



Пальчиковая гимнастика –

вид здоровьесберегающих

технологий

Подготовила воспитатель высшей квалификационной категории

Фирсова Елена Алексеевна

МБОУ « ЦО – гимназия № 30 « г.Тула





Цель: развитие речи; улучшение работы мозга.

Задачи:

- 1) совершенствовать движения рук, развивая психические процессы;
- 2) развивать мелкую моторику рук;
- 3) способствовать поддержанию хорошего тонуса организма.





Условия проведения:

**проводить с подгруппой детей
с нарушениями речи в
проветриваемом помещении.**





Правила проведения:

- 1) подготовить руки, поглаживая их;
- 2) темп упражнений – медленный, с повторениями до 5 раз;
- 3) Требуемые действия совершаются сначала одной рукой, затем другой и завершаются обеими руками;
- 4) пальцы обеих рук должны нагружаться одинаково;
- 5) выполнив упражнения нужно встряхнуть кистями рук;
- 6) контролировать постановку кисти и четкость движений.





Сгибание-разгибание пальцев



**Два большие пальца спорят
Кто главней из них двоих?
Не дадим случиться ссоре,
И помирим тут же их.**





Напряжение-расслабление пальцев



**Наши пальчики сплетем
И соединим ладошки.
А потом как только можем
Крепко-накрепко сожмем.**





Напряжение-расслабление пальцев

**Мы наши пальчики сплели
И вытянули ручки.**



**Ну, а теперь мы от Земли
Отталкиваем тучки.**





Выгибание прямых пальцев



**Как-то раз ушастый кролик
Вместе с братцем сел за столик
Столик был высоковат,
Только ушки и торчат.**





Упражнение для кончиков пальцев



Пальцы в гости приходили,
Тук, тук, тук – стучали в дверь.
Только дверь им не открыли:
Думали, там страшный зверь.





Касание подушечками пальцев ладони



**Плачет пальчик безымянный,
Видно, хочет каши манной.
«Кушай, пальчик», - на ладошку
Мы ему поставим плошку.**





Упражнение для ладоней

Руки вытянем вперед,
А потом свои ладошки
Развернем наоборот
И похлопаем немножко.



Массаж пальцев



**Пальчик нес большой багаж
И, конечно, же устал.
Пальцу сделаем массаж,
Чтоб быстрее отдыхал.**





Напряжение-расслабление пальцев



**Наши пальцы сжались тесно.
Что такое? Интересно!
Видно им прохладно стало,
Их укроем одеялом.**



Разные движения пальцами



Пара ножниц есть у нас,
Пригодятся нам не раз.
Кто из нас такой отважный,
Что разрежет лист бумажный.





Растягивание

Вот сцепились два крючочка,
Есть у нас теперь цепочка.
Будем мы ее тянуть,
Чтоб крючочки разогнуть.





**Спасибо
за
внимание!**

