

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Представление, что при любом двигательном тренинге... упражняются не руки, а мозг, вначале казалось парадоксальным и лишь с трудом проникло в сознание педагогов».

Н.А. Бернштейн

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известная всем «Сорока- Ворона...». Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. А уже в наше время сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН РФ доказали, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи.

Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.

3. Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

4. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.

5. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений (лучшему запоминанию поможет яркий рисунок на правой странице).

6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории (пример смотрите далее).

7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Все упражнения разделены на три группы.

I группа. Упражнения для кистей рук

— развивают раздражительную 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.

II группа. Упражнения для пальцев условно статические

— совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

III группа. Упражнения для пальцев динамические

— развивают точную координацию движений;

— учат сгибать и разгибать пальцы рук;

— учат противопоставлять большой палец остальным.

Все упражнения будут полезны не только детям с задержкой в развитии речи или какими-либо её нарушениями, но и детям, у которых речевое развитие происходит своевременно.

С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения?

В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с трёхмесячного возраста. Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.

Начинать можно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей рук и пальцев:

- 1) поглаживать и растирать ладони вверх—вниз;
- 2) разминать и растирать каждый палец вдоль, затем — поперёк;
- 3) растирать пальчики спиралевидными движениями.

Затем можно выполнять некоторые упражнения III группы, но в пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете, разгибаете пальчики малыша и совершаете другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При этом важно, чтобы в упражнениях участвовали все пальчики.

Примерно с 10 месяцев кроме пассивных упражнений групп ребёнка нужно учить:

- катать между ладонями и пальчиками 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 и т.п.) одной рукой или двумя одновременно.

Затем малыша можно начинать учить движениям, имитирующим знакомые ему действия и предметы (упражнения I группы).

После освоения упражнений I группы приступайте к выполнению упражнений II и III групп, но уже в активной форме, то есть все упражнения ребёнок выполняет сам.

Если же вы начинаете заниматься с детьми в возрасте 2-, 3-, 4 лет и старше, то отрабатывайте последовательно все упражнения, начиная с I группы.

Помните! Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут.

Пальчиковая гимнастика:

1. Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите малышу или научите его помогать себе второй рукой.

2. Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем — другой рукой, после этого — двумя одновременно.

3. Некоторые упражнения даны в нескольких вариантах. Первый — самый лёгкий.

4. Каждому упражнению соответствует свой рисунок для создания зрительного образа. Сначала покажите ребёнку цветной рисунок и объясните, как должно выполняться упражнение. Постепенно надобность в объяснениях отпадает: Вы показываете картинку, называете упражнение, а малыш вспоминает, какое положение кистей рук или пальцев он должен воспроизвести.

Когда все упражнения будут хорошо знакомы, можно выполнять следующие игровые задания:

1. Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и больше.

Например: «Коза» — «Улитка». Ребёнок переключается с позиции «коза» на позицию «улитка» (3-4 раза). Сначала упражнение выполняется по словесной инструкции, затем на счёт «раз-два».

Или : «Вилка» — «Кольцо» — «Заяц». Можно предлагать любую последовательность упражнений.

2. «Рассказывать руками» сказки и маленькие истории (с. 58-60). Сначала Вы сами придумываете рассказ, затем предлагаете сочинить свою историю малышу.

Например: «В одном чудесном месте протекала речка (изображаем «речку»). В ней жила маленькая рыбка (изображаем «рыбку»). Как-то раз по реке проплыл пароход (упражнение «пароход»), он сильно гудел и рыбка испугалась и уплыла. А на берегу реки («река»), росло дерево (упражнение «дерево») и т. д.

Рассказать с помощью рук итоговую сказку (с. 58) помогут карточки для темы «Пальчиковая гимнастика», которые вы найдёте в конце книги (предварительно их нужно разрезать). Чтобы карточки дольше сохранились, обклейте их прозрачной плёнкой или скотчем.

Эти же карточки можно использовать в самом начале занятий, при разучивании упражнений, а также для лучшего запоминания серии упражнений. Например, Вы кладёте перед ребёнком три картинки и предлагаете запомнить последовательность упражнений. Затем картинки убираете, а малыш выполняет упражнения в нужном порядке.

Когда маленький непоседа уже без труда выполняет все упражнения, приступайте к ещё более сложному заданию: разложите на столе несколько карточек и попросите ребёнка придумать новую историю, используя вместо плана картинки. Затем историю надо рассказать с помощью рук.

Желаем успеха!

Сентябрь

1.Апельсин

Мы делили апельсин. (Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)

Много нас, а он один. (Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.)

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для стрижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра. (Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.)

А для волка... кожура.

Он сердит на нас — беда!

Разбегайтесь кто куда. (Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)

2.Пальчиковая игра «Овощи»

У девочки Аринушки
Овощи в корзиночке.

(Сложить ладони «корзиночкой»)

Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,

Перец _____ и _____ морковку
Уложила _____ ловко.
Помидор _____ и _____ огурец.
(Сгибать пальчики, начиная с большого)

Вот _____ Арина _____ — _____ молодец.
(Показать большой палец)

3.Раз, два, три, четыре, пять, (сжимают-разжимают пальцы)
Будем фрукты мы считать: (хлопают);
Груша, персик, мандарин, (поочередно загибают
Абрикос и апельсин. пальцы рук);
Раз, два, три, четыре, пять (сжимают-разжимают пальцы)
Фруктов было ровно пять. (раскрывают пальцы).

Октябрь

1.Наши умные головки".

Наши умные головки

Будут думать много, ловко.

Ушки будут слушать,

Ротик четко говорить.

Ручки будут хлопать,

Ножки будут топтать,

Спинки выпрямляются,

Друг другу улыбаемся

2. Пальчиковая игра: "Дом мы строим для зверят".

Дом мы строим для зверят:

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.

Молоточки все стучат:

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.

В доме крыша, окна, двери

Вот порадуются звери.

3. Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты»

Мы	капусту	рубим,	рубим.
Движения	прямыми		ладонями
Мы	морковку	трем,	трем,
Потереть	ладони	друг	о друга
Мы	капусту	солим,	солим.
Сложить	пальцы	в	щепотку.
Мы	капусту	жмем,	жмем.

Сжимать и разжимать кулачки.

Ноябрь.

1. У меня пропали руки.

Где вы, рученьки мои? (руки за спиной)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять, (показывают руки)

У меня пропали уши.

Где вы, ушеньки мои? (уши закрывают ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять, (показывают уши)

У меня пропали глазки.

Где вы, глазоньки мои? (глаза закрывают ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять, (убирают ладошки от глаз).

2. Пальчиковая гимнастика: «Снежинки»

Руки в кулачки сожмем

И немного подождем

На ладошки мы подуем

Все снежинки мы с них сдуем.

3. Одевайтесь, потеплей

Закрывайте дверь плотней

Одевайтесь, потеплей

Шапки шарфы и шубки

Для Танюшки, для Мишутки

Вот оделись наши крошки

И гуляют по дорожке.

Топ, топ, топ

Декабрь

1. Пальчиковая гимнастика «Снег»

На дорожках снег, снег,
На деревьях снег, снег,
Много снега намело
Все кругом белым бело!

2. Развитие мелкой моторики, самомассаж.

На дворе мороз и ветер

Во дворе гуляют дети.

Носик – носик потирают, щечки – щечки потирают

Ушки – ушки потирают

Ручки, ручки потирают, ручки ,ручки согревают .

Чтобы не мерзли ручки – крошки , мы похлопаем в ладошки .

Вот как хлопать мы умеем , вот как ручки мы согреем .

3. Пальчиковая гимнастика

На дворе большой мороз (перекрестно ударяют руками себе по плечам)

Отморозить можно нос (трут ладошкой нос)

Теплый шарфик нужен всем

Не замерзнуть чтоб совсем, (имитируют надевание шарфика на шею)

Чтоб не мерзли ножки

Попрыгаем немножко(прыжки на двух ногах на месте)

Январь.

1.Жил-был зайчик,

Длинные ушки,

Отморозил зайка

Носик на опушке

Отморозил лапки

Отморозил хвостик

Прибежал он греется

К ребяташкам в гости

На дорогах лужи,

Ну а мы не тужим.

По водичке: шлеп- шлеп. (ладошкой)

П/г :Как у нашего кота.

2.Как у нашего кота

Шубка очень хороша.

Как у котика усы

Удивительной красы.

Глазки смелые,

Зубки белые.

Ходит кот по лавочке,

Ловит всех за лапочки.

Топ-топ по лавочке,
Цап-царап за лапочки.

3.Пальчиковая гимнастика:

« Сидели два медведя»

*Сидели два медведя Раз куку, два куку
На тоненьком суку, Оба шлепнулись в муку!*

*Один мешал сметану Нос в муке, рот в муке
Другой месил муку. Ухо в кислом молоке!*

4.Пальчиковая гимнастика «кулачки»

Есть у любого два кулачка
Стукнет один по- другому слегка
Но, а ладошки не отстают
Следом за нами весело бьют
Кулачки быстрее бью
До чего стараются
А ладошки тут как тут
Так и рассыпаются

ФЕВРАЛЬ.

1.Пальчиковая игра «Наши стульчики»

Где ваши ручки? Поиграем с ручками.

Мне сиденье покажите,
Ручками его держите.
А сейчас чуть-чуть привстаньте,
Ручкой ножки вы достаньте.
Теперь на стульчик посмотрите,
Ручкой спинку покажите.

2.Пальчиковая

гимнастика

Мы с посудой играем,

Мы посуду называем;

Вот ложка, вот тарелка,

Вот чашка, вот блюдце...

Осторожно, они бьются.

Пальчиковая игра: «Помирились».

Плохое настроение у нас в семье с утра.

И потому в семье у нас не ладится дела.

(Голова опущена вниз, повороты вправо, влево)

У дедушки нашего весь день болит спина.

(Наклоны вперед, руки за спину).

У старенькой бабушки, кружится голова.

(Круговые движения головой)

Папуля гвоздь хотел забить, по пальцу в друг попал.

(Стучим кулаками друг о друга).

У мамы ужин подгорел, в семье у нас скандал.

(Смотрим на раскрытые ладони).

Давайте будем их мирить,

Семью свою нужно любить.

Друг другу улыбаемся и за руки возьмемся.

(Взяться за руки и улыбнуться друг другу).

Дружно все обнимемся и тогда помиримся.

(Семью помирили)

3.П/ игра «Наша дружная семья»

Дети приглашают Машеньку поиграть .

Наша дружная семья (Дети маршируют на месте)

Папа, мамочка и я (Разводят руки в стороны)

Папа сильный и большой, (Тянутся вверх)

Ходит он гулять со мной. (Идут по кругу)

Мама ласковая очень, (Гладят себя по щечкам).

Любит мама меня точно.

4.Пальчиковая гимнастика.

Раз, два, три, четыре!

Кто живет в нашей квартире?

Раз, два, три, четыре, пять!

Всех могу пересчитать!

Папа, мама, брат, сестренка,

Кошка Мурка, два котенка,
Мой щегол, сверчок и я
Вот и вся моя семья!

Март.

1.Я перчатку надеваю»

Я перчатку надеваю,
Я в неё не попадаю. *Поглаживают по очереди одной рукой
другую, как будто надевают перчатки.*

Сосчитайте-ка ребятки,
Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

Раз, два, три, четыре, пять. *Загибают пальчики*

2.Пальчиковая игра «Сидит белка на тележке».

Сидит белка на тележке

Продает она орешки:

Лисичке- сестричке

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому

Заиньке усатому.

3.Покажи, покажи, свои глазки покажи.

Здравствуйте, здравствуйте, глазки!

Покажи, покажи, свой носик покажи.

Здравствуй, здравствуй, носик!

Покажи, покажи, свой животик покажи.

Здравствуй, здравствуй, животик!

Покажи, покажи, свои пальчики покажи.

Здравствуйте, здравствуйте пальчики!

Апрель. Светит солнышко в окошко.

1. Светит солнышко в окошко,

Смотрит в нашу комнату!

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку!

2. *Кулачки быстрее бьют*

До чего стараются

А ладошки тут как тут

Так и рассыпаются.

3. *«Пальчик-мальчик, где ты был?» —*

«С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел».

Май.



**Мы платочки постираем .
Крепко , крепко их потрём .
Вот так , вот так . Крепко ,
крепко их потрём .
А потом , а потом мы
платочки отожмём .
Вот так , вот так . Мы
платочки отожмём !**

Маша варежку надела:

(сжать пальцы в кулак)

"Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал".

(все пальцы разжать, кроме
большого)

Маша варежку сняла:

"Поглядите-ка, нашла!

(разогнуть оставшийся согнутым
палец)

Ищешь, ищешь - и найдешь,

**Здравствуй, пальчик, как
живешь?"**

(сжать пальцы в кулачок)



Бабушка

очки

надела

И

внучонка

разглядела.

- Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.