

Для чего нужна пальчиковая гимнастика.

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известная всем «Сорока – Ворона». А тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи.

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой.

- *Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность.*
- *Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.*
- *Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой.*
- *Развивает память ребенка, так как он учится запоминать определенное положение рук и последовательность движений.*
- *У малыша развивается воображение и фантазия.*
- *В результате освоения 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.

Учат напрягать и расслаблять мышцы; развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время; учат переключаться с одного движения на другое.

Флажки

Вариант 1.

Исходное положение. Расположить ладони перед собой. Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.

Я в руках флажки держу

И ребятам всем машу!

Вариант 2.

Поочередно менять положение рук на счёт: «раз-два». «Раз»: левая рука – выпрямлена, поднята вверх, правая рука – опущена вниз. «Два»: левая рука – опущена вниз, правая рука – поднята вверх.

Моем руки

1. "Моем руки": ритмично потирать ладошки, имитируя мытьё рук.

Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда!

2. "Стряхиваем водичку с рук": *пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.*

Брызги - вправо, брызги - влево!

Мокрым стало наше тело!

3. "Вытираем руки":

энергичные движения имитируют поочерёдное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро.

Месим тесто

Руками имитируем процесс вымешивания теста.

Тесто мнём, мнём, мнём! - очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки (одновременно и поочередно).

Тесто жмём, жмём, жмём!

Пироги мы испечём! - руками совершаем движения, как будто лепим снежки.

Печем блины

Вариант 1.

Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.

Мама нам печёт блины,

Очень вкусные они.

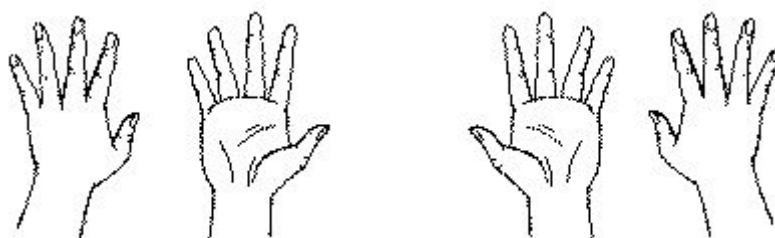
Встали мы сегодня рано

И едим их со сметаной.

Вариант 2.

а) левая рука касается стола ладонью, правая рука - тыльной стороной;

б) смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая



II группа.

Упражнения для пальцев условно статические

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

Зайчик

Вариант 1.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Удерживать пальцы в таком положении на счёт до 5-10.

Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

Кто там скачет на лужайке?

Это длинноухий зайка!



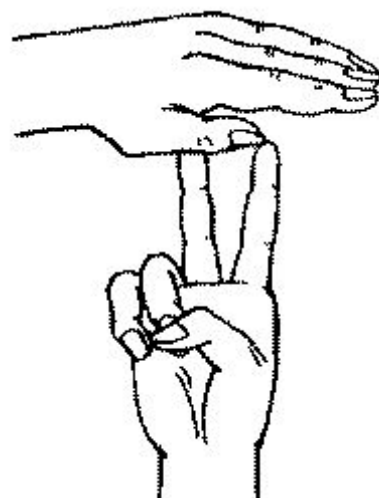
Вариант 2.

Исходное положение (см. вариант 1).

Сгибать и разгибать указательный и средний пальцы (вниз-вверх) на счёт "раз-два".

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Раз-два, раз-два. И ушами шевелит!



Вариант 3. Зайка прячется под сосной.

Исходное положение. Левая рука - "зайчик". Правая рука - выпрямленная ладонь накрывает сверху "зайку" - это "сосна". Потом поменять положение рук. Правая рука - "зайчик", левая рука - "сосна".

Менять положение рук 3-4 раза.

Этот зайчик - под сосной

Этот зайчик - под другой.

Вариант 4. Зайчик и барабан.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы подняты вверх.

Большой пальчик стучит по безымянному и мизинцу.

Дали зайцу барабан.

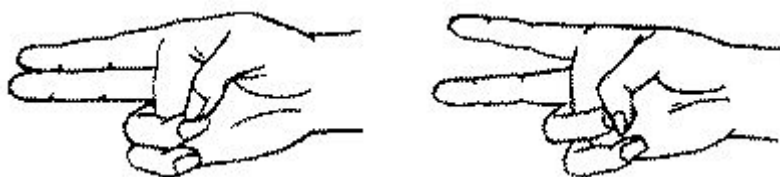
Он ударил: там-там-там!



Ножницы

Исходное положение.

*Большой,
безымянный палец
и мизинец
прижать
к ладони.*



Указательный и средний пальцы вытянуть вперёд.

Они то расходятся, то сходятся, имитируя движения ножниц. Ладонь располагается параллельно столу. Сначала упражнение выполнять медленно, затем темп ускорить. Следить, чтобы пальцы были прямыми.

**Режу, режу, ткань верчу,
Научиться шить хочу!**

Вилка

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

Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5-10.

**Вилкой мы едим сосиску,
Макароны и редиску.**



Колечко

Соединить большой и указательный пальцы вместе, в колечко. Остальные пальцы выпрямить, поднять вверх и прижать друг к другу.

Удерживать в таком положении до счёта 5-10. Выполнять упражнение каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

На узорное крылечко

Кто-то уронил колечко.

И оно с крыльца скатилось,

За ступеньку закатилось.

Дети смотрят там и тут,

Но колечка не найдут.



III группа.

Упражнения для пальцев динамические
*развивают точную координацию движений;
учат сгибать и разгибать пальцы рук;
учат противопоставлять большой палец остальным.*

Семья

Вариант 1.

Исходное положение. Сжать пальчики в кулачок. Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка.

Этот пальчик - это Я.

Вот и вся моя семья.

(На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

Вариант 2.

Пальцы выпрямлены. Поочерёдно прижимать пальцы к ладошке, начиная с большого.

Домик

Исходное положение. Пальцы сжать в кулачок. Поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого.

Раз, два, три, четыре, пять -

(разгибаем пальцы)

Вышли пальчики гулять.

(Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы.)

Раз, два, три, четыре, пять -

(сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца)

В домик спрятались опять.

(Ритмично разжимаем и сжимаем пальцы в кулак.)

За работу!

Исходное положение. Пальцы сжаты в кулачок. Поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого.

Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большаку - дрова рубить.

(Разгибаем большой палец.)

Печки все - тебе топить.

(Разгибаем указательный и т. д.)

Тебе - воду носить.

А тебе - обед варить.

А тебе - посуду мыть.

А потом всем песни петь.

Песни петь да плясать,

Наших деток забавлять.

(Поворачивать кисти рук с выпрямленными пальцами вправо-влево.)

Пальчики ложатся спать

Поочередно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.

**Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать!**

Этот пальчик - прикорнул,

Этот пальчик уме заснул.

Ну а этот долго спал,

А потом будить всех стал.

Встали пальчики! Ура!

(Выпрямить все пальцы.)

Нам гулять идти пора!

(Ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

Пальчики здороваются

Исходное положение. Расположить ладонь перед собой, выпрямить и раздвинуть пальцы.

Кончиком большого пальца поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного и мизинца. Сначала упражнение выполняется одной рукой, затем - другой, после - двумя руками одновременно.

"Здороваясь", большой палец обращается по имени к другим пальцам:

- Здравствуй, указательный!

- Привет, средний!

- Здорово, безымянный!

- Как дела, мизинец?

Дружные ребята

Движения пальцев иллюстрируют стихотворные строки.

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Пальцы ритмично соединяются в "замок" и разъединяются.)

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

(Одновременно дотрагиваемся подушечками пальцев одной руки до пальцев другой руки.)

Раз, два, три, четыре, пять...

(Поочередно соединяем одноимённые пальцы: большой с большим, указательный с указательным и т. д.)

Начинай считать опять. *(Одновременное касание подушечками пальцев двух рук.)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(поочередное касание)*

Мы закончили считать. *(Кисти рук опустить вниз, встряхнуть.)*

В гости

В гости к пальчику большому

(пальцы, сжать в кулачки, поднять вверх большие



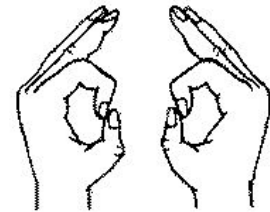
пальцы, обеих рук)

Приходили прямо к дому

(две ладони сомкнуть под углом - "крыша")

**Указательный и средний,
Безымянный и последний**

(называемые пальцы, каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем)



И мизинчик-малышок

(все пальцы сжаты в кулак, мизинцы, выставить вверх)

Сам забрался на порог.

(Постучать кулачками друг о друга.)

Вместе пальчики-друзья.

(Ритмично сжимать пальчики в кулачки и разжимать.)

Друг без друга им нельзя.



(Соединить руки в "замок".)



Пальчик-мальчик

Исходное положение. Пальцы сжаты в кулачок.

Поочередно разгибать все пальчики, начиная с мизинца.

При затруднении можно помогать себе другой рукой.

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!

Цепочка

Вариант 1.

Поочередно соединяем большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя "колечки" (большой с указательным, большой со средним и т. д.). Через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков правой руки.

Колечко с колечком мы соединяем,

Длинную цепочку мы получаем.



Вариант 2.

Указательный палец левой руки соединяется с большим пальцем правой руки. Затем указательный палец правой руки соединяется с большим пальцем левой руки. Так же соединяем средний палец левой руки с большим пальцем правой руки, меняем руки; соединяем безымянный палец левой руки с большим пальцем правой руки; меняем руки; мизинец одной руки - с большим пальцем другой руки.

Мы топали

Исходное положение. Ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам, сопровождая движения пальцев ритмичным, послоговым проговариванием скороговорки.

Мы то-па-ли, мы то-па-ли,

До то-по-ля до-то-па-ли,

До то-по-ля до-то-па-ли,

Чуть но-ги не от-то-па-ли!

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.

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 ладонки 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 III и II групп ребёнка нужно учить:

- катать между ладонками 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 отработайте последовательно все упражнения, начиная с I группы.

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