***«Пальчиковая гимнастика»***

Движение пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающие воздействие. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали. Что игры с участием рук и пальцев (типа «Сорока-белобока» и др.) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного пальца – положительно влияет на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

В Китае популярны упражнения ладоней с каменными и металлическими шарами. В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекатывание ладонями шестигранного карандаша.

Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и др.

Многие видят в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающие воздействия. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит – развивать речь ребенка. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов.

Считается, что упражнение «Браслет» (растирание запястья), «Мельница» (пальцы слегка сцеплены, большие пальцы изображают мельницу) улучшают лимфоток (циркуляцию крови). Улучшение лимфотока способствует повышению иммунитета.

Найдем «Точку труда». Сожмите руку в кулак, безымянный палец показывает ее положение. Упражнения на этой точке повышают работоспособность.

Упражнения со всей кистью «стряхнуть воду с рук» и др. помогают расслабиться.

***Рекомендации по проведению:*** Упражнения выполняются в медленном темпе, (от 3до 5 раз) сначала одной, потом другой рукой, а в завершение – двумя руками вместе.

***1. «Бобик» (младшая гр.)***

Бобик, Бобик, славный пес (вращение кулаком)

Белый лобик, черный нос (показать на лице)

Бобик, Бобик, лапу дай! (вытянуть руку вперед)

Сядь на коврик и не лай! (погрозить пальчиком)

***2. «Теремок» (средняя гр.)***

Стоит в поле Теремок, на двери весит замок (пальцы рук соединены домиком )

Как же нам замок открыть и зверей туда впустить. (развести большие пальцы)

Это – зайчик, (указательный и средний – поднять, остальные сжать )

Это мышка, (пальцы сжаты в кулак, мизинец поднять вверх)

Это ежик, (ладони соединить, пальцы развести)

Это мишка (руки у головы, пальцы согнуты)

Стоит в поле теремок, он не низок, не высок (хлопать в ладони)

***3. «Апельсин» (старшая гр.)***

Мы делили апельсин (вращение кулаком)

Много нас, (развести пальцы)

а он один (все пальцы в кулак, указательный вверх)

Эта долька для ежа (загибать пальцы, начиная с мизинца)

Эта долька для чижа

Эта долька для зайчат

Эта долька для бельчат

Эта долька для бобра

А для волка кожура (одна рука опущена вниз пальцы вместе, другая гладит сверху вниз)

Он сердит на нас беда (руки соединить у запястья, пальцы имитируют зубы)

Разбегайся, кто куда (пальцы «убегают»)