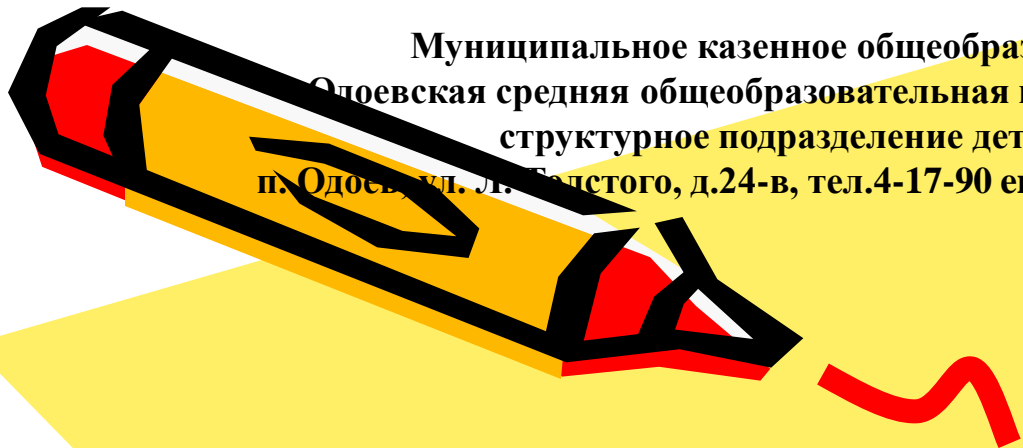
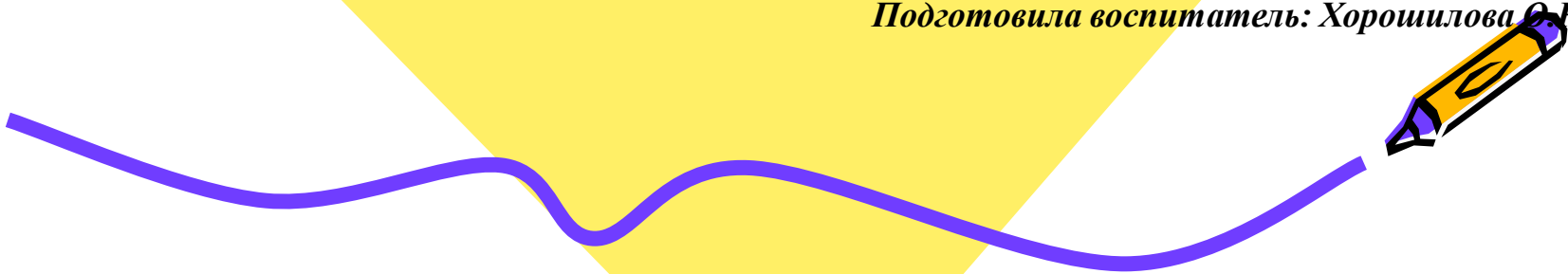


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В. Д. Успенского»
структурное подразделение детский сад «Сказка»
п. Одоев, ул. Л. Толстого, д.24-в, тел.4-17-90 email: skazka.odoev@tularegion.org



Пальчиковая ГИМНАСТИКА

Подготовила воспитатель: Хорошилова О.Ю.



П.Одоев, 2022



*«Если руки неумелы,
Если пальчики несмелы,
Трудно ручку удержать,
Буквы ровно написать
Не удержишь карандаш -
Не получится пейзаж».*

В. Лирясов



Пальчиковая гимнастика –

здоровьесберегающая технология
сохранения и стимулирования здоровья

детей дошкольного возраста

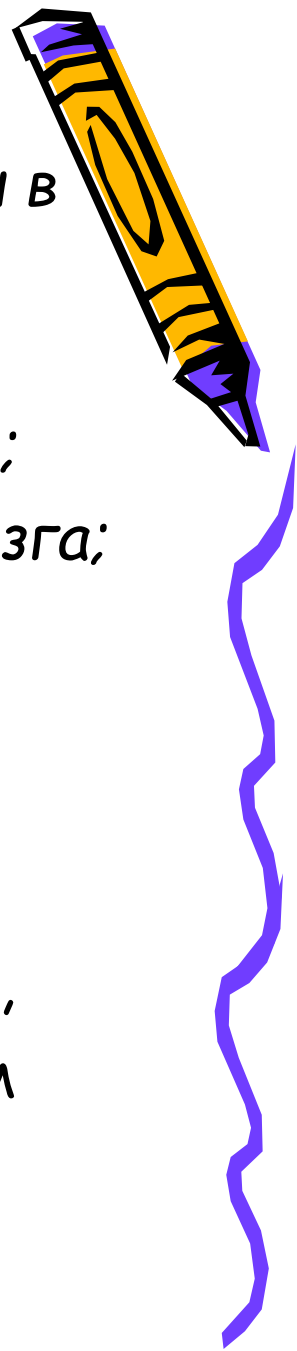
Представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.



Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;
- развивает эмоциональную выразительность;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх.



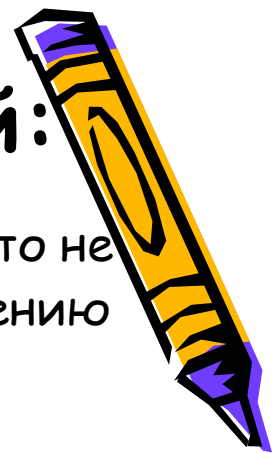


Необходимо помнить три важных правила:

- **Первое:** пальцы правой и левой рук следует нагружать равномерно;
- **Второе:** после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти кистями рук);
- **Третье:** поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех образовательных деятельности



Правила выполнения упражнений:



1. Перед игрой с ребенком можно обсудить ее содержание. Это не только позволит подготовить его к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.
3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.
4. Выполняйте упражнение вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.
5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.
6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.
7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.



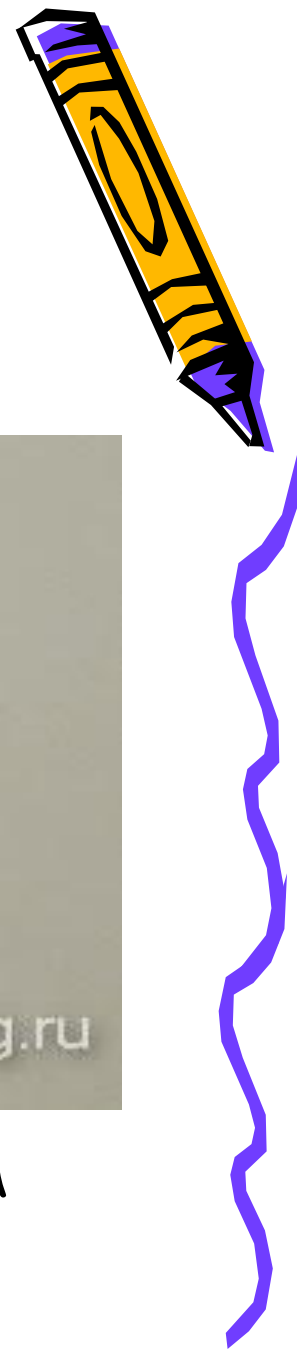
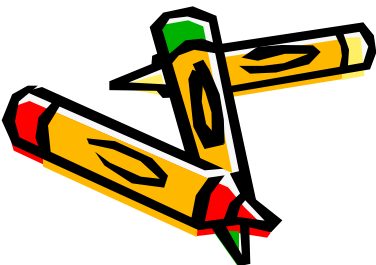
8. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости ребенку оказывается помощь.
9. В идеале каждое занятие имеет свое название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2-3 раза.
10. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.
11. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию ребенка.
12. Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.
13. Никогда не принуждайте. Попробуйте разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, измените задание) или поменяйте игру.



1- нагрузка, а соответственно и польза,
минимальна.



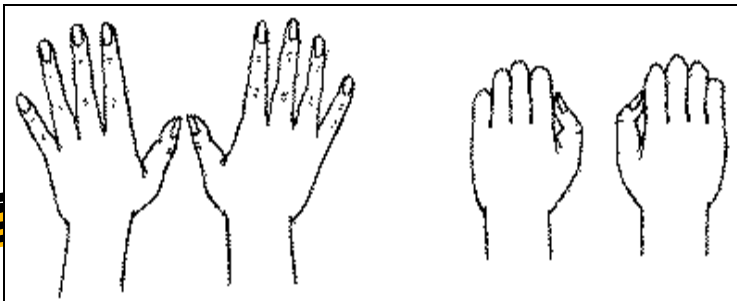
2 - мышцы работают в полном
объеме



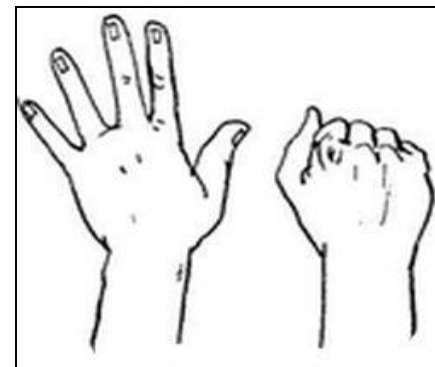
1 группа. Упражнения для кистей рук:

- 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.

Фонарики

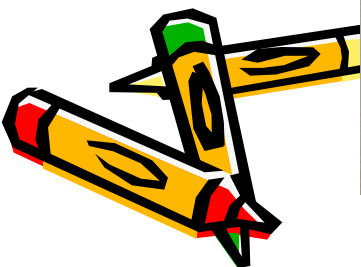
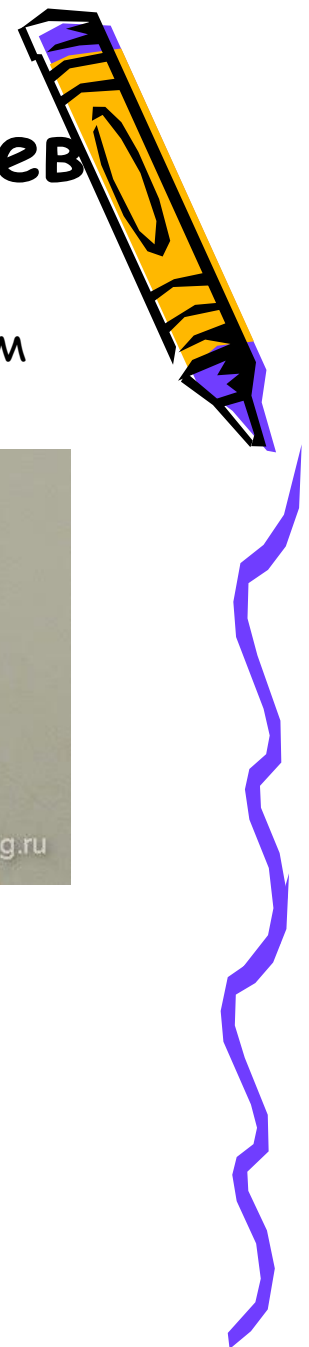


Кошечка



2 группа. Упражнения для пальцев условно статические:

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

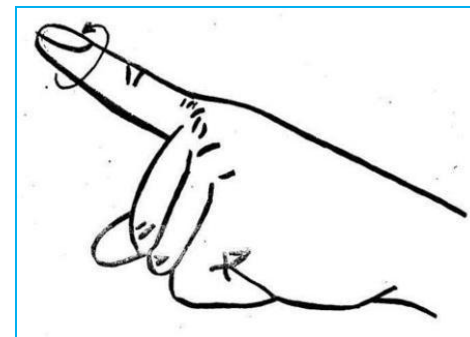
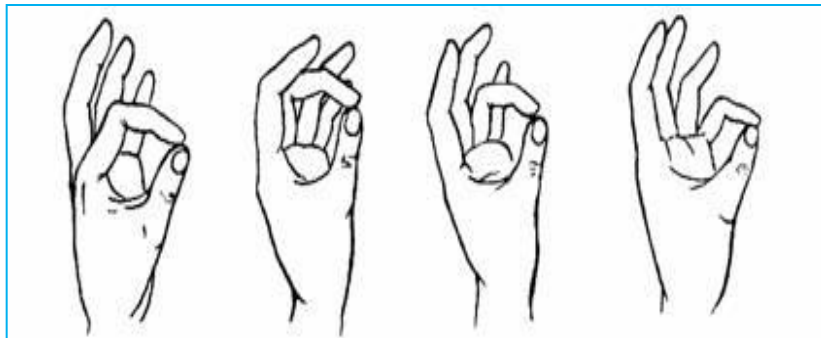


3 группа. Упражнения для пальцев динамические:

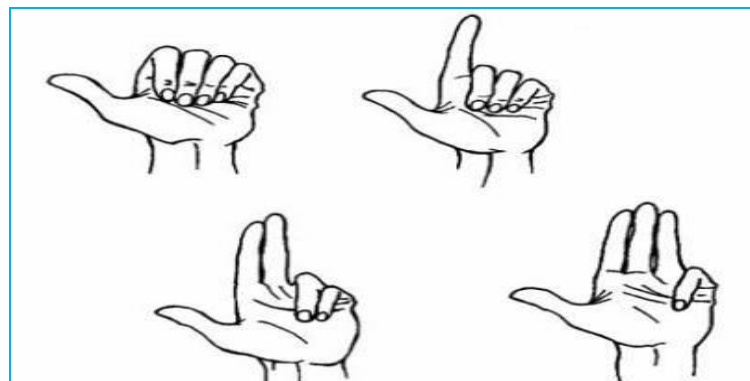
- развивают точную координацию движений;
- учат разгибать и сгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

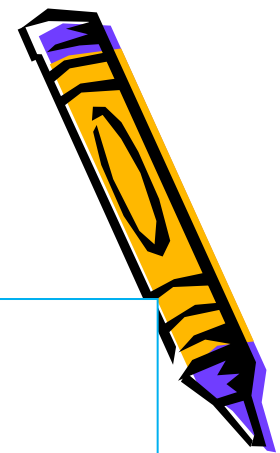
«Оса»

«Пальчики здороваются»

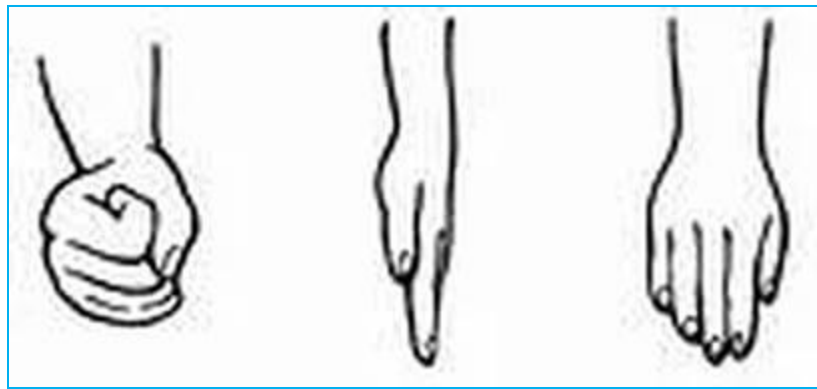


«Поочередное разгибание пальцев»





«Кулак - ребро - ладонь»



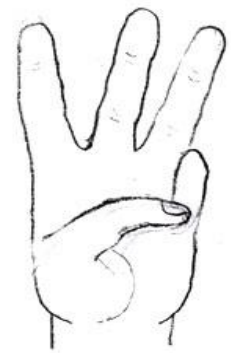
«Коза - заяц - вилка»

Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"

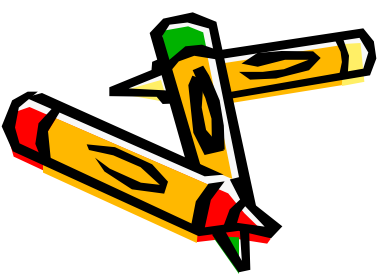


Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



Моя семья

- Этот пальчик - дедушка,
- Этот пальчик - бабушка,
- Этот пальчик - папочка,
- Этот пальчик - мамочка,
- Этот пальчик - я,
- Вот и вся моя семья!

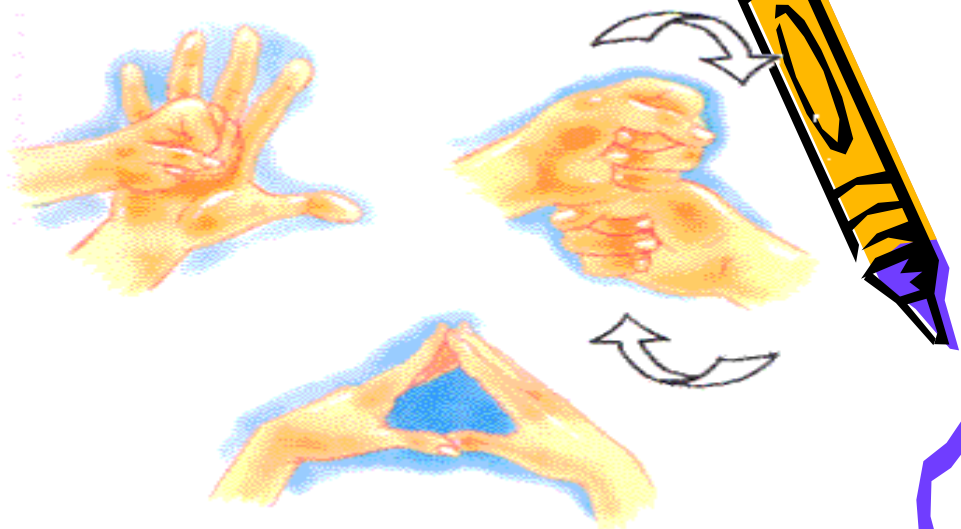


Поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с большого, на последнюю строчку - показать ладошки.



Строим дом

Молотком стучу, стучу,
Сто гвоздей заколочу.
Буду строить дом, дом,
Будем жить в нем, в нем.



На первую строчку - постукивать кулачком правой руки по расправленной ладони левой руки; на вторую - то же движение. Но сменить руки; на третью - ставить поочередно кулачок на кулачок; на четвертую - поднять ладони, соединить пальцы, изображая крышу дома.



«УЛИТКА»

Тычет рожками улитка —



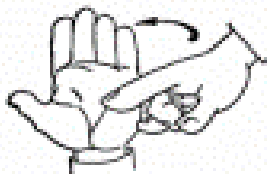
Правая рука: Большой палец придерживает средний и безымянный. Указательный палец и мизинец — прямо.

Заперта в саду калитка.



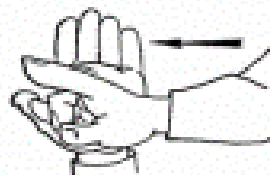
Тычет «рожками» в ладонь левой руки.

Отвори скорей калитку,



Левая рука «открывает калитку».

Пропусти домой улитку.



Правая рука «пропускает».

