**Развиваем мелкую моторику**

***Самомассаж для развития мелкой моторки и подготовки руки дошкольника к письму***

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Проделайте то же для другой руки.
2. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Проделайте то же для другой руки.
3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Проделайте то же для правой руки.
4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Проделайте то же для правой руки.
5. Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массажируемой руки. Поменяйте руки.
6. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Проделайте то же для правой руки.
7. Движения, как при растирании замерзших рук.
8. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Проделайте то же для правой руки.

**Кинезиологический комплекс**

***Кинезиологи****я —* наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клео­патра также была обязана кинезиологйи.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Разви­тие межполушарного взаимодействия является основой раз­вития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных упражнений.

Учитывая функциональную специализацию полушарий (правое — гуманитарное, образное; левое — математиче­ское, знаковое), а также роль совместной деятельности в осуществлении высших психических функций, можно по­лагать, что нарушение межполушарной передачи информа­ции искажает познавательную деятельность детей.

Для стимуляции интеллектуального развития возможно применение кинезиологических упражнений.

**1.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. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**2.Кулак—ребро—ладонь.**

Ребенку показывают три поло­жения руки на плоскости стола, последовательно сменяю­щих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в ку­лак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ла­донь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («ку­лак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



**3.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 в течение 6—8 смпозиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**4.Зеркальное рисование.**

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные.

1. **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».

1. **Змейка.**

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите 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.





**7.Горизонтальная восьмерка.**

*1, 2-я неделя занятий.* Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. По­вторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зуба­ми, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

*3, 4, 5, 6-я неделя занятий.* Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянуты­ми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими паль­цами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток меж­ду окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, час­тое моргание), должны запомнить отрезок *«горизонтальной восьмерки»,* где это случается, и несколько раз провести ру­кой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколь­ко раз «туда-обратно» по линии *«горизонтальной восьмерки».*

*7, 8-я неделя занятий.* Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмер­ки хорошо выдвинутым изо рта языком.