

Пальчиковая гимнастика.



Давайте обобщим, сколько всего полезного мы делаем, играя в пальчиковые игры.

1. **Развиваем речь.** Упражняя и ритмично двигая пальчиками, малыш активизирует речевые центры головного мозга.
2. Пальчиковая гимнастика **развивает умение малыша подражать** нам, взрослым, учит **вслушиваться в нашу речь и ее понимать, повышает речевую активность** ребёнка, да и просто **создает благоприятную эмоциональную атмосферу.**
3. Учит ребенка **концентрировать внимание и правильно его распределять.** Это очень и очень важное умение! Кстати, произвольно управлять своим вниманием ребенок сможет научиться только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть его школьные успехи.
4. Когда малыш начнет говорить и сможет стихами сопровождать упражнение из пальчиковой гимнастики – это будет делать его **речь более четкой, ритмичной, яркой.** Кроме этого, таким образом он сможет **усилить контроль за своими движениями.**
5. В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное веселое упражнение **для развития памяти малыша!**
6. А ещё после всех этих упражнений **кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими.** А это так поможет в дальнейшем в **освоении навыков рисования и письма!**

Мышка

Мышка в норку пробралась, *(Делаем двумя ручками крадущиеся движения).*

На замочек заперлась. *(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками).*

В дырочку она глядит, *(Делаем пальчиками колечко)*.
На заборе кот сидит! *(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)*.

Две подружки

На лужайке две подружки *(Похлопать по коленям в ритм текста)*.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква. *(Похлопать в ладоши в ритм текста)*.
Две зеленые лягушки: *(Хлопки по коленям)*.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква. *(Хлопки в ладоши)*.
Ква! *(Притопнуть одной ногой)*.
Хором песни расппевают: *(Сложить ладони и чуть –чуть приоткрыть лягушкам ротик)*.
Ква-ква-ква, *(хлопки в ладоши)*.
Ква-ква-ква. *(Притопы ногой в ритм текста)*.
И спокойно спать мешают *(Погрозить пальцем)*.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква! *(Похлопать в ладоши)*.
Ква!

Палец толстый и БОЛЬШОЙ

В сад за сливами пошел.
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ с порога
Указал ему дорогу.
СРЕДНИЙ палец — самый меткий.
Он сбивает сливы с ветки.
БЕЗЫМЯННЫЙ поедает.
А МИЗИНЧИК-господинчик
В землю косточки сажает.

Дом

На опушке дом стоит. *(Сложить ладони домиком над головой)*.
На дверях замок висит. *(Сомкнуть ладони в «замок»)*.
За дверями стоит стол, *(Накрыть ладонью правой руки кулачок левой)*.
Вокруг дома частокол. *(Руки перед собой, пальцы растопырены)*.
Тук – тук – тук! Дверь открой! *(Постучать кулачком одной ладони о другую)*.
Заходите, я не злой! *(Руки в стороны, ладони вверх тыльной стороной)*.

Компот

Одну руку ставим ладошкой вверх, а указательным пальчиком другой руки водим по ладони круговыми движениями, "перемешивая компот":

Варим, варим мы компот.
Фруктов надо много. Вот: *(Загибаем поочередно пальчики)*.
Будем яблоки крошить,
Груши резать и варить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. *(Разгибаем все пальчики и опять "перемешиваем")*.
Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ!

Пальчики

Пальчики левой руки, начиная с мизинца, поочередно пригибайте к ладошке со словами:
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать,
Этот пальчик чуть вздремнул,

Этот пальчик уж уснул,
Тише, тише, не шумите, *(Правой рукой качаем кулачок.)*
Солнце красное взойдет,
Утро ясное придет,
Будут птицы щебетать,
Будут пальчики вставать! *(Пальчики с силой расправляются веером.)*

Дом на горе

На горе мы видим дом. *(Кистями рук сложить домик.)*
Много зелени кругом. *(Волнообразные движения кистями рук.)*
Вот – деревья, вот – кусты *(Руками сделать «деревья» и «кусты»)*.
Вот – пушистые цветы! *(Пальцами показать бутон – распускающийся цветок).*
Окружает все забор. *(Перед собой показать «забор» из пальцев.)*
За забором – чистый двор. *(Погладить ладонями стол.)*
Мы ворота открываем *(Кистями рук показать ворота, ворота открываются.)*
К дому быстро подбегаем. *(Пальцами «пробежаться» по столу.)*
В дверь стучимся: «Тук – тук – тук!» *(Постучать кулаками по столу.)*
Кто – то к нам идет на стук. *(Ладонь приставить к правому уху, прислушаться.)*
В гости к другу мы пришли
И гостинцы принесли. *(Вытянуть вперед руки, как – будто преподнося что – то).*

«Апельсин»

Мы делили апельсин! *(Кулачок- «апельсин» перед собой.)*
Много нас, *(Левая рука растопырена — это «мы».)*
А он один. *(Взгляд переводим на кулачок.)*
Эта долька для котят, *(Отгибаем один пальчик.)*
Эта долька для утят, *(Отгибаем другой пальчик.)*
Эта долька для ужа, *(Отгибаем третий пальчик.)*
Эта долька для чижа, *(Отгибаем четвертый пальчик.)*
Эта долька для бобра, *(Отгибаем пятый пальчик.)*
А для волка кожа! *(Встряхиваем кистью с расслабленными пальцами, словно кожей.)*
Разозлился волк — беда,
Разбегайтесь кто куда! *(Руки прячем за спину.)*

«Кораблик»

По реке плывет кораблик, *(Ладони соединить лодочкой.)*
Он плывет издалека. *(Волнообразные движения руками.)*
На кораблике четыре *(Показать одновременно по 4 пальца на каждой руке.)*
Очень храбрых моряка.
У них ушки на макушке. *(Сложить обе ладони к макушке.)*
У них длинные хвосты. *(Пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны.)*
И страшны им только кошки,
Только кошки и коты. *(Растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения.)*

Профилактика нарушений осанки.



Профилактика нарушений осанки у дошкольников

Само по себе нарушение осанки не является заболеванием. Однако длительное пребывание позвоночника в искривленном положении может привести к целому ряду серьезных заболеваний позвоночника и корешков спинного мозга.

В наши дни это актуальная проблема практически для всех малышей. Родители часто не обращают внимания на осанку ребенка – ведь малыш ни на что не жалуется. Вернее, жаловаться он может на что угодно: головные боли, повышенную утомляемость, плохую память, но мало кто свяжет все эти нарушения с состоянием позвоночника. Главная опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся изменения в межпозвонковых дисках. Даже такая серьезная болезнь, как сколиоз, до поры до времени протекает без боли.

Плохая осанка снижает запас прочности организма: сердце бьется в тесной грудной клетке, впалая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника (плоская спина), особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к постоянным микротравмам головного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания.

На что же взрослым обращать внимание ребенка?

Прежде всего, посмотрите, как ребенок сидит за столом. Прямо ли держит спину, на одном ли уровне расположил плечи, локти. Между прочим, наши предки заставляли своих детей правильно сидеть с помощью палки-аршина, которую вставляли под локти за спину. Отсюда и поговорка: «Сидит, как аршин проглотил».

За посадкой ребенка важно следить всегда, не допуская первых признаков появления искривлений. Если ребенка не поправлять, сам он сегодня сядет так, как ему удобно, завтра он уже не сможет сесть правильно, мышцы привыкнут к порочной установке и повлекут за собой позвоночник, формируя патологическую осанку.

Поэтому с 2—3-летнего возраста надо учить ребенка правильно сидеть на стуле, за столом, ходить, откинув голову, сблизив лопатки и подобрвав живот, стоять с опорой на обе ноги, а не на одну. Постарайтесь приучить ребенка спать на животе или на спине, на жесткой постели с низкой подушкой. Не способствует формированию правильной осанки привычка сидеть, подложив под себя ногу, чтение, лежа на боку, занятия письмом или рисованием, свесив локоть со стола.

Правила организации позы дошкольника

Привычное положение тела развивается во время игр, а также при сидении за столом. Правильное положение обеспечит устойчивая опора для спины, ног и рук. Существует ряд правил правильного положения за столом.

- Соблюдение абсолютной симметрии в положении плеч, рук, головы, туловища, а также ног;
- Стол должен быть выше, чем локоть полностью опущенной руки Вашего ребенка на два или же три сантиметра;
- Ноги, если они не достают до пола, необходимо ставить на подставку или же на невысокий стульчик;
- Ноги постоянно должны быть согнуты в коленках под прямым углом;
- Прямая спина всегда должна соприкасаться со спинкой стула, на котором сидит ребенок;
- Между столом и грудной клеткой ребенка должна абсолютно свободно проходить ладонь, расположенная ребром, это расстояние составляет от 1,5 до 2 сантиметров;
- Самым важным показателем правильности положения за столом является расстояние от стола до глаз ребенка. Оно должно составлять, как минимум, 30 сантиметров. Идеальный показатель – 35-45 сантиметров.

Основными профилактическими направлениями в предупреждении нарушений осанки у детей дошкольного возраста являются:

- принятие правильного положения тела во время длительного сидения;
- достаточная двигательная активность;
- недопущение нарушений возрастного питания, особенно недостатка натрия, калия, кальция и фосфора;
- предупреждение утомления (оно приводит к тому, что сидящий ребенок через некоторое время принимает неправильное положение тела).

Профилактика и лечение нарушений осанки должны быть комплексными и включать:

1. Сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
2. Правильную и точную коррекцию обуви.
3. Организацию и строгое соблюдение правильного режима дня.
4. Постоянную двигательную активность, включающую прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, плаванием.
5. Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения.
6. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей.
7. Плавание.
8. Применение, если это необходимо, различных ортопедических изделий.