

«Ум ребенка – на кончиках  
его пальцев»



---

Исхакова Расуля Сальмановна



# АКТУАЛЬНОСТЬ

---

- Исследованиями института физиологии детей и подростков АПН установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.
- Чем выше развита двигательная и координаторная активность руки, тем лучше развивается речь и тем меньше трудностей ребенку придется испытывать, когда он будет учиться писать.



# Практическое использование

---

В начале учебного года дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений для рук. Эти упражнения прорабатываются постепенно, в начале выполняются пассивно, с помощью логопеда (индивидуально), а по мере усвоения логопаты переходят к самостоятельному выполнению.

---



# I. Упражнения для разогревания мышц пальцев рук

---





**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

# II. Пальчиковая гимнастика

---

## ДЕРЕВЬЯ

**Здравствуй, лес, дремучий лес,  
Полный сказок и чудес!**

ОПИСАНИЕ: Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.



# II. Пальчиковая гимнастика

---

## ЕЛЬ

**Елка быстро получается,  
Если пальчики сцепляются.  
Локотки ты подними,  
Пальчики ты разведи!**

ОПИСАНИЕ: Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.



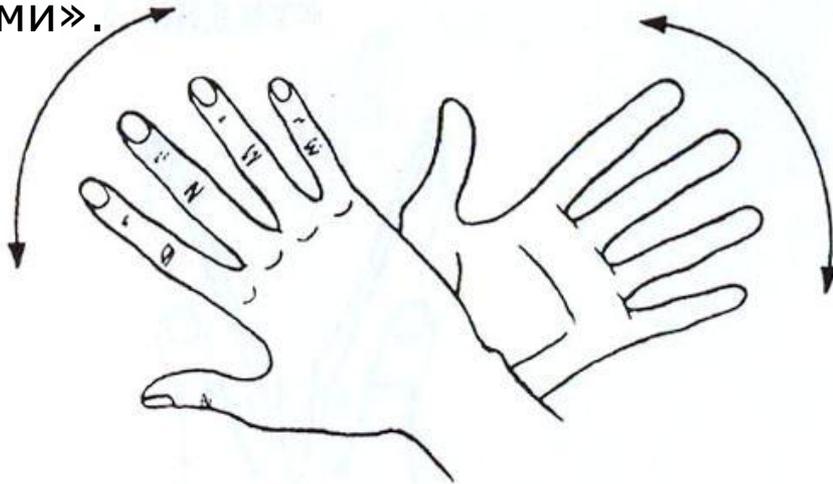
# II. Пальчиковая гимнастика

---

## СОЛНЦЕ

**Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало.**

ОПИСАНИЕ: Ладони скрестить. Пальцы широко раздвинуть, образуя «солнышко с лучами».



# II. Пальчиковая гимнастика

---

## ЗАЙЦЫ

**Зайка серый скачет ловко.  
В лапке у него морковка.**

ОПИСАНИЕ: Указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные соединить вместе.



# II. Пальчиковая гимнастика

---

## ЛИСА

ОПИСАНИЕ: Делаем «пароходик», большие пальцы Разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде «лодочки» - верхнюю и нижнюю челюсти. Мизинцы сгибаем внутрь ладони. Большие пальцы чуть-чуть сгибаем



# II. Пальчиковая гимнастика

---

## «КРОКОДИЛ»

Крокодил плывет по речке,  
Выпучив свои глаза.  
Он зеленый весь, как тина,  
От макушки до хвоста.

**ОПИСАНИЕ:** Ладонь выставлена вперед горизонтально полу. Большой палец прижат к указательному. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному пальцам.



# II. Пальчиковая гимнастика

---

**В зоопарке стоит слон.  
Уши, хобот – все при нем.  
Головой своей кивает,  
Будто в гости приглашает.**

ОПИСАНИЕ: Средний палец опущен.  
С одной стороны он зажат безымянным,  
а с другой – указательным пальцем.



## СЛОН



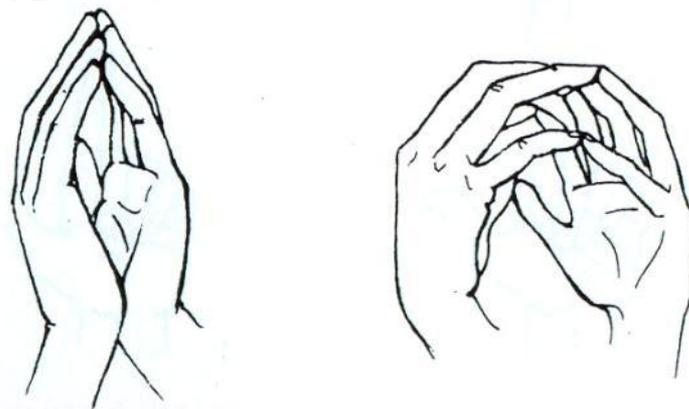
# III. Гимнастика на расслабление мышц пальцев рук

---

## Шарик

**Надувайся, шарик, больше!  
Лучше щечки раздувай!  
Поиграй ты с нами дольше:  
Катись, прыгай и летай!**

ОПИСАНИЕ: Кончики пальцев обеих рук прижать друг у другу, ладошками образовать маленький, а затем большой «шарик». Когда воздух «выходит», принять ладонями исходное положение.



# IV. Мудры – сила пальцев

---

## Мудра Жизни

- Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал организма, повышает его жизненные силы и работоспособность, улучшает общее самочувствие, дает бодрость и выносливость. Снимает усталость, улучшает зрение, лечит болезни глаз.
- Подушечки мизинца, безымянного и большого пальца каждой руки соедините вместе, средние и указательные пальцы держите выпрямленными.



# IV. Мудры – сила пальцев

---

## Мудра «Окно Мудрости»

- Открывает жизненно важные энергетические центры, восстанавливает мозговое кровообращение, активизирует умственные способности, развивает мышление, лечит склероз сосудов головного мозга.
- Безымянные пальцы обеих рук согните и прижмите большими пальцами. Остальные пальцы выпрямите и слегка расставьте.



# IV. Мудры – сила пальцев

---

## Мудра Знания

- Одна из самых важных мудр. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, помогает при меланхолии и депрессии. Улучшает мышление и память, активизирует потенциальные возможности. Эту мудру делают при высоком кровяном давлении, бессоннице, а также излишней сонливости.
- Указательные пальцы обеих рук соедините с подушечками больших пальцев. Остальные пальцы держите выпрямленными.



# IV. Мудры – сила пальцев

---

## Мудра Земли

- Согласно китайской натурфилософии, Земля — один из первоэлементов, из которых состоит тело человека, стихия, определяющая тип личности и склонность к тем или иным заболеваниям.
- Мудра помогает при стрессах, ухудшении психофизического состояния, повышает самооценку и уверенность в себе.
- Безымянный и большой пальцы обеих рук плотно прижмите друг к другу подушечками, остальные пальцы выпрямите и слегка расставьте.



# IV. Мудры – сила пальцев

---

## Мудра «Спасающая жизнь»

- Оказывает лечебное действие при инфаркте миокарда, сердечных приступах, болях и дискомфорте в области сердца.
- Уметь выполнять эту мудру просто необходимо —ее своевременное применение аналогично действию нитроглицерина и может спасти жизнь человека.
- Указательные пальцы обеих рук согните таким образом, чтобы их подушечки касались оснований больших пальцев. Сложите вместо подушечки больших, средних и безымянных пальцев каждой руки. Мизинцы держите выпрямленными.
- Выполняйте мудру до тех пор, пока состояние не улучшится.

