

Рекомендации для родителей.

«Влияние пальчиковых игр и гимнастики для глаз на развитие и здоровье дошкольников»

Важным показателем результатов работы воспитателей нашего детского сада является здоровье детей. Поэтому одна из главных задач в нашем учреждении это охрана и укрепление здоровья дошкольников. Известно, что физическое развитие — важное условие, обеспечивающее успешность жизнедеятельности ребёнка. Для этого в детском саду созданы все условия для успешного развития и воспитания детей. Воспитатели используют разнообразные методы, приемы, применяют здоровьесберегающие технологии в работе с воспитанниками. В каждой группе проводится комплексная оздоровительно-коррекционная работа с детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику. Но особое внимание уделяется пальчиковой гимнастике, которая проводится ежедневно как индивидуально, подгруппой или со всей группой детей.

Пальчиковая гимнастика это весёлое, увлекательное и полезное занятие. Игры с пальчиками стимулируют развитие речи, улучшают произношения многих звуков, развивают творческие способности, фантазию. Это хороший помощник в подготовке детской руки к обучению в школе, письму. Известные ученые высоко оценили роль пальчиковых игр. Недаром В. А. Сухомлинский сказал: «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Аристотель отметил что «Рука – это своего рода инструмент всех инструментов». Кант говорил: «Рука – это своего рода внешний мозг». **Пальчиковая гимнастика**, это центр развития взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизации их работы. В правом полушарии возникают различные образы предметов, явлений, а в левом находят своё словесное выражение, чем крепче эта взаимосвязь, тем активнее мыслительные процессы, точнее внимание, мышление, память, воображение, артистизм. Простые движения помогают убрать не только напряжение самих рук, но и ослабить мышцы всего тела.

Рекомендации по проведению «пальчиковой гимнастики»:

1. Перед игрой необходимо обсудить с ребёнком её содержание, сразу при этом отрабатываются необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это позволит не только приготовить детей к правильному выполнению упражнения, но и создаст положительный эмоциональный настрой.
2. Желательно взрослому знать текст.

3. Перед началом упражнения дети разогревают ладошки поглаживанием до приятного ощущения тепла.
4. Все упражнения выполняются в медленном темпе, сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук, затем другой, а потом двумя руками одновременно).
5. Демонстрируйте собственную увлечённость игрой.
6. Необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы рук.
7. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите ребёнку или научите его помогать себе другой рукой.
8. Нужно добиваться, чтобы упражнения выполнялись легко, приносили ребёнку радость, без чрезмерного напряжения рук.
9. Каждое упражнение имеет своё название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2—3 раза.
10. Любое упражнение будет эффективно только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут.
11. Не ставьте перед ребёнком несколько сложных задач сразу, объём внимания ограничен, невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.
12. Выбрав 2-3 упражнения, постепенно заменяйте новыми.
13. При повторных проведениях игры дети нередко начинают частично произносить текст (особенно начало или конец фраз). Постепенно заучивая текст наизусть, произносят целиком, правильно соотнося слова с движениями.
14. Для лучшего усвоения к игре можно подобрать соответствующую иллюстрацию. Создаётся зрительный образ. Сначала покажите ребёнку цветной рисунок и объясните, как должно выполняться упражнение. Постепенно надобность в объяснениях отпадёт. Вы показываете ребёнку, называете упражнение, а малыш вспоминает, какое положение кистей рук или пальцев он должен воспроизвести.

15. Большое значение отводится «пальчиковой гимнастики» в музыкальном сопровождении. Она дарит много положительных эмоций и очень нравится детям.

16. Распределите игры по мере сложности.

Все игры лучше распределить на три группы:

1 группа. Упражнение для кистей рук - развивают подражательную способность, достаточно просты, не требуют тонких дифференцированных движений; учат напрягать и расслаблять мышцы; развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время; учат переключаться с одного движения на другое.

Например: «**Шарик**» - Исходное положение

6 Пальчики обеих рук собраны «Щепотью» и соприкасаются кончиками.

«Надуваем шарик»: придаем пальцам такое положение, какое бывает, когда руки держат мяч или шарик.

«Шарик лопнул»: пальцы возвращаются в исходное положение.

Я надул упругий шарик,

Укусил его комарик.

Лопнул шарик – не беда,

Новый шар надую я.

2 группа. Упражнение для пальцев условно статическое - совершенствует полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

Например: «**Очки**» - Исходное положение: Сделать двумя руками колечки. Поднести к глазам имитируя очки.

Вот колечки – посмотри!

Превращаются в очки!

3 группа. Упражнения для пальцев динамические: - развивают точную координацию движений; учат сгибать и разгибать пальцы рук; учат противопоставлять большой палец остальным.

Например, «**Цветы**» - Движения пальцев иллюстрируют стихотворные строки. Исходное положение: Кисти рук поставить вертикально и соединить. Округлённые ладони с раздвинутыми пальцами отвести в стороны.

Утром алые цветки

Раскрывают лепестки.

Двигают ладонями, сложенными «цветком», вправо – влево, одновременно шевеля пальцами.

Ветерок подует-

Цветики волнует.

Постепенно смыкают пальцы, выполняя упражнение *бутон*. Покачивают «бутонами» вперед- назад.

А под вечер все цветки

Закрывают лепестки,

Головой качают,

Тихо засыпают.

Подкладывают сложенные вместе ладони под щеку.

Когда многие движения будут хорошо знакомы ребёнку, то можно выполнять следующие игровые задания:

1. Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и больше.

2. «Рассказывать руками» маленькие истории, сказки, стихи, потешки. Сначала вы сами придумываете рассказ, затем предлагаете сочинить свою историю ребёнку.

3. Конечно, лучше и легче использовать иллюстрации со схемой движений рук (сейчас огромное количество замечательных книг). Сначала ребёнок запоминает движения с помощью картинки, потом повторят их без иллюстрации.

4. Более сложное задание разложить на столе несколько карточек и попросить придумать новую историю, используя картинки. Затем историю рассказать с помощью рук.

За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии. Помимо врожденных отклонений отмечается увеличение числа хронических заболеваний различных органов и систем. Особое место в детской патологии занимают различные виды нарушения зрения, которые могут привести к полной

слепоте, остаточному зрению, слабовидению. В настоящее время значительную часть в структуре глазной патологии занимают аномалии рефракции (*близорукость, дальнозоркость, астигматизм*). Помимо этого, многие дошкольники страдают *косоглазием, амблиопией* и многими другими видами нарушения зрения. Ухудшение физического, психического и соматического здоровья детей с нарушениями зрения ведет к ослаблению процесса развития ребенка. Для того, чтобы этого избежать воспитатели нашего ДОО проводят ежедневно гимнастику для глаз. Главное значение зрительной гимнастики – тренировка мышц глаз. Гимнастика глаз является хорошим профилактическим средством для сохранения зрения. С помощью нее у дошкольников вырабатывается осознание того, что зрение нужно беречь с самых малых лет, чтобы в будущем не было проблем со здоровьем. Так же с помощью такой гимнастики можно восстановить работоспособность зрительного органа, улучшить его кровоснабжение, препятствовать развитию некоторых заболеваний. К тому же и усвоение нового материала станет намного легче. С помощью зрительной гимнастики зрение дошкольников будет готово к предстоящим школьным нагрузкам на глаза. Гимнастика для глаз улучшает функционирование мозга, ускоряет переработку поступающей информации с помощью глаз, успокаивает ЦНС, снимает усталость с органов зрения, имеет профилактическое действие для

зрительного органа, замедляет ухудшение зрения. Если придерживаться всех правил гимнастики для глаз, результаты не заставят себя долго ждать. Зрительная функция окончательно сформировывается к двенадцати годам, поэтому такая гимнастика будет как нельзя кстати.



Зрительная гимнастика помогает:

- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение.



Специалисты говорят, что *близорукость* является наследственной болезнью. Укрепит мышцы глаз поможет гимнастика, которая является профилактическим средством. Такую процедуру с ребенком стоит проводить в виде игры, т.к. дошкольники очень неусидчивы. Если выполнять упражнения регулярно, можно добиться улучшения и восстановления работоспособности зрения.

Занятия зрительной гимнастикой следует проводить около трех раз в день по 5 минут каждое. **Ниже приведен список упражнений для глаз:**

- 1) Необходимо наклеить на потолок картонные круги разных цветов большого размера. Затем по 10 секунд ребенок должен пристально смотреть на каждый круг по очереди. Двигать необходимо только глазами, голова остается в неподвижном положении. По окончании упражнения следует закрыть веки и повторить заново.

Комплекс 1

И. п. — сидя за столом.

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Движения глазами яблоками.
- глаза вправо-вверх.
- глаза влево-вверх.
- глаза вправо-вниз.
- глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.



- 2) Данное упражнение является подходящим средством для снятия усталости с мышц глаз. Необходимо сильно зажмурить на 10 секунд глаза. Затем раскрыть и расслабить. Несмотря на то, что такое задание совсем несложное, оно обладает высокой эффективностью. Нужно смотреть вверх – вниз с четко зафиксированной головой. Следует повторить 4 раза с перерывом в 10 минут. Далее аналогичным образом повторить вправо – влево. Необходимо нарисовать или прикрепить на потолке какой – либо сложный узор. Ребенок должен глазами пройти по всем очертаниям данного рисунка от начала до конца.

Комплекс 2



1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

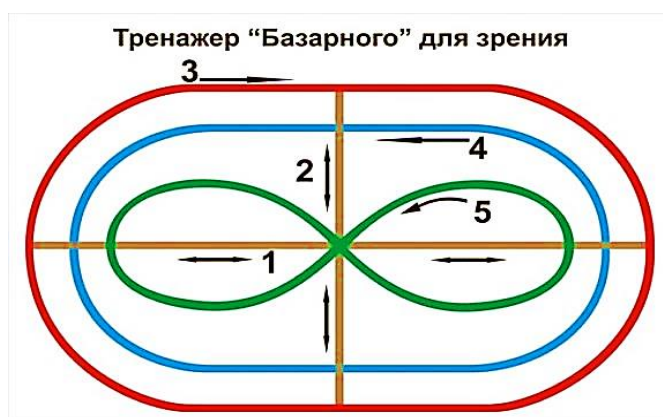
- 3) Посмотрев через окно, найти предмет, находящийся на самом дальнем расстоянии от ребенка, затем перевести на самый близкий. Поочередно останавливать свое внимание то на одном предмете, то на другом.

Комплекс 3

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



- 4) Так же очень хорошо применять в разминке настенные либо потолочные тренажеры, проводить зрительную гимнастику с помощью схем, меток для глаз используя стихи.



Положительно зарекомендовали себя и стерео – картинки, которые оказывают положительное влияние на глаза, с их помощью глаза отдыхают. Разглядывание стереоскопических картинок является интересным и занимательным занятием для детей. Для гимнастики глаз дошкольников подбираются соответствующие изображения. Такие гимнастики стоит проводить так же в игровой форме. Например, попросить ребенка найти того, кто спрятался на данной картинке. Каждый день прибавлять по 5 – 6 изображений к исходному количеству. И просить ребенка вспомнить, что именно изображалось на картинке вчера. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок моргал.

Правила проведения гимнастики для глаз:

*Гимнастика для глаз проводится несколько (от 2 до 6) раз в течение дня по 2-5 минут.

*Гимнастику можно проводить в любой части занятия (в начале, середине или в конце) с учетом возрастных, зрительных и двигательных возможностей детей.

*Примерный комплекс упражнений для глаз может быть выполнен целиком, а также может служить основой для выбора упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции.

*Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям воспитателя, с использованием стихов и потешек.

*Воспитателю, который играет с ребенком желательно знать стихотворный текст наизусть.

*Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.

*Перед выполнением гимнастики для глаз следует сделать *пальминг*.

*Следует принять исходное положение: шея и спина выпрямлены, тело расслаблено, взгляд направлен прямо перед собой.

Исходя из всего вышеописанного, можно сделать вывод, что пальчиковые игры и зрительная гимнастика очень важны для сохранения, и укрепления здоровья детей.