

# Пальчиковая гимнастика.

## Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. Сотрудниками Института физиологии детей АПН РФ доказано, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи.



## Что же происходит при занятиях пальчиковой гимнастикой?

- Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что стимулирует развитие речи;
- Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, повышают речевую активность ребенка;
- Ребенок учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять
- При выполнении упражнений с сопровождением их стихотворными строчками речь становится более четкой, ритмичной, яркой, усиливается контроль за выполняемыми движениями.
- Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.
- Развивается воображение и фантазия ребенка.
- В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит освоение навыков письма.

## Деление упражнений на группы.

### Первая группа. Упражнения для кистей рук:



- Развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;
- Учат напрягать и расслаблять мышцы;
- Развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;
- Учат переключаться с одного движения на другое.

## Вторая группа. Упражнения для пальцев условно-статические:

- Совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.



## Третья группа. Упражнения для пальцев динамические:

- Развивают точную координацию движений;
- Учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- Учат противопоставлять большой палец остальным.



## **С какого возраста можно начинать проводить эти упражнения?**

Специалисты советуют начинать занятия пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев.

Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.

Начинать нужно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей рук и пальцев;

- Поглаживать и растирать ладони вверх-вниз;
- Разминать и растирать каждый палец вдоль, затем - поперек
- Растирать пальцы спиралевидными движениями;



Затем можно выполнять некоторые упражнения третьей группы в пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете и разгибаете пальцы ребенка и совершаете другие ритмичные движения, сопровождая их ритмичными строчками;

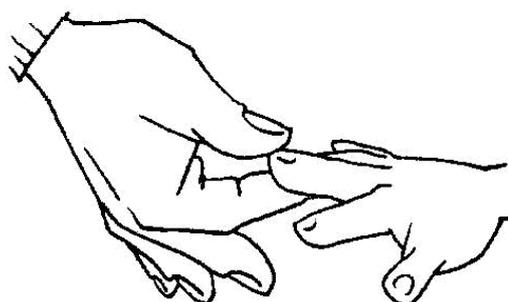
Примерно с 10 месяцев кроме пассивных упражнений второй и третьей групп ребенка нужно учить:

- катать между ладонями и пальцами шарики и палочки разного размера;
- рвать бумагу, отщипывать кусочки от куска глины или пластилина;
- перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусинки, пуговицы) одной рукой или двумя одновременно.

## **ПОМНИТЕ!**

**Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях.**

**Занимайтесь ежедневно около 5 минут.**



## Примеры пальчиковых упражнений

### Статические:

#### **Собака**

У собачки острый носик,  
Есть и шейка, есть и хвостик.



#### **Кошка**

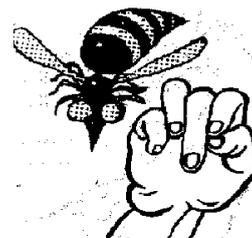
А у кошки ушки на макушке,  
Чтобы лучше слышать мышь в  
ее норушке.



### Условно-статические:

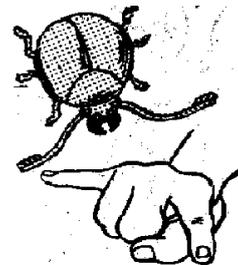
#### **Осы**

Осы любят сладкое,  
к сладкому летят.  
И укусят осы,  
если захотят.



#### **Жук**

Жук летит, жужжит, жужжит  
И усами шевелит.



### Динамические:

#### **МАЛИНКА**

Что очень любит детвора  
Срывать с колючего куста  
И собирать в корзинку?  
Конечно же малинку.

(Сжимают и разжимают кулаки.)  
(Пальцы обеих рук поочередно касаются большого пальца.)  
(Из одной руки делают «лукошко». Другой «кладут ягодки».)  
(Показать раскрытые ладошки)

#### **РУКОВИЧКИ**

Рукавички новые,  
Теплые, пуховые.  
Мне их бабушка связала,  
Подарила и сказала:  
«Вот теперь у внучки  
Не озябнут ручки».

(Сжимают и разжимают пальцы.)  
(Делают движения, словно вяжут.)  
(Сжимают и разжимают пальцы.)

### **Развитию мелкой моторики рук способствуют также следующие занятия:**

- изготовление бус;
- собирание пирамидок, матрешек, мозаики;
- работа с пособиями по застегиванию молний, пуговиц, кнопок, крючков разной величины;
- лепка;
- аппликация;
- обведение лекал с последующей их штриховкой;
- игра с наборами мелких фигурок (бирюлек) для развития тактильного восприятия;
- работа с дошкольными прописями.