**Пальцы помогают говорить**

**(комплекс пальчиковой терапии для детей дошкольного возраста)**

***И.Е. Логинова,*** *воспитатель*

*I квалификационной категории,*

*МБДОУ Детский сад*

*комбинированного вида № 6 «Сказка»,*

*г.о. Химки, Московская область*

**Основные термины** (генерируются автоматически): пальцев рук, головного мозга, кистей рук, кисти рук, пальчиковой терапии, деятельность головного мозга, похожая статья, контрастные ножные, мышцу руки, дошкольных образовательных учреждениях, контрастные ножные ванны, движение пальцев рук, комплекс пальчиковой терапии, проекция кисти рук, окончания пальцев рук, базе детского сада , основания пальцев рук, работу пальцев рук, напряжение кистей рук, Пак Джэ Ву.   
**Аннотация**. Для предупреждения заболеваний, стабилизации здоровья, повышения работоспособности детей на базе детского сада  разработан комплекс пальчиковой терапии для каждой возрастной группы.

Рука является вышедшим наружу головным мозгом. Пальцы помогают говорить, т.е. движение пальцев рук тесно связаны с речевой функцией и способствуют ее развитию. Речевые области формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Нервные окончания пальцев рук, да и всей ладони, широко связаны с корой больших полушарий. Не случайно проекция кисти рук в коре головного мозга занимает самую большую площадь [1].

Пальчиковая терапия успокаивает нервное напряжение, снижает ощущение недовольства, предотвращает старение мозга, а также способствует долголетию. На руке находится много точек и зон, обладающих общим успокаивающим и тонизирующим действием на организм [1].

Кисть и стопа являются точным отражением всего организма. Они наделены особыми функциями дистанционного управления. Массаж, хлопки улучшают кровоснабжение в мышцах рук и тем самым обеспечивают эмоциональную стабильность человека. Так, от кончиков до основания пальцев рук располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении нужно давить со средней силой по 3-4 секунды попеременно на переднюю, заднюю, боковые поверхности каждого пальца. Массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга. Указательный палец активизирует деятельность желудка. Средний палец активизирует деятельность кишечника. Безымянный палец нормализует функцию печени. Мизинец стимулирует деятельность сердца. Особое значение имеет ладонная поверхность возвышения большого пальца. Здесь находится зона щитовидной железы.

Вследствие широких связей с корой головного мозга усталость мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы и, как результат, развивает снижение общей работоспособности человека. На руке находится много точек и зон, обладающих общим успокаивающим и тонизирующим действием на организм. Чтобы предупредить заболевания и стабилизировать здоровье, повысить работоспособность детей и снять напряжение кистей рук во время занятий мы на базе детского сада  разработали комплекс пальчиковой терапии для каждой возрастной группы (упражнения подбирались с учетом возрастных особенностей), создали «Тропу здоровья» для стоп  и организовали кружок «Пальчиковый театр».

 Определили цель: создать оптимальные условия для физического, психологического и интеллектуального развития детей.  Поставили задачи: стимулировать деятельность головного мозга, ЦНС при  помощи пальчиковой терапии; улучшать память; способствовать укреплению костей, сухожилий; улучшить циркуляцию крови; воздействовать на биологически активные точки кистей рук и стоп; оздоравливать внутренние органы.

Рассмотрим некоторые пальчиковые упражнения:

Методика пальцевых упражнений Йосиро Цуцуми (Япония).

1. Массаж ладони.

Взять 2 грецких ореха и делать ими круговые движения в направлении от мизинца к большому пальцу.

2. Массировать точку, расположенную на внутренней стороне лучезапястного сустава. На эту точку положить орех и слегка надавить на него. Затем этим орехом сделать круговые движения. На каждой руке массировать точку по 3 минуты.

3. Слегка массировать кончик мизинца [3].

Упражнения для письма (Е. Новикова): укрепить мышцы предплечья, которые отвечают за работу пальцев рук; улучшить координация движения пальцев; снимает тремор рук.

1. Массаж предплечья делаем в направлении от локтя к кисти, большим и указательным пальцами правой руки, сжимая мышцу руки пациента.  Сила сжатия постепенно.

2. Сжимаем мышцу руки между большими и указательными пальцами, затем ее разминаем в направлении от локтя к кисти. Массируем мышцу между пальцами – 5- 8 раз. Упражнение выполняется до 30 раз.

3. Ребром ладони «рубим» мышцу руки. Упражнение выполняется до 30 раз.

4. Большим и средним пальцами сжимаем мышцу, потом ослабляя силу сжатия, указательным пальцем давим на нее. Упражнение выполняется до 30 раз.

5. В направлении от локтя к кисти до середины предплечья катаем карандаш, нажимая на нее. Упражнение выполняется до 30 раз [1].

Су-Джок-лечение по кисти и стопе-Пак Дже Ву (Южная Корея).

Воздействовать на больной орган можно путем нахождения болевой точки в области его проекции на кисти и стимуляции этой точки заостренным предметом, равномерными вращательными движениями, массировать больную точку до тех пор, пока в ней  не появится ощущение тепла. По несколько раз в день массировать, разминать кисти рук, а когда это возможно – и ноги. Можно использовать любой «подручный» материал: карандаш, веточка дерева, любая палочка, веревка, расческа, зерна, шарики, ролики  и т.д. Грецкий орех похож по форме на головной мозг, поэтому стимуляцию умственной деятельности и лечение болезней мозга лучше проводить этим орехом [5].

Подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон организма. Ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Через подошвы ног можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким, и верхним дыхательным путям, печени, почкам и т.д. Вот почему ходьба босиком, являющаяся своеобразным точечным массажем, тонизирует организм и способствует поддержанию организма в рабочем состоянии [3].

Хождение по разным  видам почв вызывает различную реакцию нервных центров. Горячий песок и асфальт, галька, острые камни, шлаки, шишки и хвойные иглы, косточки от вишни, сливы и абрикос, пуговицы, мокрое холодное одеяло или контрастные ножные ванны   действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок,  мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер, губка действуют успокаивающе.

«Тропа здоровья» в спортивном зале – это ящики наполненные разным материалом: ковер (мягкий), ребристая доска (тепло), галька (холодное и колющее), губка (мягкое и теплое), косточки от вишни, сливы и абрикос, пуговицы (тепло и колющее), массажер для ног (разогревающее), шишки хвойные (тепло и колющее), мокрое и холодное одеяло или контрастные ножные ванны (холодное, теплое и холодное).

«Тропа здоровья» на спортивной площадке (летний вариант) - дети идут по асфальту босиком, переходят на мягкую траву, проходят через ящики, наполненные галькой, песком, еловыми шишками, мелкими камнями, опилками, передвигаются по земле и контрастные ножные ванны, для чего ступни нужно попеременно опускать в тазик с холодной водой t - 15\* С, наступают на ковер и вытирают ноги насухо полотенцем (постепенно температуру холодной воды можно довести до 10\* С).

Дети ходили по «Тропе здоровья» в помещении 2-3 раза в день: утром - после зарядки, во время занятий по физкультуре и после дневного сна. Летом – на площадке – 1 раз в день до обеда. Строго учитывать погодные условия. Если погодные условия не позволяют заниматься на улице, то занятия переносятся в спортивный зал.

При ходьбе босиком по «Тропе здоровья» увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Огромную, ни с чем не сравнимую радость доставляет детям театр, праздничное и радостное представление. Дошкольники очень впечатлительны, они особенно поддаются эмоциональному воздействию. В силу образно-конкретного мышления малышей театрализация художественных произведений помогает им ярче и правильнее воспринимать содержание этих произведений. Однако им интересен не только просмотр спектакля в настоящем театре, но и деятельное участие в своих собственных представлениях: подготовка декораций, кукол, создание и обсуждение сценариев. Пальчиковый театр воздействует на маленьких зрителей целым комплексом средств: это и художественные образы, и яркое оформление, и точное слово, и музыка. Увиденное и пережитое в настоящем театре и в их самодеятельных театрализованных представлениях расширяет кругозор детей, создает обстановку, требующую от ребят вступить в беседу, рассказывать о спектакле товарищам и родителям. Все это, несомненно, способствует развитию речи, умению вести диалог и передавать свои впечатления в монологической форме. Пальчиковый театр создает обстановку по-настоящему театрального представления. Общая миниатюрность его, крошечная сцена, на которой действуют пальцы и кисти рук, одетые в перчатки и варежки ярких цветов по персонажам из сказок, позволяет малышам охватывать взглядом всю игровую площадку. Показ сопровождается речью. Если трудные для показа части литературного произведения имеют особое значение для понимания содержания спектакля, их можно прочитать и без пальчикового сопровождения. Репертуар театра пальчиков очень разнообразен: можно инсценировать многие сказки и сюжетные стихотворения [4].

В «Пальчиковом театре» занимались дети старшей и подготовительной групп с нарушением  речевой функции, всего 13 детей. Занятия проходили 2 раза в неделю.

В сентябре и мае месяце провели теппинг-тест правой и левой рукой (методика Е.П. Ильина, 1981) для контроля за скоростными качествами, ловкостью и развитием утомления кистей рук [2]. В тестировании участвовали дети занимающиеся в «Пальчиковом театре». Методика теста: на листе бумаги 20х20 см., разделенных на 4 ровные части постукивать карандашом в течение 10 сек, отдых 10 сек. и переход в другой квадрат листа. Повторять процедуру до 4 квадрата по часовой стрелке.

Обработка результатов данного тестирования показывает улучшение результатов обоих кистей рук, но большой прирост составляет ведущая рука (у правшей -правая, у левшей - левая). Разница прироста показателя теппинг - теста в среднем составило ведущей руки-12 точек, а неведущей руки- 7 точек.  Так на пальцах были инсценированы сказки «Заяц», «Матрешка», «Лесная аптека».

Таким образом, пальчиковая терапия помогает детям в обучении таким понятиям как «вниз», «вверх», «вправо», «влево» (ориентироваться в пространстве); понятиям числа, счет; развивает чувство ритма, воображение; оказывает лечебно-профилактическое воздействие на внутренние органы; устраняет нервное переутомление пальцев руки; развивает эстетический вкус. Систематическая работа по тренировке тонких движений пальцев рук  наряду со стимулирующим  влиянием   на развитие речи является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, у детей улучшается внимание, память, слух, зрение.

Анализ проделанной работы показал хорошие результаты: общий процент заболевания по детскому саду за три года уменьшился с 2 на 1,4 %; заболевание ЛОР- органов и органов дыхания с 1,1 на 0%.

**Литература**

1. Афонкин С.Ю. Страна пальчиковых игр /С.Ю. Афонкин, М.С. Рузина. М.: 1997.- 245с.

2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология /Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2001.- 464 с.

3. Исцеляющие руки. Практическая энциклопедия массажа. М.: 1992.-547 с.

4. Караманенко Т.Н. Кукольный театр - дошкольникам /Т.Н. и Ю.Г. Караманенко.  М.: 1973.-138с.

5. Пак Джэ Ву. Су -Джок – для всех / Пак Джэ Ву. М.: 1996.- 15с.