замечательные упражнения для развития мелкой моторики. Пальчиковые игры, выполняют функцию массажа, которые влияют на детский организм наилучшим образом. Помимо этого, во время игр, развивается речь ребенка и раскрывается творческая деятельность, умение подражать взрослому, развивается память воображение и фантазия. Пальчиковые игры дают возможность родителям дома играть с детьми, радовать их и, развивать речь и мелкую моторику. Значение игры состоит в том, чтобы научить ребенка с помощью пальцев изображать какие-то предметы животных. При этом все движения пальцев должны объясняться малышу. После того, как ребенок сам научится выполнять упражнения, можно разыграть сценки сказки, распределив роли между собой и ребенком (например, встреча зайчика и ежик в лесу). Вот несколько примеров таких упражнений:

#### **«Зайчик»**

указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные сжаты в кулак

#### **«Ежик»**

руки сцепить в замок, пальцы одной руки и большой палец другой руки выпрямить вверх.

Пальчиковый театр - это игра, в которую можно играть всей семьёй.

#### **«Варежка»**

Маша варежку надела: (сжать пальцы в кулак)

"Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал". (все пальцы разжать, кроме большого)

Маша варежку сняла:

"Поглядите-ка, нашла! (разогнуть оставшийся согнутым палец)

Ищешь, ищешь - и найдешь,

Здравствуй, пальчик, как живешь? " (сжать пальцы в кулачок)

В настоящее время огромное внимание уделяется игровому массажу, который, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Детский игровой массаж благотворно оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка, стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и воздействию общему развитию, массаж помогает предупредить ряд заболеваний. Массажными приёмами овладеть может каждый. В результате регулярных занятий массажем, отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников, а здоровый ребёнок станет более совершенным. Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания. Любые приемы массажа — постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, легкий массаж предплечья — несут ребенку только здоровье.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев, стимулирует прилив крови к рукам, что благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Предлагаемые упражнения способствуют развитию мелкой моторики, синхронизации работы полушарий головного мозга. Кинезиологические упражнения органично включаются в пальчиковые гимнастики, которые очень нравятся дошкольникам. К тому же в игровой форме дети могут закреплять знания об окружающем мире. В упражнениях комплекса используется точечный массаж, позволяющий активизировать внимание,

память. Использование упражнений этого комплекса подразумевает знание основных положений кинезиологии и основ точечного массажа.

### Урожай

|                              |                                                             |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Овощи растут на грядке.      | скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы |
| Посчитай их по порядку:      | соединить по очереди пальцы на двух руках                   |
| Капуста, перец, огурец,      | кулак, ребро, ладонь                                        |
| Я сегодня молодец.           | гладим себя по груди                                        |
| На грядке овощи растут,      | скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы |
| Что же мы увидим тут?        | соединить по очереди пальцы на двух руках                   |
| Картофель, помидор, морковь, | кулак, ребро, ладонь                                        |
| Мы себя похвалим вновь.      | гладим себя по груди                                        |

### Осень

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| Осень, осень,           | трем ладошки друг о друга  |
| Приходи!                | зажимаем кулаки по очереди |
| Осень, осень,           | трем ладошки друг о друга  |
| Погляди!                | ладони на щеки             |
| Листья желтые кружатся, | плавное движение ладонями  |
| Тихо на землю ложатся.  | ладони гладят по коленям   |

**Консультация для родителей**  
**«Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии»**

| №   | ФИО родителей (законных представителей) | Подпись |
|-----|-----------------------------------------|---------|
| 1.  |                                         |         |
| 2.  |                                         |         |
| 3.  |                                         |         |
| 4.  |                                         |         |
| 5.  |                                         |         |
| 6.  |                                         |         |
| 7.  |                                         |         |
| 8.  |                                         |         |
| 9.  |                                         |         |
| 10. |                                         |         |
| 11. |                                         |         |
| 12. |                                         |         |
| 13. |                                         |         |
| 14. |                                         |         |
| 15. |                                         |         |
| 16. |                                         |         |
| 17. |                                         |         |