

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №69 «Уникум» города Ставрополя

**Практические рекомендации
для педагогов и родителей по использованию
нейро-упражнений при рассказывании сказок**



Подготовил
педагог-психолог
Твердохлебова О.И.

Ставрополь, 2022

Уважаемые коллеги и родители, прежде чем начать выполнять нейроупражнения со сказкой, необходимо разучить все пальчиковые позиции отдельно.

Если это отдельные пальчиковые позиции, например: «Заяц», «Жук», «Рыбка», «Курица», «Фонарики», «Оладушки» их можно повторять до 5 раз, если это связка движений, например: «Гусь — курица- петух», «Кулак-ребро-ладонь», то можно повторить 3 раза.

Все движения при разучивании выполняются сначала правой рукой, затем левой и потом обеими руками. При разучивании упражнений выполняем полностью связку движений.

Во время выполнения упражнений по ходу чтения сказки каждое движение выполнять по 3-5 раз, в зависимости от сложности упражнения.

Занятия проводятся ежедневно, без пропусков, в спокойной, доброжелательной обстановке, от детей требуется точное выполнение движений и приемов, упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии. Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Картотека пальчиковых позиций

«Дерево».	руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками.
«Лес»	руки вверх, пальцы растопырены в стороны
«Фонарики»	фонарик зажегся -пальцы выпрямить, потух- пальцы сжать.
«Дом»	пальцы рук соединить под углом друг с другом.
«Дом с трубой»	пальцы рук соединить под углом друг с другом. указательный палец одной руки выпрямить –это труба.
«Солнышко»	пальцы расставлены от себя

«Окошко»	большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук
«Улитка с домиком»	исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед + кулачок сзади
«Ухо — нос»	левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо; одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот
«Шипы»	руки – горизонтально, пальцы широко разведены в стороны
«Гости»	«шагают» пальчиками по коленям или по столу
«Бабочка»	руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки
«Бутон»	руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу- «бутон закрыт». Развести ладони в сторону и пальцы развести в сторону
«Колечки»	поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец.
«Лодочка»	обе ладони поставлены на ребро и соединены ковшиком, большие пальцы прижаты к ладоням.
«Рыбка»	пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный палец опирается на большой палец.
«Замок»	ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести.
«Олень»	1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие выпрямлены
«Ежик»	поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.
«Зайчик»	2 пальца (указательный и средний вверх)
«Кулачок-ладошка»	левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная смена рук
«Оладушки»	правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»

«Кулак» — «ладонь» — «ребро»)	поочередная смена рук
«Лезгинка»	левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).
«Кошка»	последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»
«Кольцо»	поочередно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»
«Лягушка»	последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»
«Дождик»	встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз

Цель: оказать положительный эффект на эмоциональное состояние детей, способствовать развитию межполушарного взаимодействия и межполушарных связей, развитию общей и мелкой моторики, развитию речи детей. Профилактика утомляемости, активизация познавательных процессов.

Сказка «Лесные друзья»

(способ организации детей - сидя за столами)

Дело было летним теплым утром.

На краю густого леса стоял маленький **домик** (пальчиковая позиция «дом»). Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются).

Бежал мимо **ёжик** (пальчиковая позиция «ёжик»). Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой).

Увидел он чудесный **домик**, постучал в дверь - 3 раза (упражнение «кулак-ребро-ладонь»), зашел в него и стал в нем жить.

Летел мимо **жук** (пальчиковая позиция «жук»). Пальцы руки сжать в кулак, указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»).

Увидел он **домик**, очень он ему понравился, попросил он у ёжика разрешение с ним пожить (пальчиковая позиция «ёжик»). Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой).

Пустил **ежик жука** в **домик** (пальчиковая позиция «дом»). Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются) и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки (пальчиковая позиция «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Как-то играя на полянке, услышали они чей писк, посмотрели по сторонам и увидели за кустом земляники (пальчиковая позиция «куст». Локти рук на столе, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками) мышонка (пальчиковая позиция «мышка». Средний и безымянный палец опирается на подушечку большого пальца, указательный и мизинец согнуты «ушки»).

Ежик и жук подошли к нему (пальчиковая позиция «кулак-ребро-ладонь») и спросили, что с тобой случилось?

Мышонок (пальчиковая позиция «мышка». Средний и безымянный палец опирается на подушечку большого пальца, указательный и мизинец согнуты «ушки») рассказал, что ищет себе друзей, ведь одному так грустно жить на свете.

Жук (пальчиковая позиция «жук». Пальцы руки сжать в кулак, указательный палец и мизинец развести в стороны «усы») и **ёжик** (пальчиковая позиция «ёжик». Ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки, между пальцами другой) пригласили мышонка жить к себе в **дом** (пальчиковая позиция «дом»). Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются).

Мышонок (пальчиковая позиция «мышка». Средний и безымянный палец опирается на подушечку большого пальца, указательный и мизинец согнуты «ушки») с радостью забежал в чудесный домик и стали жить они вместе (пальчиковая позиция – кулачок).