

«Таланты детей находятся на кончиках их пальцев»

Так утверждали и доказывали это на основе многочисленных экспериментов известные педагоги.

Исследования современных физиологов показывают, что имеется тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в подушечках пальцев и в кистях рук: утомление мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы и наоборот. Можно влиять на рецепторы кистей рук и пальцев, механически раздражая их и вызывая ощущение тепла с помощью массажа, в конечном итоге, разработана оригинальная методика «сохранения здоровья пальцевыми упражнениями».

- Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками («приговорками»).
- Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками. По свидетельству археологов, люди играют кремневыми, каменными, мраморными и глиняными шарами многие столетия. Детям предлагаются шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами и «стрелять», направлять в специальные желобки и лунки, состязаясь в меткости.
- Массаж грецкими орехами. Предлагается: а) катать два ореха между ладонями; б) прокатывать один орех между пальцами; в) удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки; г) удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.
- Массаж шестигранными карандашами. Грани карандаша легко «укалывают» ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Детей учат пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами; удерживать его в определенном положении в правой и левой руке.
- Массаж «четками». Перебирание «четок» (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество «четок» (в прямом и обратном порядке).

На ступне так же, как и на руке, находятся важнейшие точки, которые влияют на физическое и психическое состояние человека.

Очень важно научить детей снимать напряжение со ступней с помощью веселых упражнений. Приведем несколько примеров.

- «Слепки ступней» - их делают на песке или на глине. Для этого в группе нужно иметь поддон (поднос) с соответствующим материалом.
- «Угадай, чей след». Хождение босиком по рулону бумаги (обоев) мокрыми ногами, окрашенными в слабом растворе зеленки. Можно сочинить и детективную историю «Куда ведут следы».

- «Собери листья». Игроки сидят на стульях. На полу разложены «листья» (из бумаги, ткани или тонкого пенопласта). Их надо собрать пальцами ног. Выигрывает тот, кто соберет больше листьев.
- «Напиши имя». Ребенок зажимает между большим и вторым пальцами ноги карандаш и пытается «оставить автограф».
- «Нарисуй огурец (яблоко, квадрат, солнце, дом, треугольник)». Тем же зажатым в пальцах ноги карандашом надо нарисовать названную фигуру. Выигрывает тот, у кого рисунок больше соответствует замыслу.

Для младших дошкольников подбираются более легкие упражнения: «Аплодисменты ступнями», «Разведи пальцы ног», «Пятка о пятку», «Ноги здороваются».

Медики и педагоги едины в своем мнении: такие игровые упражнения развивают представления детей о возможностях своего организма, улучшают память, внимание, устраняют психическую напряженность, восстанавливают бодрое настроение, благотворно влияют на мозг и нервную систему.

Попробуйте осуществить с детьми проект, который мы условно назвали «Наши руки». Предложите им обмакнуть ладони в яркие краски (заранее разведите их и налейте в тарелки) и приложить к большому листу ватмана, на котором изображен только ствол. Получится разноцветное дерево с кроной листьев-рук. И пусть ребенок подумает и расскажет, что можно делать своими руками. Дети узнают, что руки - трудяги могут все на свете, а у родителей появятся новые темы для интересных и познавательных бесед со своими детьми.

