

Воспитателям на заметку

*Заболотняя Светлана Михайловна, воспитатель
СП «Детский сад «Золотой ключик» ГБОУ СОШ с.Подстенки*

Мы знаем, что в начале любого занятия детям необходимо сосредоточиться, снять психическое и мышечное напряжение. Для этого я предлагаю воспользоваться практикой китайской медицины, приверженцы которой уверяют, что между пальцами и психикой существует тесная связь. Как известно, на ладонях находится множество активных точек, поэтому, воздействуя на пальцы, можно улучшить работу внутренних органов и гармонизировать психику. Помогут нам в этом несколько простых упражнений для ладоней с предметами (шишки, грецкие орехи, каштаны, колючие массажные мячики).

Кладем, например, орех на раскрытую ладонь со стороны мизинца. Ладонью другой руки слегка нажимаем и делаем орехом круговые движения. Чтобы детям было интересно, превращаем все это в игру, используя стихотворные тексты.

Ниже предлагаю несколько комплексов таких упражнений.

«Жучок»

Кулачок, кулачок, Где же спрятался жучок? Не томи детей, Покажись скорей!	зажимаем орех в ладони раскрываем ладошку
Этот маленький жучок По траве гуляет. Листик сладенький найдет И его кусает. Кусь-кусь-кусь.	катаем орех между ладоней ударяем орешком по ладошке
Чтоб еще листочек съесть Хочет он повыше влезть.	катим орех в направлении локтевого сгиба
Этот маленький жучок впадины По траве гуляет. Этот маленький жучок Выше залезает.	катим орех в направлении подмышечной
Вот он ямочку нашел, Лег и отдыхает. Он не будет вас кусать, Хочет он чуть-чуть поспать.	прячем орех подмышку

«Ежик» (с шишками или с колючим массажным мячиком)

Колобочек, колобок,
Колобок – колючий бок.
По сусеку не метен,
На сметане не мешен.
Он под кустиком рос,
И колючками оброс.
Он на вкус не хорош,
В рот его не возьмешь.
Кто, ребята, это? . . . (еж)

катаем мячик между ладонями

Ежик, ежик – малышок
По дорожке топ-топ-топ.
Мерзнут лапки у ежа
Ведь погода холодна.

стучим по ладошке

Ежик, ежик не зевай,
К нам погреться забегай.

катаем мячик
зажимаем мячик в кулачок

«Ежик»

Хитрый ежик чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
Сто иголок впереди,
Сто иголок позади.

катаем мячик между ладонями

Ходит еж в саду по травке,
Натыкает на булавки:
Грушу, сливу, всякий плод,
Что под деревом найдет.

стучим по ладошке

Ищет еж грибы под елкой,
Их нанижет на иголки.
Словно бусы, а потом
На спине везет в свой дом.

катаем мячик между ладонями

«Мышка»

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышла мышка погулять.
Вышла мышка погулять.
Хлеба корочку искать.

дотрагиваемся мячиком до каждого пальчика
катаем мячик между ладонями

Мышка лапками скребла,
Мышка корочку нашла.
Мышка съела корку,
Убежала в норку.

делаем соответствующие движения
катаем мячик между ладонями
зажимаем мячик в кулачок

«Кошка и мышка»

Вот кулак, а вот ладошка!
На ладошку села кошка.
И пошла, пошла, пошла,
Мышку там она нашла.

кладем предмет на ладошку
катаем мячик между ладонями

Только мышка не зевает,
Быстро, быстро убегает.
В норку забралась,
На ключ заперлась.

катим мяч в направлении подмышечной впадины

прячем предмет подмышку

В щелочку глядит-
Кошка не бежит?
Нет, не бежит.

пальцы складываем как очки

(снова катаем мячик между ладонями)

Мышки бегали по кругу,
Друг за другом, друг за другом.
Мыши водят хоровод.
Но пришел усатый кот.
Мышки испугались,
Быстро разбежались.

прячем руку с мячиком за спину

«Муха»

Муха села на ладошку,
Посиди у нас немножко.
Посиди не улетай.
Полетела муха . . ай!

катаем мячик между ладонями

прячем руку с мячиком за спину

Декабрь, 2024г