

Выступление на семинаре – практикуме по теме:
«Укрепление физического здоровья детей и создание
условий для обеспечения потребностей и
психологического комфорта»

Учитель – логопед: Полинченко Т. И.

Пальчиковая гимнастика

«Не интеллектуальные преимущества сделали человека властелином над всем живущим, но то, что одни мы владеем руками – этим органом всех органов».

Джордано Бруно

Именно развитие тонкой моторики стало тем стимулом, который способствовал совершенствованию деятельности человеческого мозга.

О мелкой моторике в последнее время написано немало книг и пособий. И это не случайно.

Ученые пришли к выводу, что формирование устной речи ребенка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Другими словами, формирование речи совершается под влиянием импульсов, идущих от рук. Это важно и при своевременном речевом развитии, и – особенно – в тех случаях, когда это развитие нарушено. Кроме того, доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Результаты исследований показывают, что уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков. Психологи утверждают, что упражнения для пальцев рук развивают мыслительную деятельность, память и внимание ребенка.

В народной педагогике действия руками – один из ведущих методов образовательной работы.

Неоспоримо влияние уровня развития мелкой моторики на речевую и мыслительную деятельность ребенка. Данный факт имеет физиологическую основу: примерно треть всей площади двигательной проекции коры больших полушарий занимает проекция кисти руки, которая, кроме того, располагается в непосредственной близости от речевой зоны.

Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих правил:

1. Пальчиковые игры должны использоваться систематически, ежедневно.
2. Место не имеет значение, главное – интерес ребенка.
3. Длительность упражнения зависит от эмоционального отклика детей – не заставляйте их выполнять упражнения насильно.

С детьми дошкольного возраста для развития мелкой моторики рекомендуется выполнять следующие виды деятельности:

- «пальчиковый театр»;
- рисование на крупном пальчиком;
- «сухой бассейн»;
- выкладывание узоров из мелких камешков, круп;
- завязывание и развязывание узелков;

- застегивание и расстегивание пуговиц различной величины;
- комканье и сжимание пористых губок (для тренировки мускулатуры кисти руки);
- лепка из глины, пластилина, теста;
- нанизывание бус, пуговиц;
- нанизывание колец разной величины на стержень;
- складывание из кубиков домиков и т.п.;
- перематывание клубочков ниток;
- собирание мозаики по возрастающей сложности;
- узнавание предметов на ощупь.

Работу по развитию движений пальцев и всей кисти рук можно проводить во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна – по 2-3 минуты. При условии систематических занятий постепенно пальчики становятся более ловкими, кисти рук – подвижными, гибкими, исчезает скованность движений, дети скорее овладевают сложными упражнениями, речь ребенка начинает развиваться интенсивнее.

Эффективность такой работы возрастет, если подключать к ней родителей. Многие из них лишают детей возможности проявлять самостоятельность даже в застегивании пуговиц, кнопок, молний, потому ли что торопятся или считают своих детей слишком маленькими. На первый взгляд отдельные бытовые умения не имеют никакого отношения к мелкой моторике, но в действительности они являются для нее базовыми, так как формируют ручную умелость. Кроме того, следует отметить, что приобретая навыки самообслуживания и общаясь со взрослыми, ребенок продвигается в речевом развитии.

Формирование мелкой моторики у детей может вестись в трех направлениях:

- Самомассаж и специальные игры – упражнения для развития мелких движений пальцев;
- Приобретение навыков самообслуживания, обучение умению целенаправленно управлять движениями в бытовых ситуациях;
- Формирование моторики в специально-организованной деятельности (на занятиях), с использованием настольных и подвижных игр.

Совместная работа со взрослыми по развитию мелкой моторики и координации движений детей положительно влияет на формирование познавательных процессов: восприятия, памяти, мышления, внимания, воображения, - а также на развитие речи и готовит к овладению навыками письма, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения.

Самомассаж – доступен детям старшего дошкольного возраста. Самомассаж требует произвольной регуляции внимания, умения сосредоточиться на своих ощущениях. Оздоровительный эффект самомассажа достигается путем интенсивного разминания тех или иных точек тела. Предлагаемые упражнения должны выполняться под руководством взрослого, который следит за тщательностью и интенсивностью нажатий.

Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. Парадоксально, но постепенно человек утрачивает способность правильно дышать, его газообмен нарушается, в кровь поступает меньше кислорода, что приводит к дисбалансу в организме. Многие взрослые и дети дышат так: при вдохе живот втягивается, а при выдохе – выпячивается. Это приобретенная привычка. Обращайте внимание на то, как вы дышите, и всячески старайтесь сохранить у ребенка врожденную способность к правильному дыханию.

Поэтому многие физиологи утверждают, что дышать правильно надо учить.

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего, надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, постоянно присутствующей в окружающей среде. В процессе носового дыхания подвергаются активизации и раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга. Именно нарушения в состоянии этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к развитию состояний тревоги или угнетения, расстройства сна.

Педагог должен помнить, что диафрагма – это большая разграничительная мышца, отделяющая грудную клетку от брюшной полости. Когда диафрагма приходит в движение, она напирает на брюшные органы, заставляя живот выдавливаться вперед (при вдохе) и вдавливаться, заставляя легкие выбрасывать воздух (при выдохе). Грудь при этом не должна подниматься.

Следующим этапом должно стать развитие произвольной регуляции дыхания. Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать. Выдох через рот должен быть длительным, плавным. Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками). Взрослый учит ребенка выполнять упражнения на развитие произвольного ротового выдоха.

Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулок хорошо предложить ребенку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать. Выдох должен производиться в полтора – два раза дольше.

Каждое дыхательное упражнение состоит из шести этапов, последовательно сменяющих друг друга:

1. принять позу и зафиксировать ее;
2. расслабиться;
3. сосредоточиться на предстоящем упражнении, воспроизвести в памяти и обдумать его основные элементы;
4. сделать глубокий вдох;
5. выполнить дыхательное упражнение;
6. отдохнуть после упражнения, сменив позу.

Занятия необходимо начинать с освоения основной позы дыхательной гимнастики: встать прямо, руки вдоль туловища, одна рука на нижней части живота (для контроля за дыханием).