



# Пальчиковая гимнастика

**Актуальность.** Движение пальцев и кистей рук имеют особое, развивающее воздействие. На ладони и на стопе находится около 1000 важных, биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма. Так, массируя мизинец, можно активизировать работу сердца, безымянный палец - печени, средний - кишечника, указательный - желудка, большой - головы. Влияние воздействия руки на мозг человека было известно еще до нашей эры. Специалисты восточной медицины утверждают что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживая мозговые системы в отличном состоянии.

## **Задачи:**

- повысить речевую активность; учить слушать и понимать речь взрослого;
- создать благоприятный эмоциональный фон;
  
- развивать умение подражать взрослому;
- развивать воображение и память;
- тренировать память ребенка.
  
- воспитывать интерес к данному виду гимнастики.

**"Пальчиковые игры"** являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. **"Пальчиковые игры"** как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В головном мозгу речевая область расположена рядом с двигательной областью, являясь ее частью. Речь совершенствуется под влиянием кинетических импульсов от рук, точнее, от пальцев. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь.

Педагоги и врачи рекомендуют начинать подготавливать ребёнка к школе уже с трёхлетнего возраста.

### **Что дает пальчиковая гимнастика детям?**

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность.

## Пальчиковые игры очень разнообразны, поэтому их можно классифицировать на несколько видов:

- 1) Пальчиковые игры со стихотворным сопровождением: они побуждают детей к творчеству, в стихотворной форме они запоминаются быстрее. Дети могут проговаривать и выполнять движения пальчиками как в свободное время, так и на прогулке.
- 2) Игры с предметами, которые всегда есть в обиходе: с использованием карандаша с гранями, с прищепками, игры с пробками от бутылок, игры с сыпучими материалами (*горох, фасоль, рис, гречка, пшено*). Такие игры легко «укалывают» ладони, активизируют нервные окончания, снимают напряжение. В играх с сыпучими материалами пальчики станут более гибкими, восприимчивыми к мелким деталям.
- 3) Игры манипуляции: они развивают воображение- в каждом пальчике ребёнок видит тот или иной образ.
- 4) Пальчиковые игры на основе сказок-ещё один вид пальчиковых игр. Такие игры позволяют повысить общий тонус, развивают внимание, память, снимают психоэмоциональное напряжение. Можно использовать готовый пальчиковый театр, а можно нарисовать героев сказок на подушечках пальцев и проиграть в сказку с детьми.

Тантамарески-это фигурки людей или животных вырезанных из картона с вырезанными в них прорезями для пальчиков.

5) Пальчиковые кинезиологические игры. Другими словами — это «гимнастика мозга»: такие игры позволяют активировать межполушарное взаимодействие, улучшают мыслительную деятельность, стрессоустойчивость, способствуют улучшению памяти и внимания. 6)

Пальчиковые игры с элементами самомассажа кистей и рук: эти игры позволяют активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга при поглаживании, растирании, пощипывании, похлопывании, сгибании, разгибании как всех пальчиков, так и поочерёдно. Пальчиковые игры с элементами самомассажа могут быть без предметов со стихотворным сопровождением и с предметами, такими как суджок (мяч-ёжик, грецкими орехами, карандашами).

7) игры с музыкальным сопровождением. Народные потешки и песенки очень нравятся детям. Кроме развития речи, памяти, мышления, игры способствуют развитию чувства ритма и музыкальной звуковысотности, а также дети приобщаются к фольклору.

## **Для пальчиковых игр характерны следующие особенности:**

- универсальность – можно играть в любом месте в любое время;
- кратковременность – обычно не более 2-5 минут;
- активный, но безопасный телесный контакт в парных и групповых играх;
- невербальное общение в играх-«молчанках», использование языка жестов;
- наличие множества вариантов одной и той же игры с изменяющимися правилами: постоянное усложнение как двигательных, так и мыслительных задач.



## Требования к проведению пальчиковых игр:

1. Для повышения эффективности воздействия при выполнении различных упражнений необходимо задействовать все пальцы руки.
2. Для повышения коэффициента полезного действия упражнения должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти; использовались изолированные движения каждого пальца.
3. Подбор упражнений с учётом возрастных и индивидуальных возможностей детей.
4. Наличие познавательной направленности текстов к упражнениям.

## Основные правила пальчиковых игр:

- Нужно подбирать игры, которые окажутся по силам ребенку. Сначала покажите все действия с пальчиками, потом попросите повторить. Помогайте ребенку делать все правильно. Если игра пока слишком сложна для малыша – упростите ее.
- Сопровождать игры стихами и потешками. Их легко сочинить на ходу, сопровождая действия, или придумать движения на подходящие стихи. Нужно побуждайте ребенка повторять за взрослым отдельные слова, а затем и весь текст.
- В игре обязательно должен поучаствовать каждый пальчик ребенка.

Каждый пальчик ребенка должен уметь двигаться не только вместе с другими, но и изолированно сам по себе.

- Подбирать игры, нужно чередуя расслабление, сжатие и растяжение кисти.
- Чередовать симметричные и несимметричные движения рук. Игры, где правая рука делает одно действие, а левая – другое, вводите к 5 годам.
- Обязательно нужно играть в пальчиковые игры часто, но понемногу.

Умелыми пальчики становятся не сразу. Поэтому игры, упражнения, пальчиковые разминки необходимо проводить ежедневно, в детском саду и дома, во дворе, во время выездов на природу. Во время занятий учитывайте индивидуальные особенности вашего ребенка, его возраст, настроение, желания и возможности. То, что кажется простым для нас, взрослых, очень сложно и трудно выполнить детям.

**Ниже приведены несколько примеров пальчиковой гимнастики:**

### **Оса**

Оса села на цветок.

Пьет она душистый сок.

Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое — пальцем левой руки.

Большой братец

Покажи уменье другу,

Покружись-ка ты по кругу!

Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак.

Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.

## Гости

К Кате гости прибежали,  
(бежим пальчиками по столу или по полу)  
Все друг другу руки жали.  
Здравствуй Жора,  
(соединяем большой и указательные пальчики)  
Здравствуй Жанна,(большой и средний)  
Рад Серёжа,(большой и безымянный)  
Рад Снежана (большой и мизинец)  
Не хотите ль пирожок? ( ладошки складываем вместе)  
Может коржик (показываем 2 открытые ладошки)  
Иль рожок(2 кулачка ставим друг на дружку)  
Вот драже вам на дорожку  
(пальчиком тычем в открытую ладошку)  
Вы берите понемножку  
(несколько раз сгибаем ладошки в кулачки)  
Все стряхнули быстро крошки  
И захлопали в ладошки!

## Гости

К Кате гости прибежали,

(бежим пальчиками по столу или по полу)

Все друг другу руки жали.

Здравствуй Жора,

(соединяем большой и указательные пальчики)

Здравствуй Жанна, (большой и средний)

Рад Серёжа, (большой и безымянный)

Рад Снежана (большой и мизинец)

Не хотите ль пирожок? ( ладошки складываем вместе)

Может коржик (показываем 2 открытые ладошки)

Иль рожок (2 кулачка ставим друг на дружку)

Вот драже вам на дорожку

(пальчиком тычем в открытую ладошку)

Вы берите понемножку

(несколько раз сгибаем ладошки в кулачки)

Все стряхнули быстро крошки

И захлопали в ладошки!