

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Для детей младшей группы (3-4 года)

Санфирова И.Х.



Что такое пальчиковая гимнастика?

- Пальчиковая гимнастика — это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев. Игра-обучайка для развития мелкой моторики детей.
- **Пальчиковая гимнастика** также развивает внимание, память, речь и мышление, а специальные упражнения помогут ребенку выучить азбуку.



КАКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

- Такая тренировка движений пальчиков и кистей рук является мощным средством развития мышления ребенка.
- Прежде всего мелкая пальцевая моторика связана с развитием речи. Соответственно, тренировка движений пальцев рук стимулируют развитие речи малышей.
- Пальчиковая гимнастика развивает умение малыша подражать взрослым, учит вслушиваться в нашу речь и ее понимать, повышает речевую активность ребенка да и просто создает благоприятную эмоциональную атмосферу. Ведь играть в пальчиковые игры не только полезно, но интересно и весело.



- Пальчиковая гимнастика учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять. Это очень и очень важное умение!.
- Когда малыш начнет говорить и сможет стихами сопровождать упражнения из пальчиковой гимнастики — это будет делать его речь более четкой, ритмичной, яркой. Кроме этого, таким образом он сможет усилить контроль за своими движениями.
- В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное веселое упражнение для развития памяти малыша.
- А можно ли с помощью пальчиковых игр развивать фантазию и воображение? Конечно! Ведь руками можно «рассказывать» целые рассказы. Сначала пример покажет воспитатель, а уж потом и ребенок может сочинить свои «пальчиковые истории».
- После всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. А это так поможет в дальнейшем в освоении навыка письма.



КАКАЯ ЦЕЛЬ И КАКОЙ ВОЗРАСТ

- Главная цель пальчиковых игр — переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь
- Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев: сюда входит массаж кисти рук и каждого пальчика, каждой его фаланги. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны. Упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей.

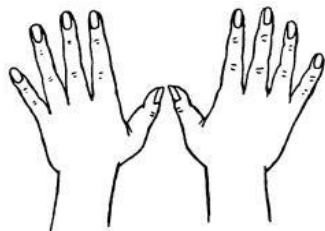


УПРАЖНЕНИЕ «ФОНАРИКИ»

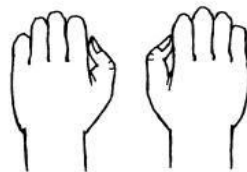
ФОНАРИКИ

Вариант 1.

Исходное положение. Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.



Фонарики зажглись!
(пальцы выпрямить)



Фонарики погасли!
(пальцы сжать)

Упражнение выполнять несколько раз.

Вариант 2 (усложнённый).

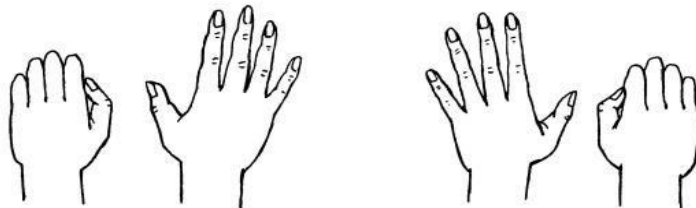
Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт «раз—два».

На «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты.

На «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты.

Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт, а потом — сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками:

Мы фонарики зажжём,
А потом гулять пойдём!
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают!



УПРАЖНЕНИЕ «КАПУСТА»

Игра "Мы капусту рубим-рубим"

1 Мы капусту
рубим-рубим,



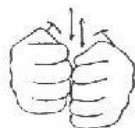
Резкие движения прямыми
кистями вверх и вниз.

2 мы капусту
солим-солим,



Движения пальцев,
имитирующие посыпание
солью.

3 мы капусту
трём-трём,



Трём кулак о кулак.

4 мы капусту
жмём-жмём.



Интенсивно сжимаем пальцы
обсех рук в кулаки.



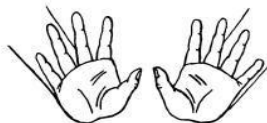
УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖКИ», «ШАРИК», «ЁЖИК»

ФЛАЖКИ

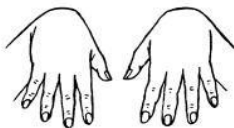
Вариант 1.

Исходное положение. Расположить ладони перед собой.

Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.



Я в руках флажки держу
И ребятам всем машу!



Вариант 2 (усложнённый).

Поочерёдно менять положение рук на счёт: «раз—два».

«Раз»: левая рука — выпрямлена, поднята вверх, правая рука — опущена вниз.

«Два»: левая рука — опущена вниз, правая рука — поднята вверх.

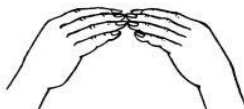
ШАРИК

Исходное положение. Пальчики обеих рук собраны «щепотью» и соприкасаются кончиками.

«Надуваем шарик»: придать пальцам такое положение, какое бывает, когда руки держат мячик или шарик.

«Шарик лопнул»: пальцы возвращаются в исходное положение.

Я надул упругий шарик,
Укусил его комарик.
Лопнул шарик — не беда,
Новый шар надую я.



ЁЖИК

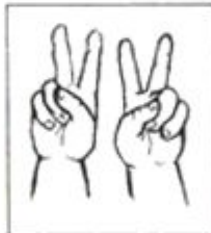
Исходное положение. Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. Шевелить прямыми пальчиками.

Маленький колючий ёж.
До чего же он хорош!



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК»

Зайчик прыг, зайчик скок,



*Показываем «зайку».
Сгибаем и разгибаем
пальчики.*

Спрятался он под кусток.



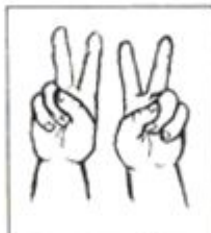
*Кулачок обнимаем
ладошкой. Прячем.*

Под кусточком – молчком,



*Грозим пальчиком,
чтобы сидел тихо.*

Только ушки - торчком.



Показываем «зайку».



УПРАЖНЕНИЕ «ЛЯГУШКА», «УЛИТКА»

ЛЯГУШКА

Две лягушки на тропинке,
И у них озябли спинки.



УЛИТКА

Две улитки на дорожке,
Вверх торчат смешные рожки.



УПРАЖНЕНИЕ «СОБАКА», «ЛОШАДЬ»

СОБАКА

Вариант 1.

Исходное положение. Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть.

Мизинец то опускать, то поднимать, имитируя движение собачьей пасти.

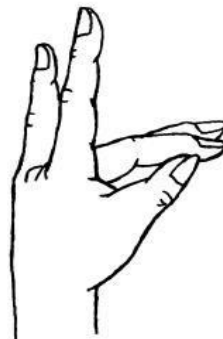
Ав-ав-ав — я не пугаю,
Я с ребятами играю!



Вариант 2.

Исходное положение. Указательный палец и мизинец поднять вверх. Остальные пальцы выпрямить и собрать в «щепоть», имитируя собачью пасть.

Шла собака через мост,
Четыре лапы, пятый хвост.
Если мост обвалится,
То собака свалится.



ЛОШАДЬ

Большой палец правой руки поднять вверх. Сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

Потом можно поменять руки.

Конь ретивый
С длинной гривой
Скачет, скачет по полям
Тут и там! Тут и там!



- После выполнения комплекса упражнений ребенок может составить сказку или рассказ;
- Нельзя упускать из виду и положительное влияние такой гимнастики на психику ребенка. Но успешное выполнение любых задач положительно влияет на самооценку ребенка с самого раннего возраста. У ребенка, который имеет значительные успехи в развитии повышается самооценка, что в свою очередь позволяет проще находить общий язык с другими детками, предоставляя возможность с самого детства, учиться находиться в социуме.



