

# Пальчиковая гимнастика для дошкольников



автор: Ясько Надежда  
Петровна, г. Пласт

Проверила: Уразова Альбина  
Рамазановна

Пальчиковая гимнастика для детей представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.



**Заниматься с ребенком в этом направлении следует с самого раннего возраста.** Такие упражнения делят на две группы – пассивные и активные. Пальчиковые гимнастики первой группы – это манипуляции взрослых (массаж ладошки младенца, сгибание, разгибание его пальчиков), а выполнение игр второй группы проходит с участием самих малышей.



## **Взаимосвязь мелкой моторики руки и речи**

Гимнастика для рук позволяет ребенку быстрее научиться выполнять пальцами множество движений – от захвата предметов до манипуляций с очень мелкими объектами. Без развития этих способностей дошкольнику довольно сложно обходиться при самообслуживании: надо уметь держать ложку, застегнуть пуговицу, зашнуровать ботинки и т.д. От того, насколько развиты мышцы кисти пальчиковыми гимнастическими, будет зависеть качество рисования и письма.



Но еще более важно то, что мелкая моторика руки напрямую связана с речевой функцией. Это объясняется анатомическим строением головного мозга: проекция кисти руки занимает примерно треть площади двигательной проекции всей поверхности его коры, причем она располагается предельно близко к речевой зоне. Поэтому, развивая способность совершать точные движения пальцами, мы активно развиваем и речевую функцию. Эта взаимосвязь была подтверждена множественными исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков.

Существует достаточно способов помочь малышу научиться совершать ловкие движения пальчиками:

1. массаж кисти руки;
2. занятия с небольшими предметами (конструктор, мозаика, пазлы);
3. игры с крупами, бусинами;
4. лепка;
5. рисование;
6. вырезание.



Особое значение в этом плане имеет пальчиковая гимнастика, занимаясь которой, дети начинают раньше и более правильно разговаривать, писать, активно развивать память с мышлением, координацию движений. Естественно, что благодаря этим упражнениям руки становятся сильными и ловкими. Замечено, что дошкольники, выполняющие пальчиковые гимнастики, быстрее успокаиваются после перенесенных волнений.



# Упражнения для рук

Цель пальчиковых игр – развитие речи и лексикона, музыкального слуха, способности к творческой деятельности. **Заниматься с малышом можно в детском саду и дома в форме игры, так как именно она является ведущим видом деятельности для дошкольника.** Упражнения могут быть как с речевым сопровождением (рифмованные сказки, потешки, истории), так и без него (массаж).







Сложность движений пальчиковой гимнастики варьируется в зависимости от возраста ребенка и уровня развития мелкой моторики руки. В возрасте 0-1,5 года малыш только наблюдает за действиями взрослого, а затем начинает принимать все более активное участие, с 3-х лет проговаривая простенькие истории уже полностью самостоятельно.

## **Правила проведения игр**

Чтобы пальчиковая гимнастика для детей достигла своей цели, необходимо выполнять основные правила ее проведения:

- руки ребенка сначала надо подготовить, поглаживая их;
- темп упражнений – медленный, ритмичный, с повторениями до 5 раз;
- требуемые действия выполняют сначала одной рукой, затем другой и завершают обеими вместе;
- надо контролировать постановку кисти и четкость выполнения движений малышом, разговаривая с ним максимально доброжелательно и спокойно;
- пальцы обеих рук при пальчиковых гимнастике должны нагружаться одинаково;
- выполнив упражнение, следует расслабить кисти, к примеру, встряхнув ими;
- упражнения периодически надо менять, оставляя для повторения любимые игры ребенка;
- всячески нужно поощрять попытки карапуза повторять за взрослыми слова, самостоятельно выполнять движения.

Пальчиковая гимнастика для малышей оказывает комплексное воздействие, поэтому с этой целью используется воспитателями в детском саду на каждом занятии. Она включает в себя упражнения для пальцев и для всей кисти руки.

# Упражнения для кистей рук

Гимнастика для рук разогревает мышцы кисти, способствует повышению их тонуса. Основные приемы – поглаживание, легкий массаж, сгибание-разгибание пальчиков.



## **«Воробышки»**

*Вот рассыпали пшено (дробь пальцами по поверхности ладошки и пальчикам),*

*Раскатилось оно (поглаживание поверхности ладошки).*

*Прискакали два воробышка (изобразить, как воробышки скачут по ладошке с пальцами),*

*Поклевали все до зернышка (повторить дробь).*



## **«Утро»**

Из сжатого кулачка по очереди разгибаются пальчики, их разминают, поглаживают. На предпоследней строчке кулачок два раза сжать-разжать, затем – «умыть»: погладить ладонью всю ладошку малыша.

*Просыпался большой братец.*

*Указательный проснулся,*

*Средний рядом повернулся,*

*Безымянный потянулся,*

*А мизинчик улыбнулся.*

*«Всем привет!» – сказали дружно,*

*Умываться теперь нужно.*

## «Мячик»

Мы играли вместе в мячик (обхватить ладонью кулачок, поворачивать его),  
Он повсюду быстро скачет (похлопать кулачок о кулачок).  
Снова мы его поймаем (выполнить такие вращательные движения для другой руки),  
А потом вновь поиграем (опять постукивание кулачками).



## Упражнения для пальцев

Активные упражнения для пальцев часто носят раздражательный характер: дети имитируют форму различных предметов и животных, повторяют их движения. Следует для наглядности образа показывать картинки с используемыми для игры объектами, тогда дошкольнику будет легче проводить ассоциации между своими пальцами и демонстрируемыми предметами или животными.



## «Зверье в лесу»

Пять деревьев на опушке (растопырить пальцы),  
Ручеек там есть с лягушкой (сжать кулачки, выдвинув фаланги указательного пальца с мизинцем – глаза).  
Вот промчался зайчик серый (сжать кулак, выпрямив вертикально указательный и средний пальцы – уши),  
Спрятался: ведь он несмелый (полностью сжать кулак).





## **«Гости»**

*Стол накроем для гостей (выпрямить вертикально ладонь, накрыть кончики второй ладонью, как столешницей),*

*Стулья все расставим (одну руку сжать в кулак – сиденье, вторую ладонь, выпрямив, приставить вертикально со стороны пальцев – спинка).*

*Соберутся друзья все*

*И обедать станем (сжать ладонь, дальше по очереди распрямлять пальцы).*

*Друг Большой – он раньше всех,*

*Указательный – за ним,*

*Среднего мы слышим смех,*

*С ним – Безымянный, не один:*

*И Мизинчик наш пришел.*

*Что ж, скорее все за стол (сжать вновь кулак).*

## «Птицы»

*Во дворе пропел петух* (сложить по 4 пальца, зацепив их в замок – гребень; оттопырить, сложив вместе, большие – клюв):

*Будит всех с утра вокруг* (открыть «клюв», поднять пальцы – встопорщить гребень).

*Пролетает голубь сизый* (соединив запястья, сделать взмахи ладонями, имитируя движения крыльев).

*Воробей здесь скачет рыжий* (открыть одну ладонь, вторую сложить щепотью и изобразить как скачет птичка по ладони).

## «Птицы»

*Во дворе пропел петух* (сложить по 4 пальца, зацепив их в замок – гребень; оттопырить, сложив вместе, большие – клюв):

*Будит всех с утра вокруг* (открыть «клюв», поднять пальцы – встопорщить гребень).

*Пролетает голубь сизый* (соединив запястья, сделать взмахи ладонями, имитируя движения крыльев).

*Воробей здесь скачет рыжий* (открыть одну ладонь, вторую сложить щепотью и изобразить как скачет птичка по ладони).

Пальчиковые гимнастики имеют множество вариаций, но если не находится действительно подходящих, то родители могут придумать свои, исходя из интересов ребенка.

## **Значение пальчиковых игр**

Пальчиковая гимнастика для дошкольников синхронизирует работу обоих полушарий мозга, способствует формированию речи, памяти, внимания, мышления. Она активно способствует проявлению различных способностей. Цель постоянного применения комплекса игр и упражнений – помочь посредством пальчиковых гимнастик ребенку:

1. правильно произносить звуки;
2. обогатить словарный запас;
3. разработать пальцы для письма;
4. получить навыки осознанного самоконтроля;
5. развить терпение и способность концентрировать
6. внимание на одном действии, не отвлекаясь;
7. научиться фантазировать;
8. освоить навыки общения и взаимопонимания без слов;
9. адаптироваться к окружающему миру, если малыш – левша.

Пальчиковая гимнастика для малышей будет иметь максимальный эффект, если она носит регулярный характер не только в детском саду, но и дома. Причем эти минутки тесного общения с мамой или папой не должны быть принудительными, тогда они войдут в привычку, а ребенок получит огромное удовольствие от них.

Пальчиковые гимнастики также являются одним из способов помочь малышу быстрее освоиться в окружающем мире, подготовиться к следующему возрастному этапу – младшему школьному возрасту.

# Спасибо за внимание!

