

**ГИМНАСТИКА  
ПАЛЬЧИКОВАЯ.  
ГИМНАСТИКА ДЛЯ  
ГЛАЗ**

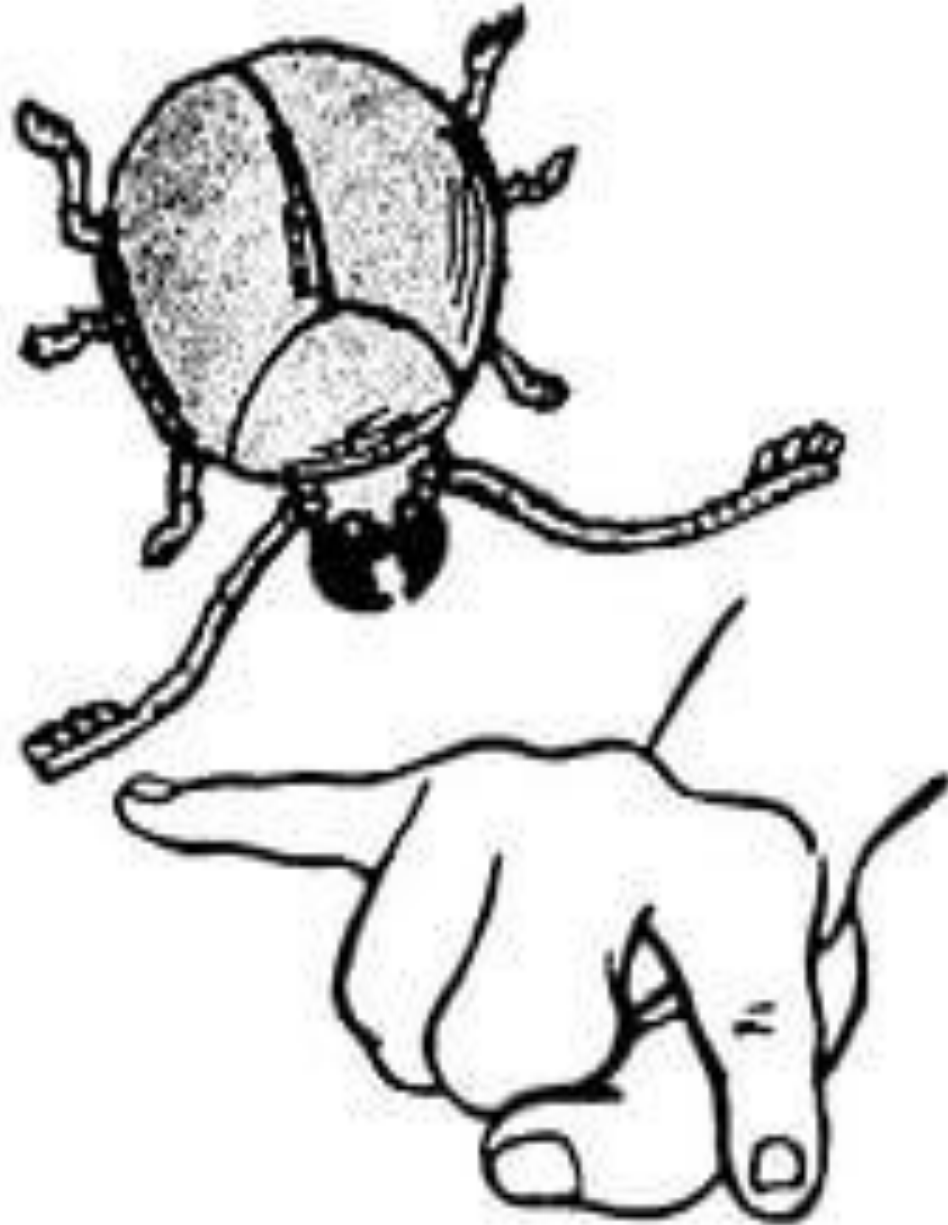
## Гимнастика пальчиковая

▶ В последние десятилетия наблюдается возрастание интереса к развитию мелкой моторики, в частности к ее прикладному аспекту. Ведется поиск, возрождение и создание игр и упражнений, направленных на развитие тонких дифференцированных движений пальцев рук. Наиболее эффективными среди них являются пальчиковые игры. Они развивают не только мелкую моторику, но и активизируют речь, внимание, память, мышление, улучшают пространственную организацию, являются мощным средством повышения работоспособности. Помимо этого, они являются одним из методов формирования графических умений и движений для письма.



Персональный

Игры с пальчиками развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь. Целью занятий по развитию ловкости и точности пальцев рук является развитие взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизация их работы. В правом полушарии мозга возникают образы предметов и явлений, а в левом они вербализируются, т. е. находят словесное выражение. А происходит этот процесс благодаря "мостику" между правым и левым полушариями. Чем крепче этот мостик, считают ученые, тем быстрее и чаще по нему идут нервные импульсы, активнее мыслительные процессы, точнее внимание, выше способности.





Пальчиковые игры влияют на пальцевую пластику, руки становятся послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, необходимых в рисовании, а в будущем и при письме. Ученые рассматривают пальчиковые игры как соединение пальцевой пластики с выразительным речевым интонированием, создание пальчикового театра, формирование образно-ассоциативного мышления. А это значит, что пальчиковая гимнастика влияет не просто на развитие речи, но и на ее выразительность, формирование творческих способностей.

# Виды упражнений на развитие мелкой моторики рук

- ▶ Согласно международной классификации игры, совмещающие движения пальцев с короткими ритмичными стишками, подразделяются на два типа. Первый – fingerplay – собственно пальчиковые игры, "сидячие". Второй – actionrhyme – игры, в которые помимо деятельности тонкой моторики включены движения всего тела: прыжки, бег на месте, движения рук, ног, головы. Классификация эта достаточно условна.
- ▶ Фольклорные игры имеют множество версий. Большинству пальчиковых игр сопутствуют стихи, лишь некоторые из них сопровождаются нерифмованным текстом, обычно диалогом участников или командами водящего. Игр без слов мало, чаще всего это забавы для подростков – тайные языки жестов или "кольцевые головоломки", требующие большого сосредоточения.





## ▶ Особенности проведения пальчиковых игр

- ▶ Особое значение имеют игры, использующие одновременно разнотипные движения рук (игры "Колечки", "Чет-нечет" и др.) Эти игры расширяют резервные возможности функционирования головного мозга ребенка. Привычным набором занятий по развитию мелкой моторики являются плетение, лепка, конструкторы, мозаики, вырезание из бумаги и картона, вырисовывание различных узоров. При выполнении этих видов деятельности используют в основном движения первых трех пальцев, тех, что постоянно активны в быту и в общении. Два последних пальца – безымянный и мизинец – находятся вне социальной зоны и в повседневной деятельности обычно пассивны. Особое внимание к упражнениям с использованием безымянного пальца и мизинца следует уделять детям с 2-2,5 лет, так как самые маленькие дети в упражнениях используют все пять пальцев. Полезными являются упражнения с пальцами рук на сочетание сжатия, растяжения и расслабления.

## «МЫШОНОК»

Сел мышонок на маслёнок,



Ладонь правой руки  
накрывает кулак левой.

А маслёнок — липкий гриб.



Кулак левой руки  
вращается вокруг своей  
оси.

Посидел на нём мышонок



Поелозить ладонью  
правой руки по кулаку  
левой.

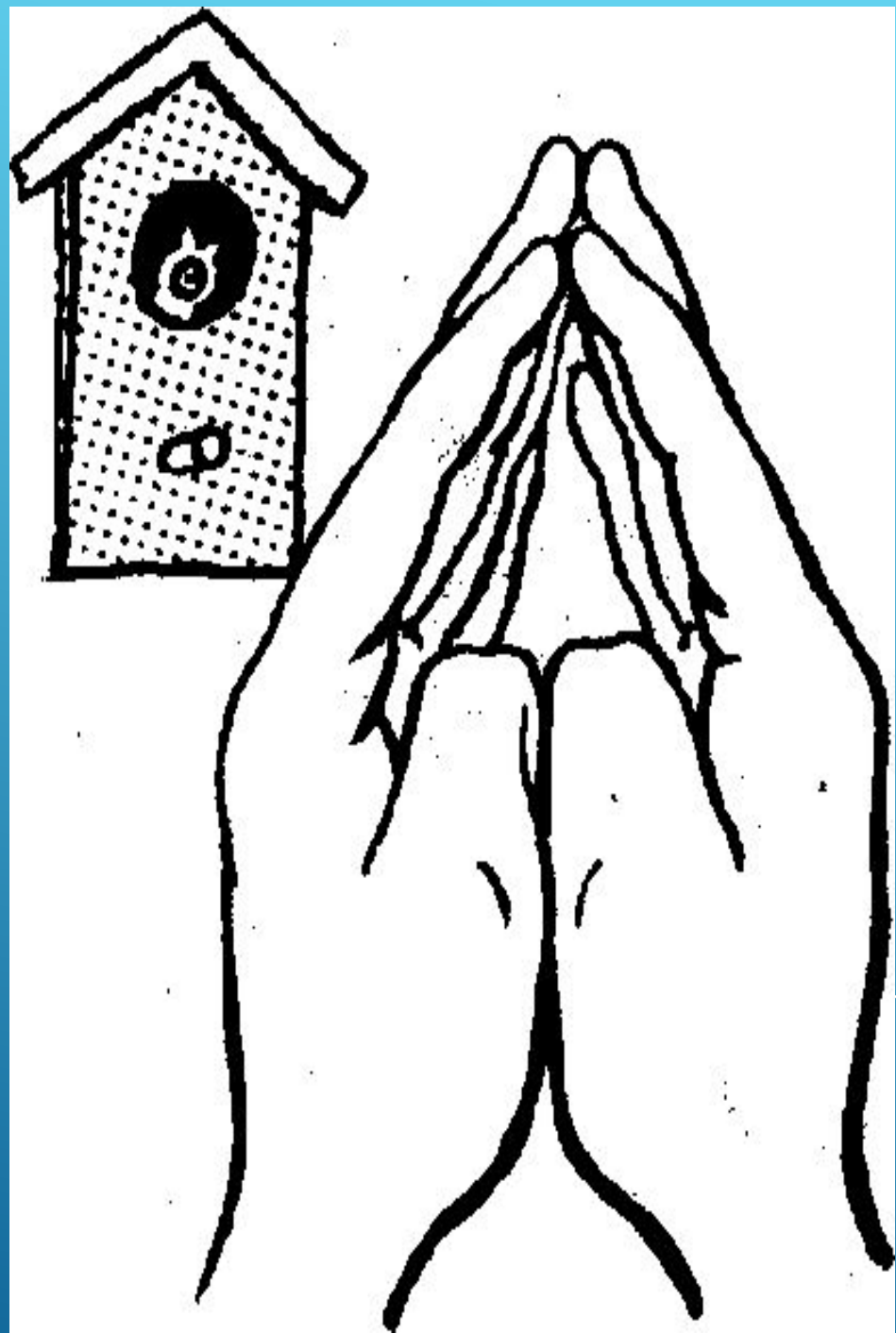
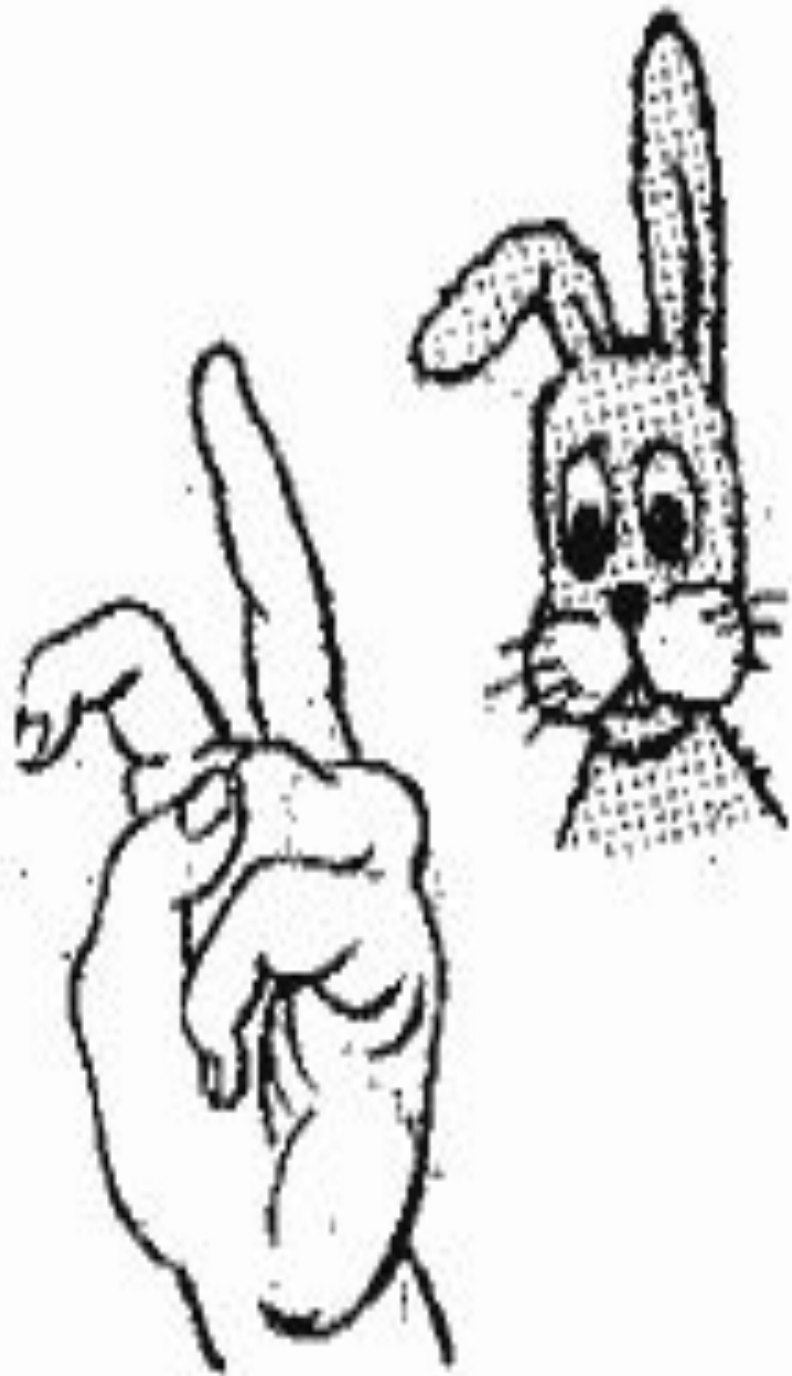
И прилип, прилип, прилип.



«Отрываем» ладонь  
от кулака, а она  
держится, плотно  
обхватив кулак левой.



- ▶ **Упражнения для пальчиковой гимнастики подбираются с учетом возраста ребенка**
- ▶ **Дети в возрасте до 2-х лет:**
  - ▶ · знакомятся с ладонью, выполняют простые движения: похлопывание, постукивание по коленям, прятанье рук за спину.
  - ▶ · с помощью взрослого показывают фигурку одной рукой (лучики, коготки, колечко, клювик, веер, дождик);
  - ▶ - Начинать пальчиковую гимнастику рекомендуется с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки с пищалками.
  - ▶ - Упражнение начинается с объяснения его выполнения, показывается поза пальцев и кисти.
  - ▶ - Постепенно от показа переходят к словесным указаниям.
  - ▶ (в случае если ребенок действует неправильно, снова показывается верная поза).
  - ▶ - Сначала все упражнения выполняются медленно. Если ребенок не может самостоятельно принять позу и выполнить требуемое движение, педагог берет руку ребенка в свою и действует вместе с ним; можно научить ребенка самого поддерживать одну руку другой или помогать свободной рукой действиям работающей.
  - ▶ - Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно.
  - ▶ Эти правила соблюдаются при проведении пальчиковой гимнастики с детьми любого возраста.



## ▶ **Дети в возрасте 2 - 3 лет выполняют:**

- ▶ · энергичные движения кистями рук (месим тесто, забиваем гвоздик).
- ▶ · простые фигуры из пальчиков одной руки.
- ▶ · составление простых фигур из пальцев и ладоней (колечко, ковшик);
- ▶ · игры с участием двух рук (домик, ворота, замок, очки, цепочка).

## ▶ **Дети 3 – 4 лет.**

- ▶ Игры с участием двух рук, но при этом у каждой руки свое движение.
- ▶ - выполняется фигура животного (сначала одной рукой, а затем другой, потом двумя руками вместе).
- ▶ - разучивается вторая фигура по этому же принципу.
- ▶ - дети выполняют одной рукой первую фигуру, другой – вторую, положение рук меняется.
- ▶ Освоив свободное выполнение фигур, усложняются упражнения: разыгрываются небольшие сценки, пересказываются короткие рассказы с сопровождением построения фигур из кисти и пальцев рук.

## «МУХА»

Вот летела муха,



Правая рука «махнет»  
четырьмя пальцами.

На варенье села,



Правая ладонь шлёпается  
сверху на левую.

Вымазала брюхо —



Ладони вращаются  
относительно друг друга.

Дальше полетела.



Правая рука «махнет»  
дальше, а левая остаётся  
на месте.



## ▶ **Дети с 4 до 5 лет:**

- ▶ · выполняют разные фигуры и движения правой и левой рукой;
- ▶ · сжимают и разжимают пальцы обеих рук вместе и поочередно;
- ▶ · составляют фигуру из обеих рук, совмещая пальцы.
- ▶ · Четырехлетние дошкольники могут играть в игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга.

## ▶ **Дети 5 - 7 лет**

- ▶ · Рассказывают руками стихи, потешки с частой сменой фигур.
- ▶ · Составляют из пальцев фигурки животных с использованием дополнительных материалов (шарик, платочек, карандаш).
- ▶ · Совмещают пальцы одной руки поочередно (1-2, 1-3, 1-4, 1-5). Затем другой рукой и обеими руками параллельно.





- ▶ **Интересным упражнением в пальчиковой гимнастике является пальчиковый театр**
- ▶ Он позволяет инсценировать рифмованные истории, сказки при помощи пальцев, чем и привлекает детей. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях "вправо", "влево", "вверх", "вниз" и т. д. В возрасте 5-6 лет мастерство пальчикового театра готовит руку к письму.
- ▶ Спектакли на пальчиках рекомендуется показывать ребенку с самого раннего возраста.
- ▶ Пальчиковому театру придают большое значение, так как это упражнение:
  - ▶ стимулирует развитие мелкой моторики; знакомит ребенка с такими понятиями как форма, цвет, размер; помогает развивать пространственное восприятие (понятия: справа, слева, рядом, друг за другом и т. д.); развивает воображение, память, мышление и внимание; помогает развивать словарный запас и активизирует речевые функции; формирует творческие способности и артистические умения; знакомит с элементарными математическими понятиями.
- ▶ Игры с пальчиковым кукольным театром развивают у ребенка любознательность, воображение, коммуникабельность, интерес к творчеству, помогают справиться с застенчивостью, способствуют развитию памяти, внимания, усидчивости, расширению кругозора.





# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



- ▶ **Главной задачей** гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышек правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться.
- ▶ Очень много информации ребёнок получает зрительно, поэтому глаза даже у дошкольников испытывают очень большие нагрузки. Если в этот важный период воспитатели детских садов и родители не используют специальные методики, в которые входит гимнастика для глаз для детей разного возраста, это впоследствии может негативно сказаться на физическом и интеллектуальном развитии малыша.
- ▶ Во-первых, он не сможет уловить и открыть для себя многие зрительные образы. Во-вторых, у него может начать падать зрение (особенно при наследственной предрасположенности или под влиянием внутренних заболеваний или внешних факторов). В-третьих, усугубляются и другие проблемы с глазами, которые уже имелись до школы. Оказывается, всего этого можно избежать посредством самых простых упражнений.

# Белка



Белка дятла поджидала,  
(резко перемещают взгляд  
вправо-влево)

Гостя вкучено угощала.  
Ну-ка, дятел, посмотри!  
(смотрим вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.  
Пообедал дятел с белкой  
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки  
(закрывают глаза, кладут веки  
указательным пальцем)



- ▶ **Цели:**
- ▶ Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе. Специально разработанные комплексы упражнений призваны:
  - ▶ успокоить нервную систему ребёнка;
  - ▶ помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
  - ▶ облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
  - ▶ замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.
- ▶ Данные функции способна выполнять как гимнастика для глаз для детей 2–3 лет, так и комплексы упражнений для ребят постарше. Ежедневные занятия, рекомендованные офтальмологами, принесут заметную, ощутимую пользу дошкольникам.
- ▶ Нарушение зрения является частой причиной появления различных заболеваний глаз. Чтобы этого не допустить, следует уделять внимание режиму зрительной нагрузки. Нежелательно смотреть телевизор детям 3-4 лет. В крайнем случае, включить мультфильмы или другие познавательные программы можно на 15 минут не более. Детям постарше разрешается смотреть телевизор около получаса. Приучайте ребенка смотреть телевизор только сидя. Лежать на кровати за просмотром любимого мультика крайне нежелательно. Специальные рекомендации и упражнения для глаз помогут сохранить и укрепить зрение ребенка.



# Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые  
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.

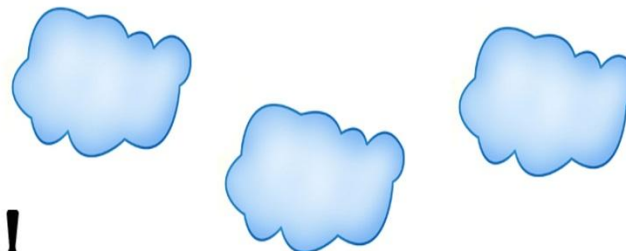


## ▶ **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

- ▶ Разминку следует выполнять регулярно не менее 2-х раз в день.
- ▶ Начать упражнения можно с движения глазного яблока в разные стороны. Затем можно зажмуриться на несколько секунд и быстро поморгать. Чтобы заинтересовать ребенка выполнять гимнастику для глаз, можно задействовать мимику лица, при этом изображая различных животных.
- ▶ Если сопровождать упражнения для глаз стихотворными строчками, детям будет интереснее их запоминать. Малыши в раннем возрасте ещё не могут различить, где правая, а где левая сторона. Поэтому родители могут столкнуться с небольшими трудностями, при объяснении правой и левой стороны.
- ▶ Для глазной гимнастики также подойдут обычные (подготовленные заранее) геометрические фигуры — круг, квадрат, треугольник. Малышу следует показывать, на какие углы смотреть. Если это квадрат или треугольник, то малыш вместе с вами, глазками должен обвести контуры геометрических фигур. Если это круг — сделать круговые движения глазками в одну сторону, затем в обратную. Далее можно посмотреть на кончик носа, потом прямо на стену. Делать упражнения для глаз нужно по 2-3 раза. Следите, чтобы ребенок держал корпус прямо, не сутулил и не прогибал спину.



# Теремок



Терем-терем-теремок!

(движение глазами  
вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами  
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)



- ▶ Для ребенка 6-7 лет упражнения для глаз должны быть немного сложнее. Для начала можно предложить представить любой предмет (стол, стул, цветок и др.) и нарисовать в воздухе.
- ▶ Если вы находитесь на прогулке, для ребенка будет полезно рассматривать предметы, находящиеся вблизи или вдали. Это способствует не только укреплению зрения, но и помогает развивать наблюдательность.
- ▶ Интересно для ребенка будет упражнение «Разноцветные кружки». Главное, чтобы ребенок уже умел различать цвета. Суть упражнения заключается в том, что на небольшом расстоянии необходимо разместить вырезанные из картона круги разных цветов и прикрепить к стене. Вы должны называть хаотично цвета, а ребенок глазками смотреть на них, при этом не двигать головой.

- ▶ Глазная гимнастика для детей школьного возраста всегда проводится в школе, поэтому многие родители считают, что нет необходимости выполнять зарядку для глаз дома. А это очень неправильно. Интервал между выполнением домашних заданий должен быть не менее 10-15 минут. Приучайте ребенка делать упражнения для глаз: моргать глазами, делать круговые движения в разные стороны, посмотреть вдаль и др. Существует много различных методик с целью улучшения зрительной функции, например методика Э. С. Асветисова, В. Г. Жданова, которыми можно воспользоваться при проведении разминки для глаз для детей.
- ▶ Кроме глазной гимнастики, следует делать массаж глаз. Легкое поглаживание, несильное давление на глазное яблоко улучшают циркуляцию крови.
- ▶ Регулярная детская гимнастика для глаз способствует улучшению и сохранению зрения, а также в профилактических целях избежать близорукости, дальнозоркости и других заболеваний глаз.

# Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)

