

**ЧТО ПРОИСХОДИТ,
КОГДА РЕБЕНОК
ЗАНИМАЕТСЯ
ПАЛЬЧИКОВОЙ
ГИМНАСТИКОЙ?**



<https://ok.ru/vospitatelyu>

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА РЕБЕНОК 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. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.
6. В результате освоения упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО НАЧИНАТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ?

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.

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.

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ 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.

Например: «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. Поочерёдно 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.

II группа. Упражнения для пальцев условно статические:
— совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений:

«Улитка»

Исходное положение. Указательный, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони. Большой палец и мизинец то выпрямляются, то прячутся. Выполнять упражнение сначала каждой рукой по очереди, потом двумя руками одновременно. Можно изобразить как улитка ползёт по столу.

Улитка, улитка! Высуни рога!
Дам тебе я хлеба или молока!

«Пчела»

Выпрямить указательный палец, остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем. Вращать указательным пальцем.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Над цветами я кружу!

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

«Семья»

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.

ПОМНИТЕ!

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

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга и о психологической готовности ребёнка к школе. Замечено, что игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Они являются мощным средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга, средством взаимодействия её с нижележащими структурами.

В процессе игр и упражнений на развитие мелкой моторики у детей улучшаются внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, воспитывается усидчивость, формируется игровая и учебно-практическая деятельность.

«Кулачок»

Этот пальчик — маленький,
(загибаем мизинчик)

Этот пальчик — слабенький,
(загибаем безымянный пальчик)

Этот пальчик — длинненький,
(загибаем средний пальчик)

Этот пальчик — сильненький,
(загибаем указательный пальчик)

Этот пальчик — толстячок,
(загибаем большой пальчик)

Ну а вместе — кулачок!

<https://ok.ru/vospitateiyu>

«Дружба»

Пальцы делают зарядку,
(Четыре ритмичных хлопка ладошками.)

Чтобы меньше уставать.

(Сжимаем и разжимаем кулачки.)

А потом они в альбомах
(Трясем ручками в воздухе.)

Будут снова рисовать.

(Хлопаем в ладоши.)

«Веселый гном»

Жил да был веселый гном

(Дети поднимают руки над головой, изображая колпак.)

С круглыми ушами.

(Описывают вокруг ушей большие круги.)

Он на сахарной горе

(Локти на столе, руки прямо, ладони сложены так, чтобы образовался треугольник.)

Спал под воротами.

(Пальцы изображают ворота.)

Вдруг откуда ни возьмись

Великан явился.

(Руки высоко подняты над головой.)

Скушать гору он хотел,

(Движения, будто едим руками.)

Только подавился!

(Хватаем воздух ртом и надуваем щеки.)

Ну а что веселый гном?

Так и спит глубоким сном!

(Дети изображают спящего гнома.)



«Волшебник»

Если ножницы достану,
(Изобразить пальцами ножницы.)
То волшебником я стану:
(Поднять руки вверх.)
Вырезаю из бумаги
Птиц, машины, башни, флаги,
(Изобразить руками птицу, башню, флаг.)
Их раскрашу, просушу,
Всем знакомым покажу.
(Развести руки от груди в стороны.)

«Большая стирка»

Буду маме помогать,
(Трем кулачки друг о друга.)
Буду сам белье стирать:
Мылом мою я носки,
(Провести кулачком по ладошке.)
Крепко трутся кулачки,
(Трем кулачками друг о друга.)
Сполосну носки я ловко
(Двигаем кистями вправо и влево.)
И повешу на веревку.
(Поднять руки вверх. Кисти согнуть.)