



# ***Пальчиковая гимнастика***



***Палагина В. В.***  
Учитель- логопед  
Томская обл.,с. Зырянское  
МБОУ «Зырянская СОШ»



Одна из самых сложных задач, стоящих перед первоклассником- научиться правильно и красиво писать. **Развитие мелкой моторики** играет важную роль для общего развития ребенка. У мелкой моторики есть очень важная особенность. Она связана с нервной системой, зрением, вниманием, памятью и восприятием ребенка, дело в том, что на пальцах и ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга. Регулярные занятия будут способствовать поддержанию хорошего т



# Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

- Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность
- Учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять
- Выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, речь станет более чёткой, ритмичной, яркой и усилится контроль за выполняемыми движениями
- Развивается память, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений
- Развиваются воображение и фантазия.



## ***Рекомендации:***

1. После каждого упражнения необходимо расслаблять пальцы (потрясти кистями рук)
2. Пальцы лучше нагружать равномерно
3. Гимнастика оказывает комплексное воздействие и может быть использована на любом уроке.



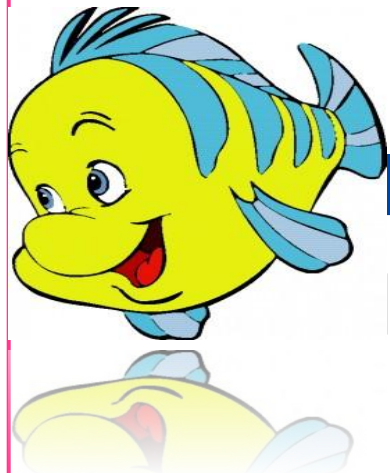


*Дети вытягивают ладони и качают запястьями вправо- влево. Повторяют четверостишие несколько раз.*

**В парке есть глубокий пруд.**

**Караси в пруду живут.**

**Чтобы стаю нам догнать,  
ужно хвостиком махать**





**Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти рук и ладонью**



Мама нам печёт блины.  
Очень вкусные они.  
Встали мы сегодня рано.  
И едим их со сметаной.





*Самомассаж подушечек пальцев (на каждую стихотворную строчку- разминать подушечки одного пальца)*

**ВЫЛЕЗЛИ НА КОЧКЕ  
МЕЛКИЕ ГРИБОЧКИ:  
ГРУЗДИ И ГОРЬКУШКИ,  
РЫЖИКИ, ВОЛНУШКИ.  
ДАЖЕ МАЛЕНЬКИЙ ПЕНЁК  
УДИВЛЕНЬЯ СКРЫТЬ НЕ МОГ.  
ВЫРОСЛИ ОПЯТА,  
СКОЛЬЗКИЕ МАСЛЯТА,  
БЛЕДНЫЕ ПОГАНКИ  
ВСТАЛИ НА ПОЛЯНКЕ**

**МИЗИНЕЦ  
БЕЗЫМЯННЫЙ  
СРЕДНИЙ  
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ  
БОЛЬШОЙ  
БОЛЬШОЙ  
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ  
СРЕДНИЙ  
БЕЗЫМЯННЫЙ  
МИЗИНЕЦ**





**Самомассаж фаланг пальцев (на каждый ударный слог-разминание фаланги одного пальца), направление массажных движений- от ногтевой фаланги к основанию пальца.**

**Вырос у нас чесночок,  
Перец, томат, кабачок,  
Тыква, капуста, картошка,  
Лук и немножко горошка.**

**Овощи мы собирали,  
Ими друзей угощали,  
Квасили, ели, солили,  
С дачи домой увозили.**

**Прощай же на год,**

**руки**

**Наш друг- огород!**

**руки**

**указательный**

**средний**

**безымянный**

**мизинец**

**мизинец**

**безымянный**

**средний**

**указательный**

**большой палец левой**

**большой палец правой**





*Насыпать в кружку горох. На каждый ударный слог  
перекладывать горошины по одной в другую кружку:*

Снегирь, и сорока, и клест, и синицы-  
Зимуют у нас эти чудные птицы.

И чтоб они жили по-прежнему с нами,  
Мы будем кормить их, конечно же сами.





*Катать грецкий орех между ладонями (по кругу),  
приговаривая:*

**Я катаю мой орех,  
Чтобы стал круглее  
всех.**



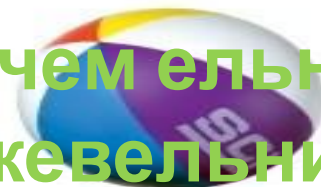


*Катать между ладонями колючий мяч или щетку,  
приговаривая:*



**ы, у пихты и ёлки  
очень колкие иголки.**

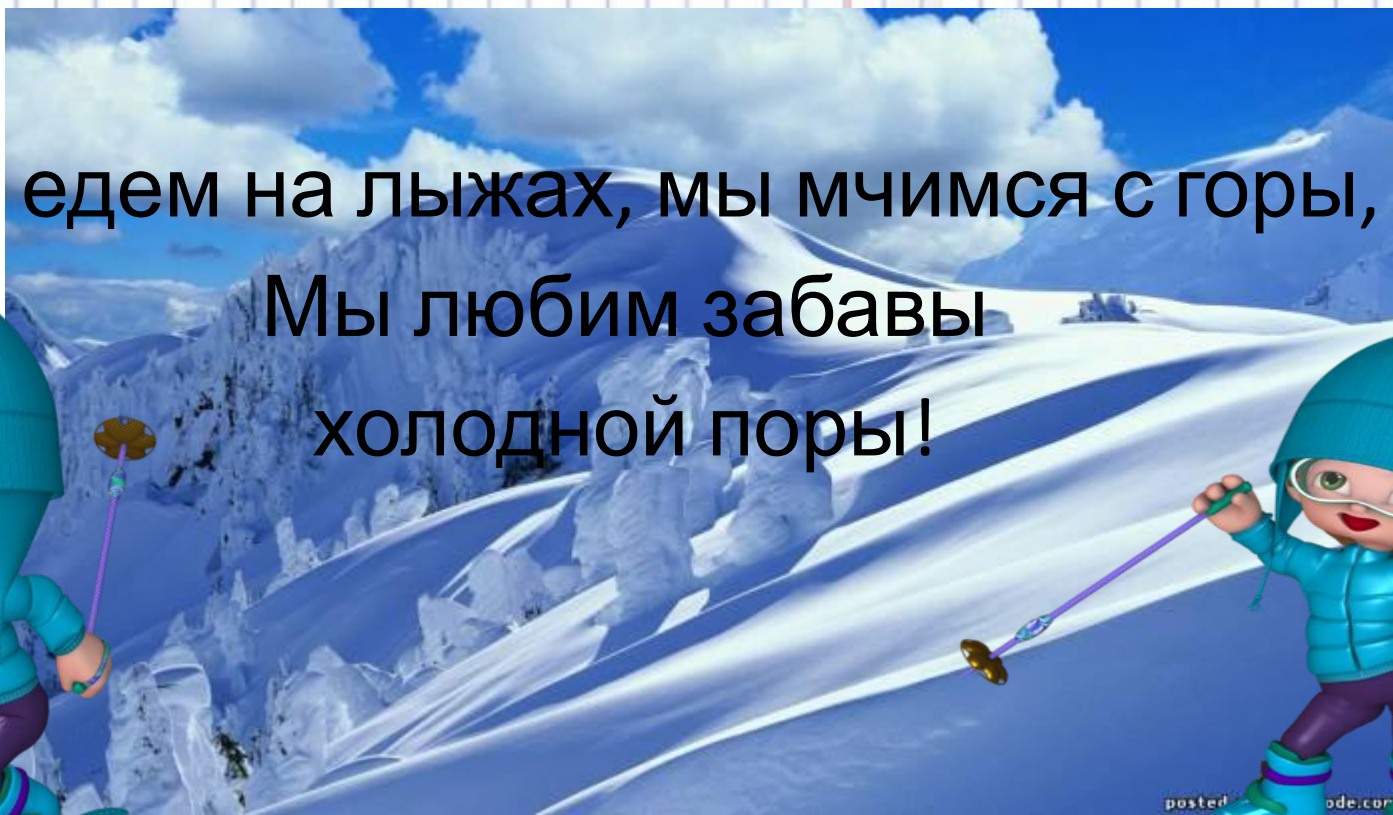
**Но ещё сильнее, чем ельник,  
Вас уколёт можжевельник!**





*Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе  
резьбой вверх. Указательный и средний пальцы встают  
в них «как ноги». Двигаться на «лыжах», делая по шагу на  
каждый ударный слог:*

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,  
Мы любим забавы  
холодной поры!





**Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон»,  
основания кистей прижаты друг к другу.**

**Цветок распускается: развести одновременно пальцы рук в  
стороны, а потом свести пальцы вместе.**

**Солнце поднимается-  
Бутоначик распускается!**

**Солнышко садится-  
Почечка спать ложится.**





**Соединение одних и тех же пальцев рук, начиная с мизинцев,  
на ударные слоги стиха:**

**Был он жёлтый, стал он белый.**

**Где теперь?**

**(подуть на одуванчик и развести  
ладони.)**

**Не наше дело!**



Сжать пальчики в кулачок. Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца. На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.

Этот пальчик- дедушка, этот пальчик-  
бабушка,

Этот пальчик- папочка, этот пальчик-  
мамочка.

Этот пальчик- это Я  
всё моя семья.





**Помните!**



**Любые упражнения будут эффективны  
только при регулярных занятиях**

*Желаю успеха!*

