




■ Пальчиковая гимнастика

Автор: Палецкая Александра Николаевна
Учитель-логопед



В продолжение разговора о развитии мелкой моторики у младших школьников, предлагаю вниманию родителей игровые упражнения для развития пальцев рук. Эти упражнения сопровождаются небольшими стихотворениями, которые облегчают порядок выполнения движений, интересуют детей. Перед выполнением упражнений познакомьтесь с правилами их выполнения.

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.

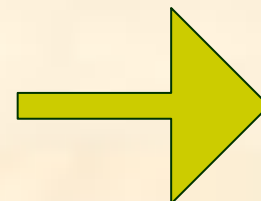
10. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.

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.

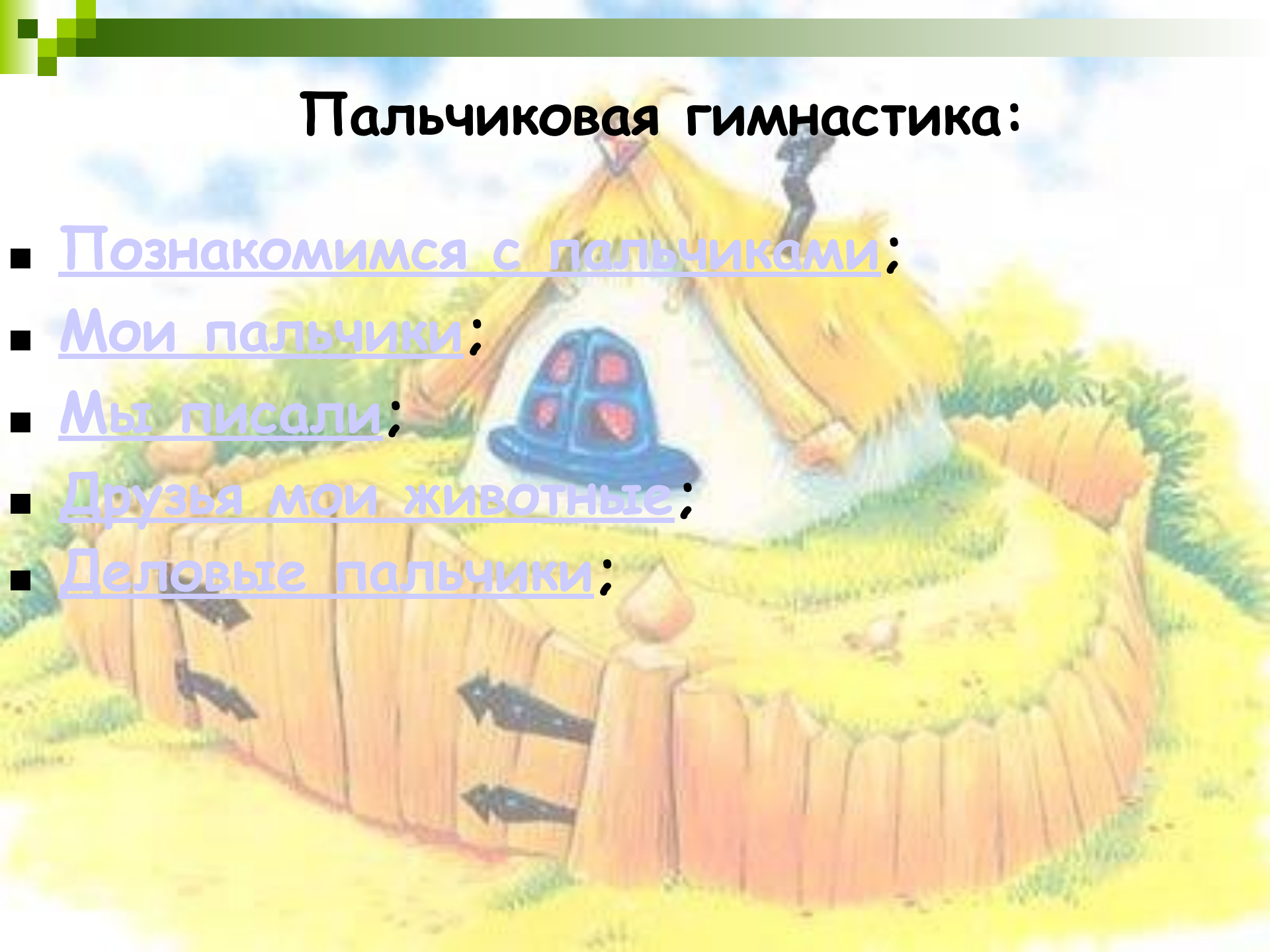
13. Никогда не принуждайте. Попробуйте разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

Чтобы поиграть, нажми на стрелку



Пальчиковая гимнастика:

- Познакомимся с пальчиками;
- Мои пальчики;
- Мы писали;
- Друзья мои животные;
- Деловые пальчики;



Пальчики загорают.

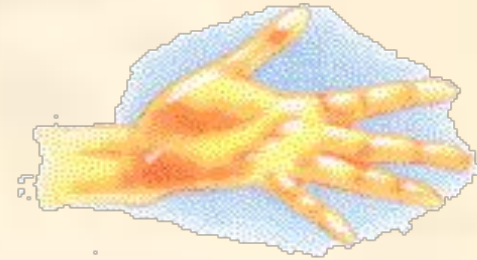
Пять пальцев на руке твоей
Назвать по имени сумей,
Первый палец - боковой -
Называется БОЛЬШОЙ.
Третий твой палец -
Как раз посредине,
Поэтому СРЕДНИЙ
Дано ему имя.
Палец второй -
Указчик старательный, -
Не зря называют его
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ.
Палец четвёртый
Зовут БЕЗЫМЯННЫЙ.
Неповоротливый он
И упрямый
Совсем как в семье,
Братец младший - любимец,
По счёту он пятый,
Зовётся МИЗИНЕЦ.



Положи раздвинутые пальчики обеих рук на стол.
Поочередно при назывании каждого из пальчиков
приподнимай его.

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.



ПОИГРАЕМ В ПАЛЬЧИКИ

- Большаку дрова рубить,
- А тебе дрова носить,
- А тебе печь топить,
- А тебе тесто месить,
- А малышке песни петь.
- Песни петь да плясать,
- Родных братьев потешать.



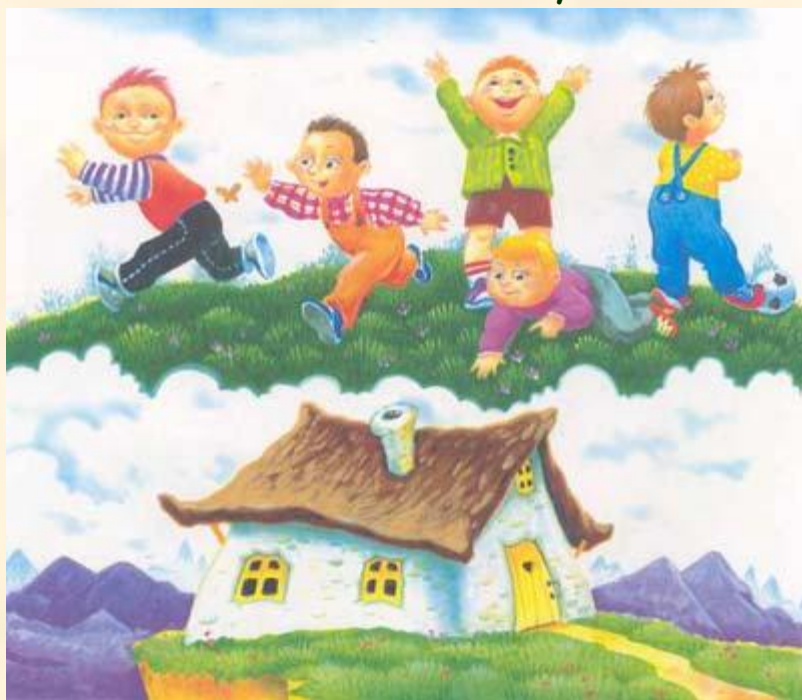
Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние строчки - шевелить пальцами обеих рук



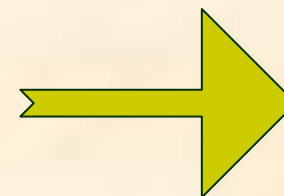
- Вышли пальчики гулять
- Раз, два, три, четыре, пять
- Вышли пальчики гулять,
- Раз, два, три, четыре, пять
- В домик спрятались опять.



На первые строчки- поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. На следующие строчки- поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.



Хотите вернуться и поиграть в другие игры?
Тогда нажмите на стрелочку.

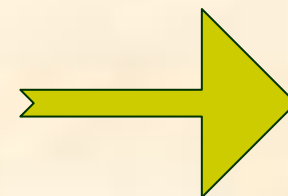


МЫ ПИСАЛИ

- Мы писали, мы писали,
- Наши пальчики устали.
- Вы скачите, пальчики,
- Как солнечные зайчики.
- Прыг-скок, прыг--скок,
- Прискакали на лужок.
- Ветер травушку качает,
- Влево-вправо наклоняет.
- Вы не бойтесь ветра зайки,
- Веселитесь на лужайке.



На первые две строчки ритмично сжимать разжимать кулачки. На третью строчку- (поскакать) пальчиками по столу. На следующие две строчки-- (поскакать) по столу. Затем-- легкие движения кистями рук вправо--влево. На последнюю -- помахать пальцами обеих рук.



Идет коза рогатая

- Идет коза рогатая
- Идет коза бодатая,
- Ножками топ- топ!
- Глазками хлоп- хлоп!
- Кто каши не ест,
- Молока не пьет
- Того коза
- Забодает, забодает

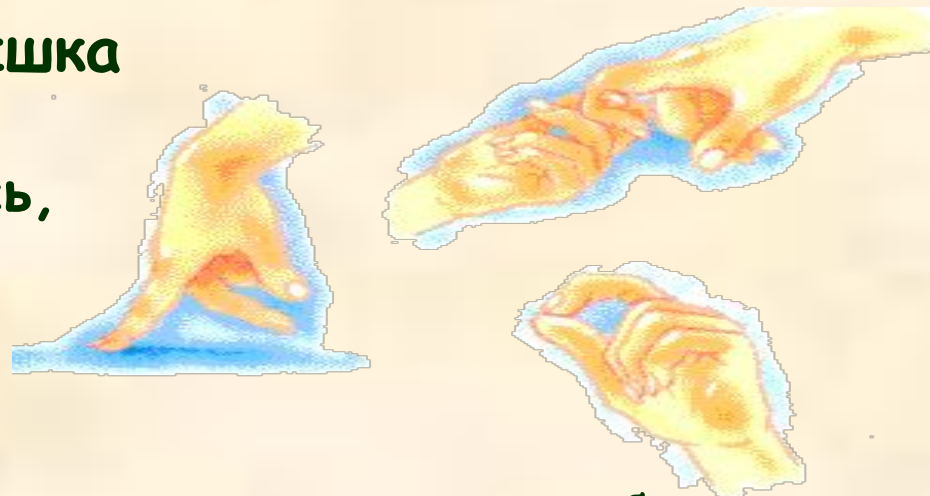


На первые две строчки- правой рукой изображать рога, вытянув вперед указательный палец и мизинец. На третью строчку- кончиками пальцев обеих рук ударять по столу или по коленям. На четвертую строчку- хлопать в ладоши.



Мышка

- Мышка в норку пробралась,
- На замочек заперлась.
- В дырочку глядит-
- Кошка не бежит?



На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить пальцы ("цепочки"); на третью - сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из-под нее.



Черепаша

- Черепашка, черепашка
- В панцире живет.
- Высунет головку,
- Обрато уберет.

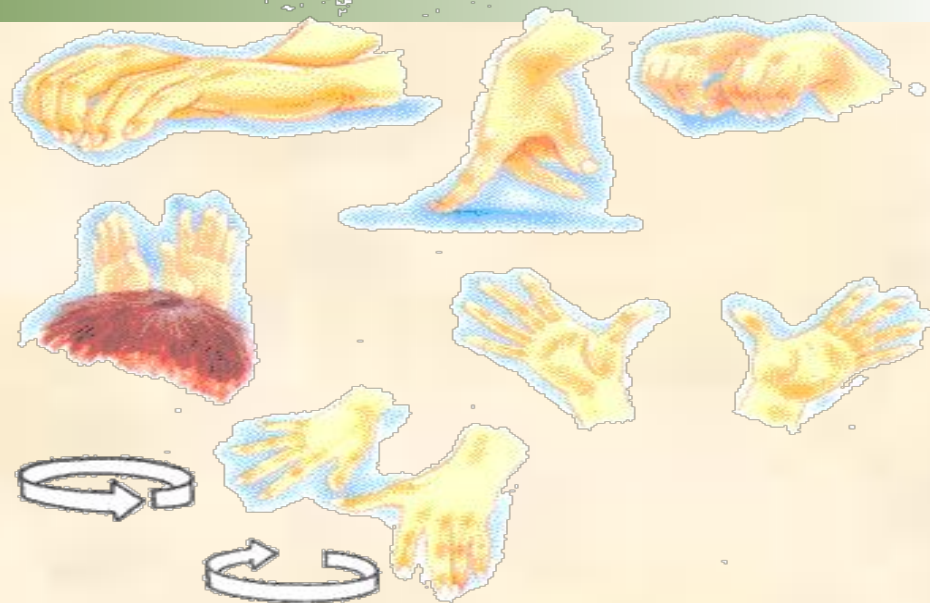


На первые две строчки - положить кулачки на стол, можно тихонько постукивать ими; на третью - высунуть указательные пальцы; на четвертую - убрать обратно.



Зайчики

- По лесной лужайке
- Разбежались зайки.
- Вот какие зайки,
- Зайки-побегайки.
- Сели зайчики в кружок,
- Роют лапкой корешок.
- Вот какие зайки,
- Зайки-побегайки.



На первую строчку - круговые движения руками, ладони вниз; на вторую - «бегать» по столу указательными и средними пальцами обеих рук; на третью - руки перед грудью (лапки зайца); на четвертую - руки на голове (уши зайца); на пятую - нарисовать в воздухе круг обеими ладонями; на шестую - ладони вниз, сгибать и разгибать пальцы (зайка роет корешок); на седьмую и восьмую - то же, что и на третью и четвертую.



НА ЛУЖОК



- На лужок пришли зайчата,
- Медвежата, барсучата,
- Лягушата и енот,
- На зелёный на лужок,
- Приходи и ты, дружок!

Сгибать пальцы в кулачок в ритме потешки. При перечислении животных сгибать пальцы на обеих руках поочередно.



Покорми лошадку

- Одной рукой я травку рву,
- Другой рукой я тоже рву.
- Я травкой накормлю коня.
- Вот сколько пальцев у меня.

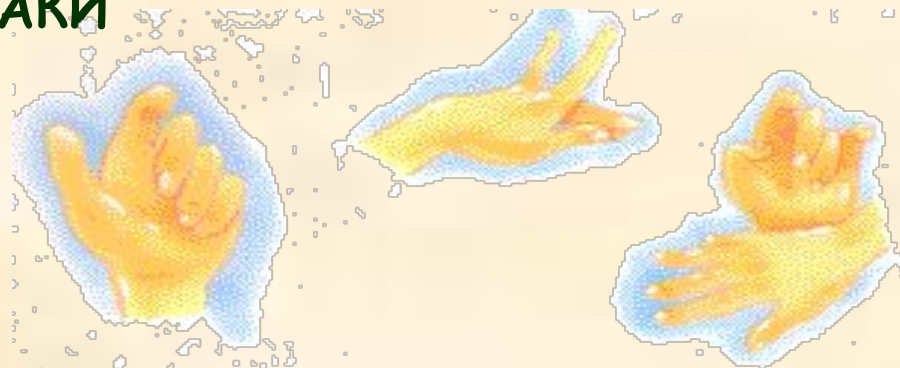


На первую строчку - хватательные движения левой рукой , на вторую строчку- правой . На третью строчку руки вытягиваются вперед ладонями вверх; на четвертую - показываются.

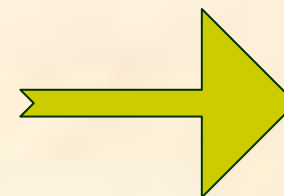


КОШКА И СОБАКИ

- Вышла кошечка вперед,
- Хвостиком играет.
- Ей навстречу из ворот
- Собачки выбегают

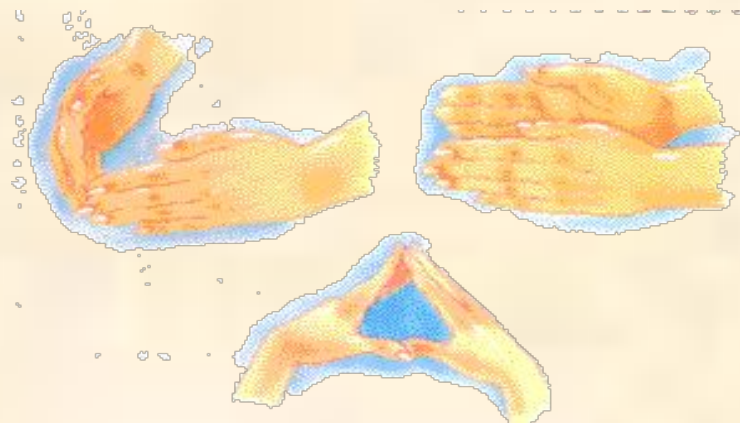


На первую строчку - указательный палец и мизинец правой руки выпрямлены (уши у кошки), остальные пальцы прижаты к ладони, причем большой палец прижат к среднему. На вторую - левой ладонью помахать у основания правой кисти (хвост). На третью - большие пальцы обеих рук поднять вверх, внутренней стороной ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении сложены вместе, кончики средних пальцев соприкасаются. На четвертую - указательные пальцы и мизинцы обеих рук подняты вверх, остальные прямые пальцы соединены вместе, щепоткой (собачки)

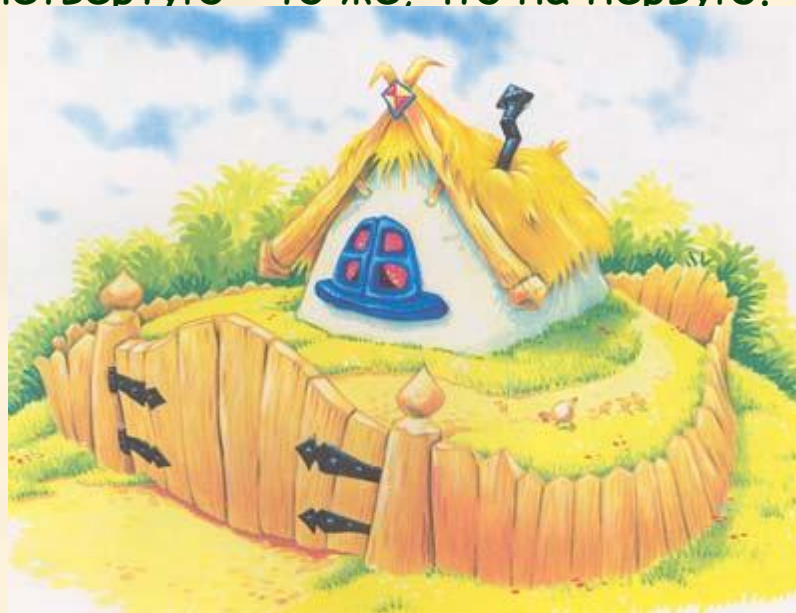


Дом и ворота

- На поляне дом стоит,
- Ну, а к дому путь закрыт.
- Мы ворота открываем.
- В этот домик приглашаем.

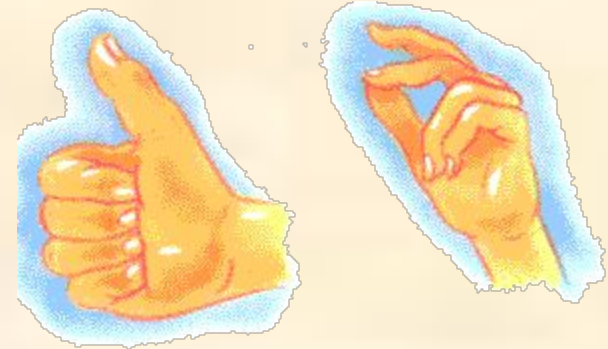


Соединить пальцы обеих рук под углом друг к другу. На вторую строчку большие пальцы обеих рук поднять вверх, внутреннюю сторону ладоней повернуть к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе; кончики средних пальцев соприкасаются. На третью строчку ладони развести в стороны. На четвертую - то же, что на первую.



ПАЛЬЧИК – МАЛЬЧИК

- 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.

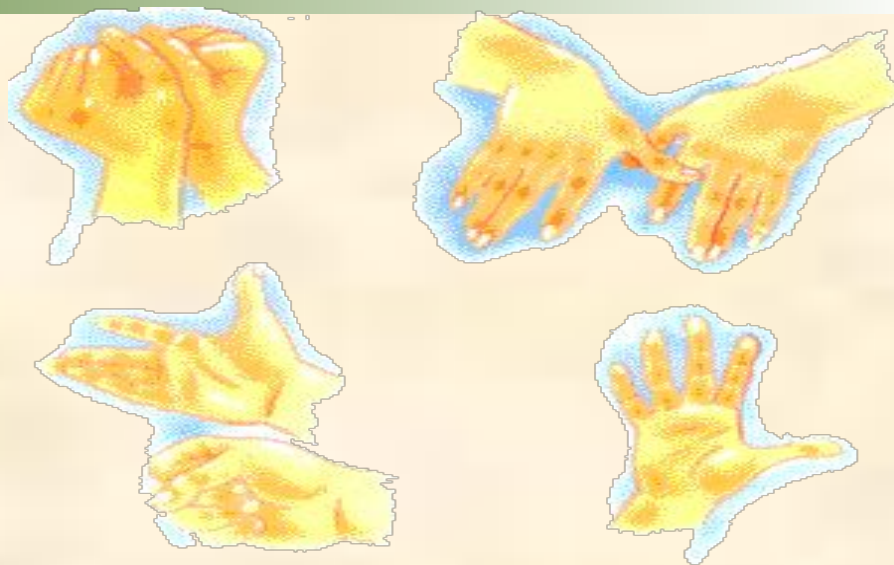


На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочерёдно соединять их с остальными пальцами.



Стирка

- Мы белье стирали,
- В речке полоскали,
- Выжали, развесили -
- То-то стало весело!



На первую строчку - тереть один кулачок об другом; на втором - движения ладонями вправо- влево ;на третью - сжимать - разжимать кулачки, имитировать движения, развешивание белья ; на четвертую - круговые движения кистями, ладони вверх , пальцы разведены в стороны(фонарики).



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.

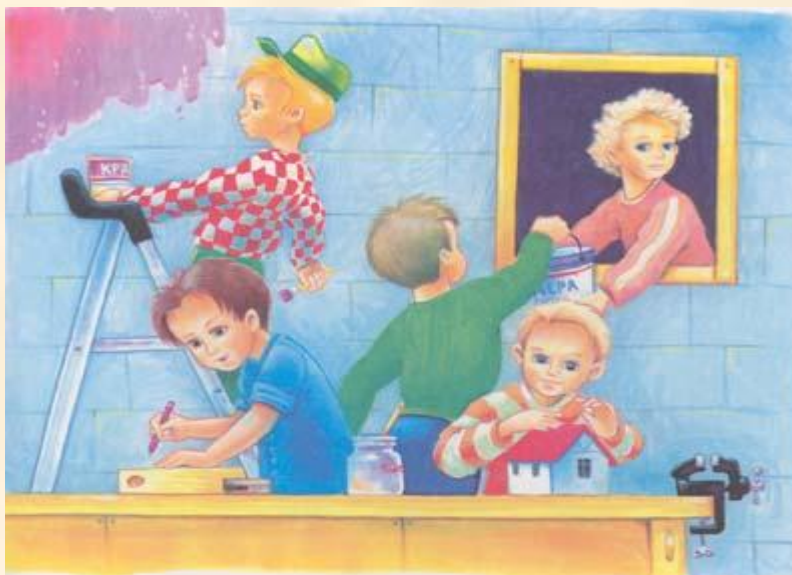


ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

- На моей руке пять пальцев
- Пять хватальцев, пять держальцев,
- Чтоб строгать и чтоб пилить,
- Чтобы брать и чтоб дарить,
- Их нетрудно сосчитать;
- Раз, два, три, четыре, пять!



Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счёт поочерёдно загибать пальчики на обеих руках.



ТУКИ-ТУК

- Как на пишущей машинке
- Две хорошенькие свинки,
- Туки- туки—туки-- тук!
- Туки—туки—туки—тук!
- И постукивают, и похрюкивают:
- Хрюки—хрюки—хрюки—хрюк,
- Хрюки—хрюки—хрюки—хрюк.

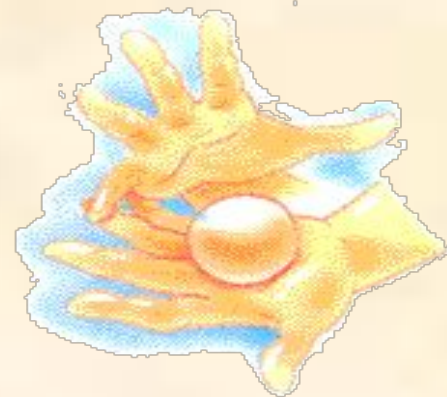


Стучать ритмично (по слогам) пальчиками, имитируя печатание на машинке. Постучать кулачком.

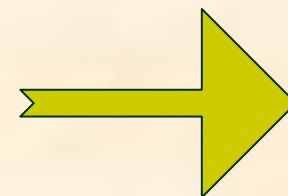


ПИРОЖКИ

- Я купила масло,
- Сахар и муку,
- Полкило изюма,
- Пачку творогу.
- Пирожки пеку, пеку.
- Всех друзей я в гости жду.



На первые четыре строчки загибать поочередно пальчики, перечисляя продукты; на пятую строчку- имитировать лепку пирожков; на шестую- ладони вперед, имитировать движения, подзывающие гостей.



Список использованных ресурсов:

- www.danilova.ru
- www.baby.ru
- <http://www.kindergenii.ru>
- www.metodkabinet.eu
- <http://yarmalysh.ru>