**Мастер-класс**

«Развитие мелкой моторики с помощью кинезиологических упражнений»

Одним из видов здоровьесберегающей технологии является пальчиковая гимнастика.

В.А. Сухомлинский считал, что истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движении детской руки, чем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, чем сложнее движения, необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской руке, тем он умнее.

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно ещё во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Систематические упражнения по развитию мелкой моторики помо­гают также выработать навыки самоконтроля и саморегуляции движений рук.

Для получения максимального эффекта важно ориентироваться на те упражнения, задания, игры, кото­рые способствуют развитию всех пальцев руки. Подбирая задания на раз­витие мелкой моторики, важно помнить и о специфике самих движений. Движения на сжатие, растяжение и расслабление должны сочетаться. При частом использовании движений сжатия без растяжения (и уж тем более расслабления) возникает «перекос», что может вызвать повышение тонуса пальцев. Упражнения должны строиться на использовании изолированных движений каждого пальца.

Для успешного развития тонкой моторики важно тренировать обе руки. Как правило, одна рука у большинства людей оказывается веду­щей, с ней обычно и проводится основная работа, в то время как неведу­щая рука оказывается ущербной.

Важно в играх равным образом развивать тонкие движения пальцев обеих рук, а в быту стремиться распределять различные действия между правой и левой руками. Однако из этого не следует, что надо переделы­вать левшу на праворукого или наоборот. Надо лишь неведущую руку сделать более активной.

Для укрепления и развития детской руки, реципрокной координации движений ре­комендуются различные упражнения и действия с мелкими предметами, и все они выполняются в игровой форме. Начинают с про­стых упражнений, постепенно их усложняя. Сначала выполняются дви­жения одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно.

**Упражнения с предметами.** Это - расстеги­вание и застегивание пуговиц, завязывание и развязывание ленточек, узелков, шнурков, перекладывание мелких предметов.

**Упражнения с монетами.** Подбираются различные по массе и размеру монеты. Монеты размеща­ются на ладонной поверхности концевых фаланг пальцев. Ребенок дол­жен научиться удерживать на кончиках пальцев монеты от самых тяже­лых до самых легких. Упражнение сначала выполняется с открытыми глазами, а затем - с закрытыми.

*Упражнение «Удерживаем монеты»*

На один из пальцев раскрытой ладони положить монету. Ребенок должен пошевелить этим пальцем так, чтобы монета не упала. Как только ему это удается, на другой палец кладется вторая монета, и так до тех пор, пока все пальцы не будут удерживать монеты.

*Упражнение «Ловим монету»*

Подбрасывать монету вверх и ловить ее.

*Упражнение «Вращаем монету»*

Перекладывать монету между пальцами одной руки, вращать ее между пальцами.

**Упражнения с четками**. Перебирание пальцами четок или бус (лучше использовать природ­ный материал - дерево, желуди, орехи и т.д.) позволяет сосредоточить внимание на форме перебираемых четок, постепенно снижая (для возбу­димых детей с повышенным темпом деятельности) или увеличивая темп (для детей с замедленным темпом деятельности). Перебирание четок нормализует ритм дыхания, успокаивает.

Полезно перебирать четки или бусы, сопровождая движение рук речью - чтением стихотворения либо скороговорками.

**Упражнения с палочками или карандашами.**

*Упражнение «Добываем огонь»*

С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

*Напряжение и релаксация*

«Ломать», выкручивать, растягивать палочку.

*Упражнение «Удерживаем палочку»*

Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указа­тельными пальцами обеих рук, средними пальцами и т.д.

*Упражнение «Колодец»*

Пара строит «колодец», беря каждую палочку пальцами за концы: с одной стороны один партнер, а с другой - другой.

*Упражнение «Собираем карандаши»*

Разложить на столе 10 или 15 карандашей. Одной рукой собрать все ка­рандаши, но брать их по одному. Затем класть на стол карандаши по одному.

*Упражнение «Пропеллер»*

Вращать между пальцами карандаш (палочку).

*Упражнение «Бегущие пальцы»*

Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша (палочки) от одного конца до другого вперед и назад.

**Упражнения** с **шарами.**

*Тонизирующее упражнение «Уголек на ладони»*

Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. За­тем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.

*Упражнение «Потряхивание»*

Зажать шар в руке и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе.

*Упражнение «Раздавим орех»*

Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить цен­тром ладони на шар правую руку. Сдавливать шар с обеих сторон, как бы пытаясь его раздавить.

Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать на­пряжение с расслаблением, не выпуская шара из руки.

*Упражнение «Тигр кусает шар»*

Сжать шар между большим и указательным пальцами, при сдавлива­нии шар держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растяги­вания. Аналогично сжимать шар между другими пальцами, максимально вставляя шар в межпальцевой промежуток.

*Упражнение «Когти дракона сжимают жемчужину»*

Взять шар в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность шара, как бы мнут его. Затем перекатывать шарик, сжимая его между кончика­ми пальцев.

*Упражнение «Обезьяна хватает персик»*

С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середи­не ладони.

*Упражнение «Перекаты»*(выполняется по возможности рас­слабленной кистью)

Перекатывать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекатывает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

*Упражнение «Закручивание и откручивание»*

Положить шар на середину ладони, прокрутить его большим паль­цем от мизинца до указательного пальца, затем вернуть с помощью ука­зательного в исходное положение. Продолжить «закручивание», не пре­рывая движения. Для выполнения «откручивания» крутить шар в обрат­ном направлении, возвращая его в исходное положение с помощью ми­зинца.

**Упражнения** с **пальцами.**

*Упражнение «Колечко»*  
         Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

*Упражнение «Кулак - ребро – ладонь»*         Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак - ребро - ладонь,,), произнося их вслух или про себя.

*Упражнение «Лезгинка»*  
         Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

*Упражнение «Ухо – нос»*         Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук ,,с точностью до наоборот,,.

*Упражнение «Змейка»*  
         Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

*Упражнение «Горизонтальная восьмерка»*  
         Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

*Упражнение «Зеркальное рисование»*         Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

***Упражнения «Рисование фигур» или «Графический диктант»***

* Попробуйте рисовать одновременно обеими руками, причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.
* А теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.

***Воздушные упражнения***

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.