

Пальчиковая гимнастика.



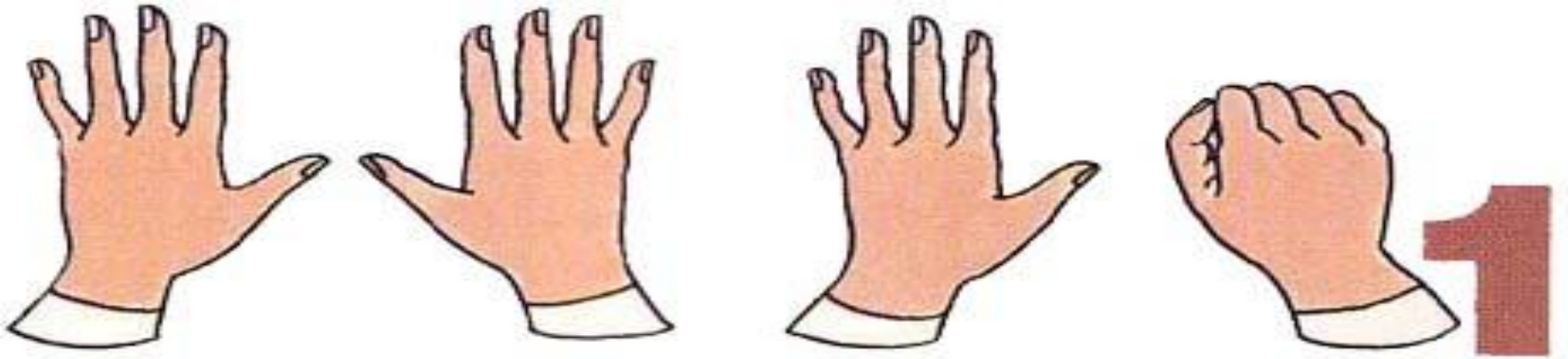
Пальчиковая гимнастика.

- Пальчиковая гимнастика развивает ловкость, подвижность, а веселые стишки помогают снять нервное напряжение. Но это далеко не вся польза, какую приносят пальчиковые игры. Мозг ребенка осваивает огромный объем информации. Если какая-либо его функция не развита своевременно, то в последующем ее полноценное усвоение будет невозможно. Развитие мозга очень сильно зависит от двигательной активности ребенка, а особенно - от движений пальцев рук (то есть от тонкой моторики)...
- Малыши, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, скорее успокаиваются после стресса.
- Пальчиковую гимнастику можно использовать как физкультминутку, дающую отдых после или во время интеллектуальных игр и занятий.

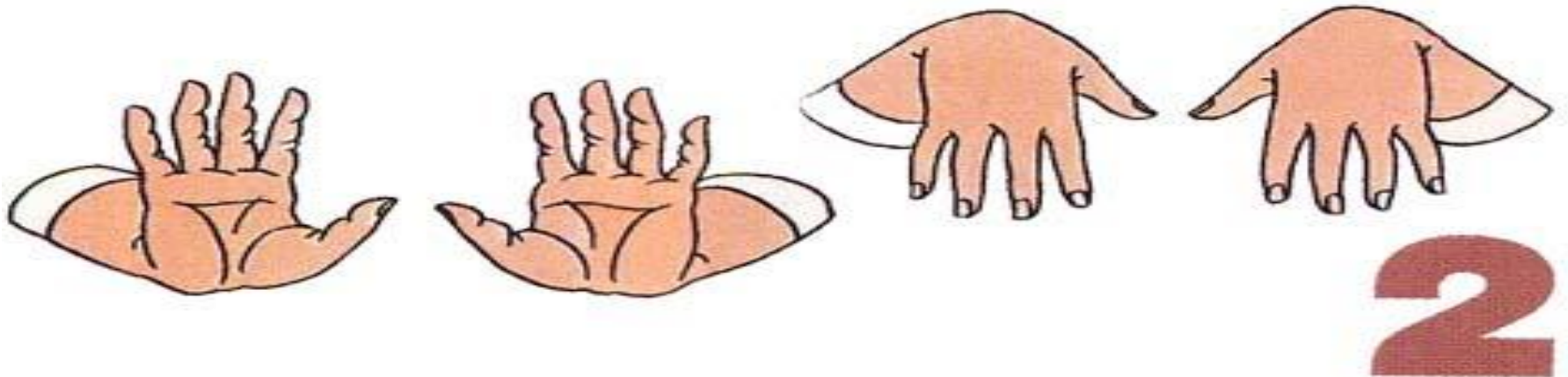


Разминка.

- 1) Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди.



- 2) Выгибание и прогибание кистей рук одновременно, затем по очереди.



3) Упражнение с «замком»- пальцы переплетены, ладони сжаты: сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево, разжимание пальцев, не расцепляя «замка».



4) «ножницы»- разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, затем другой руки, затем обеих рук вместе.

Разминка.

- Упражнение с сомкнутыми ладонями с преодолением сопротивления: наклоны вправо-влево, вперёд-назад(руки перед грудью), разведение кистей в стороны, не размыкая запястий(руки вытянуты вперёд).
- «Коготки»- сильное полусгибание и разгибание пальцев.
- Вращение больших пальцев(пальцы, кроме больших, сцеплены в замок), затем сильно сжимать подушечки больших пальцев.
- Сгибание и разгибание пальцев по очереди, начиная с мизинца, затем с большого, в кулак (одной руки, другой, двух одновременно).
- «Пальчики здороваются»- соприкосновение по очереди подушечек пальцев правой и левой руки (большой с большим, указательный с указательным и т.д.). Затем крепкое рукопожатие- надавливание подушечек пальчиков.
- «Кулак-ладонь»- одну руку сжать в кулак, другую выпрямить ладонью вниз, затем положение рук меняется.

Массаж.

- Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий(рис. 3)
- Растирание ладоней движениями вверх-вниз(рис. 4)



Рисунок 3



Рисунок 4

Возьмите два ореха, положите их между ладонями и делайте вращательные движения. Прилагайте усилия, прижимая орехи к ладоням (рис. 15)

Положите орехи на тыльную сторону правой руки, накройте ладонью левой руки. Делайте вращательные движения, с усилием прижимая орехи. Затем поменяйте руки (рис. 16)



Рисунок 15

ВЫПОЛНЕНИЕ ФИГУРОК ИЗ ПАЛЬЦЕВ

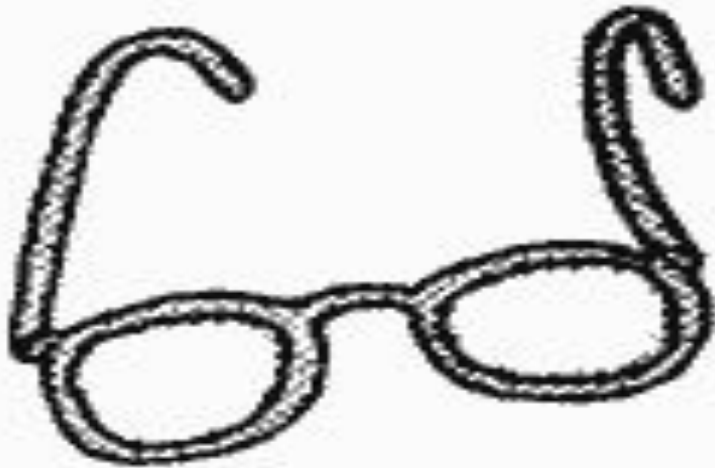
- Дом стоит с трубой и крышей,

На балкон гулять я вышел.

- Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).



Очки.



Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.

(Большой палец правой
и левой руки вместе с
остальными образуют
колечко. Колечки
поднести к глазам)

Фла

- Я в руке - флажок держу
И ребятам им машу.
- Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.



Лодка и

- **Лодка**

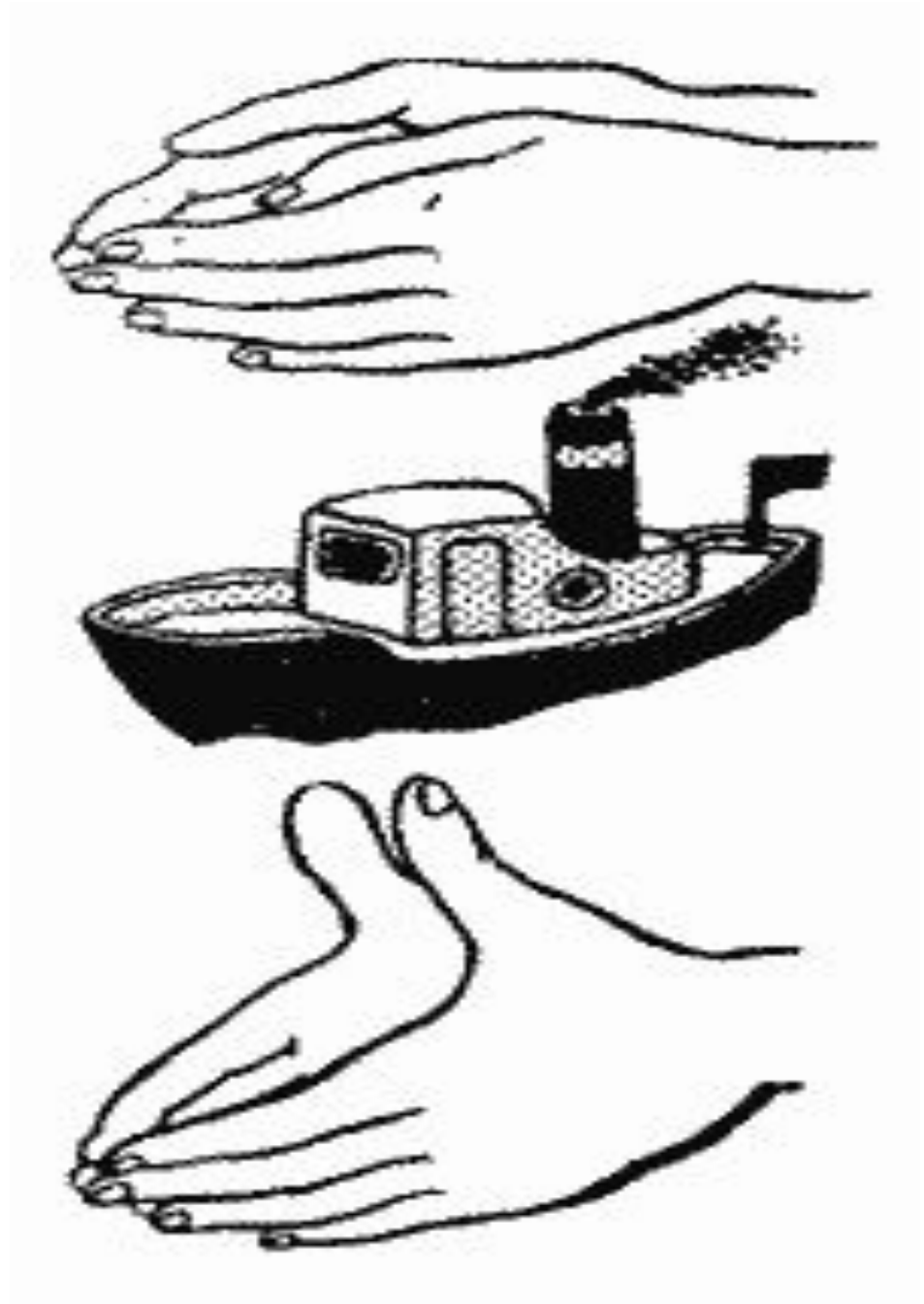
Лодочка плывет по речке,
Оставляя на воде колечки.

- Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).

- **Пароход**

Пароход плывет по речке,
И пытит он, словно печка

- Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.



Стул.



Ножки, спинка и сиденье -
Вот вам стул на удивленья.

- Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз.

Сто

У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.

- Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет раз.



Ко

А у кошки ушки
Ушки на макушке,
Чтобы лучше слышать
Мышь в ее норушке.

- Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.



Мышка

•

Серенький комоч сидит
И бумажкой все шуршит.

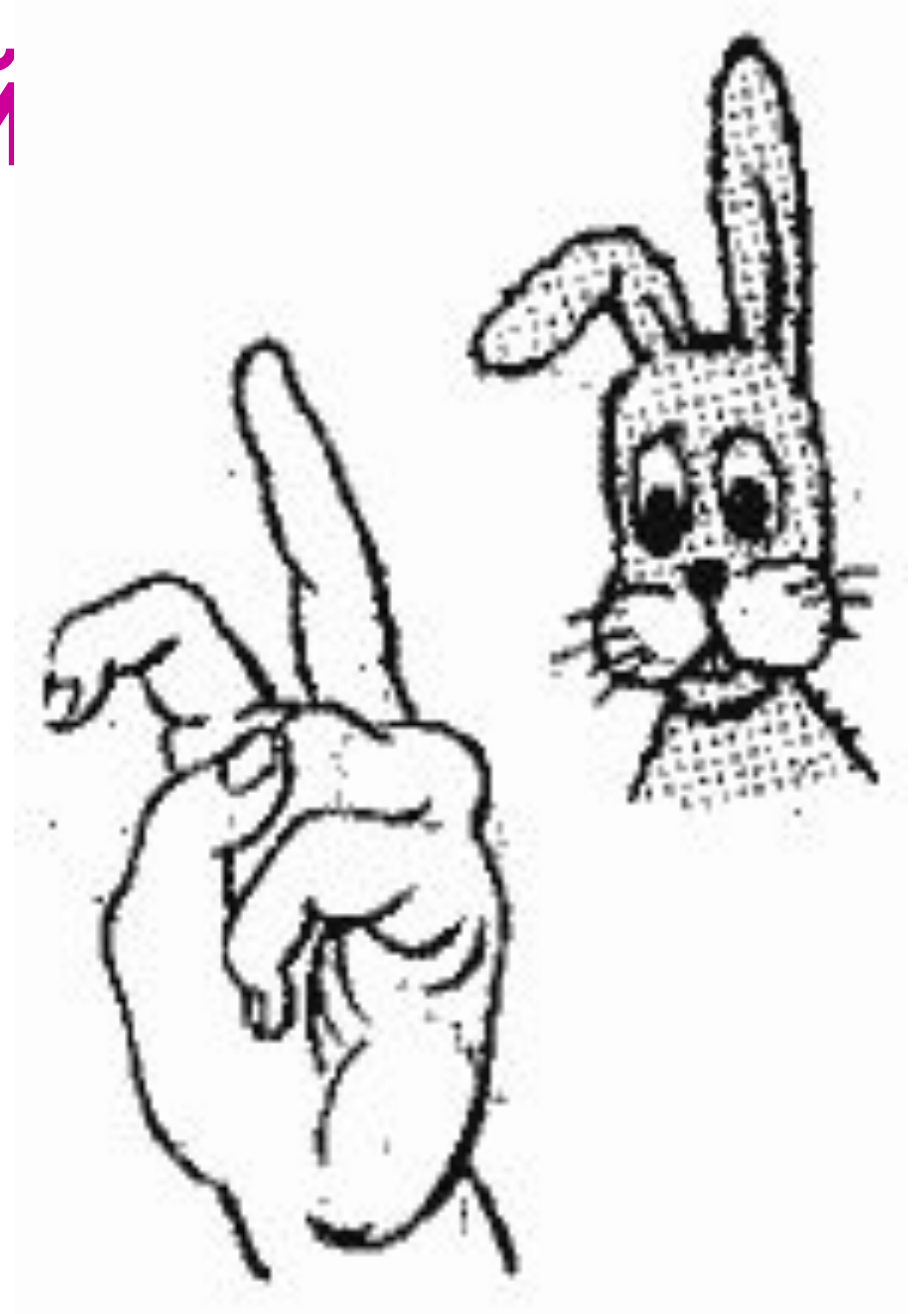
- Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.



Зай

Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.
Он и прыгает и скачет,
Веселит своих зайчат.

- Пальчики в кулачок.
Выставить вверх
указательный палец. Ими
шевелить в стороны



Лоша

У лошадки вьется грива,
Бьет копытами игриво.

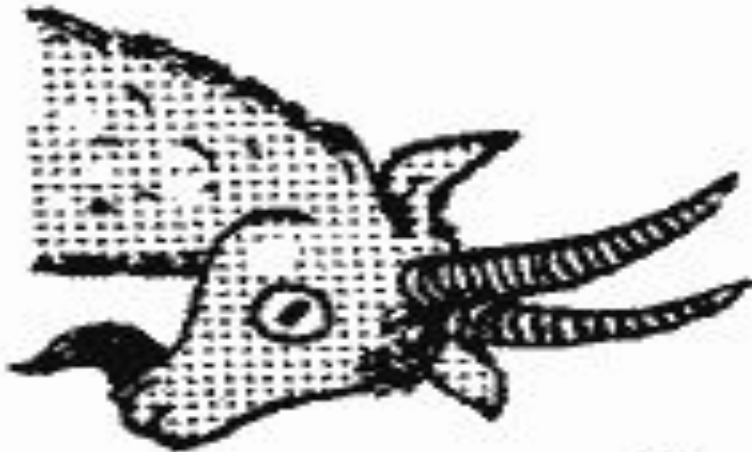
- Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.



Коза.

У козы торчат рога,
Может забодать она.

- Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим.



Потешки для мелкой моторики

- **Рыбки**
Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.
 - Рыбки плавали, ныряли
 - В чистой тепленькой воде.
 - То сожмутся,
 - На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.
 - Разожмутся,
 - Пальчики сильно растопыриваются в стороны.
 - То заруются в песке.
 - Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.



Этот пальчик...

- Предложите малышу согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.
- - Этот пальчик - дедушка,
- этот пальчик - бабушка,
- этот пальчик - матушка,
- этот пальчик - батюшка,
- Ну а этот пальчик - я.
- Вот и вся моя семья.



Киска.

- - Киска ниточки мотала
вращать руками, как бы
наматывая нить на клубок
 - И клубочки продавала.
вытянуть обе ладони
вперед
 - Сколько стоит?
 - Три рубля. Покупайте у
меня!
- показать три пальца, сжать
кулачки, снова вытянуть
обе ладони



Лошадк

а.

- - Одной рукой я травку рву,
выполнять хватательные движения поочередно левой и правой руками
 - Другой рукой я тоже рву.
 - Я травкой накормлю коня.
- вытянуть руки вперед
- Вот сколько пальцев у меня!
- и повернуть ладонями вверх



Капуста.

- - Мы капусту рубим
рубим
говорить ритмично,
руками показывать как
мы рубим капусту
- Мы морковку трем трём
ручками показывать как
мы трем морковку
- Мы капусту солим
солим
пальчики щепоткой-
солим
- Мы капусту мнем мнём
ручками "мнем" капусту

