

## **Пальчиковые игры как средство успешной адаптации ребёнка к обучению в школе**

Дискуссии на тему: «Какой должна быть современная школа?» нет конца.

Всем ясно: современная школа должна быть динамичной, комфортной для детей с разными стартовыми возможностями. В последнее время родилось словосочетание «здоровьесберегающие технологии обучения».

Современное образование - это источник стресса. Дети в школе пребывают в состоянии хронического эмоционального и информационного, сенсомоторного, нейро-вегетативного и психогенного стресса, истощающего иммунную систему.

Кроме того к стрессовым факторам можно отнести и постоянную угрозу наказания за ошибочные ответы и действия. Возникает вопрос: что способствует успешному обучению и развитию ребёнка без стресса?

### **Вот несколько составляющих:**

- учёт функциональной асимметрии полушарий головного мозга
- полноценное развитие (эмоциональное, психофизическое и эстетическое) в дошкольном детстве
  - учёт половых особенностей
- воспитание и обучение в соответствии с динамикой развития головного мозга ребёнка.

### **Упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие**

*(мозолистое тело)*

**Цель:** \*Повышать стрессоустойчивость, улучшать мыслительную деятельность

- Способствовать развитию телесно-моторной функции организма
- Способствовать улучшению памяти, внимания, пространственного самоконтроля
- Развитие зрения и речи
- Облегчить процесс обучения чтения и письма
- Способствовать психофизической активности ребёнка

#### **«Ушки»**

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноимённой рукой в направлении вверх-наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

#### **«Колечко»**

Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке и обратно - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочерёдно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

#### **«Кулак-ребро-ладонь»**

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно

сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямлённая ладонь. Ребёнок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти (*в течении восьми-десяти повторений*). Упражнение выполнять поочередно каждой рукой, затем одновременно двумя. При затруднении можно помогать себе вслух или шёпотом команды: «кулак-ребро-ладонь».

### «Лезгинка»

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия и самоконтроля.

Ребёнок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (*шесть - восемь раз*). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

### «Ухо-нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

### «Зеркальное рисование»

**Цель:** развитие самоконтроля, зеркального восприятия.

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

### «Дыхательные упражнения»

Вдох, пауза, выдох, пауза. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют воздух». *Вариант №2:* Дыхание только через левую ноздрю, правую закрыть большим пальцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое.

*Вариант №3:* Глубокий вдох. Пауза. На вдохе произносить звуки: пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо- ме-мэ-му.

### Глазодвигательные упражнения.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырём основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырём вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии

локтя и, наконец, около переносицы.