

Рекомендации по
проведению
пальчиковой гимнастики

(памятка для родителей)

"Ум ребенка находится на кончиках его пальцев"

В. Сухомлинский

Необходимость развития моторики рук у детей обусловлена тесным взаимодействием ручной и речевой моторики. «Пальчики помогают говорить...»

- ✓ Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- ✓ Помогает развивать речь.
- ✓ Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение; слуховое и зрительное восприятие.
- ✓ Снимает тревожность, воспитывает усидчивость.
- ✓ Формируется игровая и учебно-практическая деятельность.
- ✓ Повышает работоспособность коры головного мозга.

Необходимо помнить три важных правила

1. Пальцы левой и правой рук следует нагружать равномерно;
2. После каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти кистями рук);
3. Поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех занятиях.

Приступая к работе, следует помнить о следующих принципах проведения занятий:

1. Перед игрой с ребенком можно обсудить ее содержание, сразу при этом отработывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить ребенка к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.
3. Все упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.
4. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.
5. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.
6. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.

7. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, без лишних слов. При необходимости ребенку оказывается помощь.

8. Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчёркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев глазки и ротик.

9. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.

10. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своём репертуаре и возвращаться к ним по желанию малыша.

11. Никогда не принуждайте. Попробуйте разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

Помните: работа по развитию рук должна проводиться регулярно, только тогда будет достигнут наибольший эффект от упражнений. Задания должны приносить ребенку радость, не допускайте скуки и переутомления.

Кроме пальчиковых игр, можно с малышом заняться следующим:

- ✓ запускать пальцами волчки (лучше – мелкие);
- ✓ разминать пальцами пластилин, глину;
- ✓ катать по очереди каждым пальчиком камешки, бусины, шарики и пр.;
- ✓ сжимать и разжимать кулачки, при этом можно играть, как будто кулачок – бутончик цветка (утром он проснулся и открылся, а вечером заснул – закрылся, спрятался);
- ✓ барабанить пальцами обеих рук по столу;
- ✓ махать в воздухе только пальцами;
- ✓ хлопать в ладоши тихо и громко, в разном темпе;
- ✓ собирать все пальцы в щепотку (пальчики собрались вместе – разбежались);
- ✓ застегивать пуговицы, крючки, молнии, замочки, закручивать крышки, заводить механические игрушки ключиками;
- ✓ игры с конструктором, мозаикой, кубиками;
- ✓ игры с песком, водой;
- ✓ и другое...

ЧЕРВЯЧКИ

- Раз, два, три, четыре, пять,
Червячки пошли гулять.** *действия с пальчиками
ладони лежат на коленях или на столе
пальцы сгибая, подтягиваем к себе ладонь
(движение ползущей гусеницы),
идем по столу указательным и средним
пальцами (остальные пальцы поджаты
к ладони).*
- Раз, два, три, четыре, пять,
Червячки пошли гулять.** *Складываем пальцы щепоткой,
качаем ими вверх и вниз.*
- Вдруг ворона подбегает,
Головой она кивает,** *Раскрываем ладонь, отводя большой палец
вниз, а остальные вверх.*
- Каркает: "Вот и обед!"** *Сжимаем кулачки, прижимая их к груди*
- Глядь - а червячков уж нет!**

КОТЯТА

- У кошки нашей есть десять котят,** *действия с пальчиками
Ладони складываем, пальцы
прижимаем друг к другу.
Локти опираются о стол.
Покачиваем руками, не
разъединяя их.*
- Сейчас все котята по парам стоят:** *Постукиваем
соответствующими
пальцами друг о друга (от
большого к мизинцу).*
- Два толстых, два ловких,
Два длинных, два хитрых,
Два маленьких самых
И самых красивых.**

ПЕРЧАТКА

Весёлая мышка

действия с пальчиками

Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка).

Перчатку нашла,

Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.

Гнездо в ней устроив,

Складываем ладоши "ковшом"

Мышат позвала.

Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест)

Им корочку хлеба

Кончиком большого пальца поочерёдно

Дала покусать,

стучим по кончикам остальных пальчиков.

Погладила всех

Большим пальцем гладим остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).

и отправила спать.

Ладони прижимаем друг к другу, кладем под щеку (спим).

РАДУГА

Гляньте: радуга над нами,

действия с пальчиками

Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение).

Над деревьями,

Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.

Домами,

Руки сложены над головой крышей.

И над морем, над волной,

Нарисовать волну рукой.

И немножко надо мной.

Дотронуться до головы.

ГВОЗДИ

Одна рука - "молоток" (сжимаем пальцы в кулак). Вторая рука (или рука партнёра по игре) - гвозди. Стоит на столе или коленях, опираясь на локоть, пальцы растопырены. "Молоток" стучит по "гвоздям" - по очереди по каждому пальцу.

Бом, бом, бом, бом,

По гвоздям бьём молотком.

Гвозди не вбиваются,

Только заггибаются.

Пальцы - гвозди - согнуты. Пальцы другой руки - клещи. Смыкаются в кольцо (первый-второй, 1-3, 1-4, 1-5, на усмотрение играющих) и "вырывают гвозди" - поочередно тянем пальцы другой руки, выпрямляя их.

Значит, клещи надо взять,

Будем гвозди вырывать.

Я тянул, тянул, тянул,

Все я гвозди разогнул.

ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ

Привет, Большой!

Привет, Указка!

Привет, Середка!

Привет, Сиротка!

Привет, малышка – Прошка!

Привет, Ладонка!

действия с пальчиками

пальцы обеих рук «здороваются»

друг с другом, начиная с больших

хлопок ладошками друг об друга

СЧИТАЛКА ДЛЯ ПАЛЬЧИК

Раз, два, три, четыре, пять!
Вышли пальчики гулять!
Этот пальчик - гриб нашел,
этот пальчик - чистит стол,
этот резал,
этот ел,
ну а этот лишь глядел!

*ручка ребенка в кулачке, разгибаем
пальчики по одному
загибаем мизинец
загибаем безымянный палец
загибаем средний палец
загибаем указательный палец
загибаем большой палец*

ПАЛЬЦЫ – ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

Пальцы – дружная семья,
Друг без друга им нельзя.
Вот большой!
А это – средний.
Безымянный и последний –
Наш мизинец, малышок!
У-у-у! Указательный забыли.
Чтобы пальцы дружно жили,
Будем их соединять
И движенья выполнять...
Мы рога козы покажем
И рога оленя даже...
Мы про зайку не забудем –
Ушками водить мы будем.
Чтобы четко говорить,
Надо с пальцами дружить!

*сжимаем пальцы каждой руки в
кулачки и разжимаем их
Поочередно поднимаем пальцы
обеих рук кверху*

*Каждый палец руки присоединяем
поочередно к большому
Выдвигаем указательный палец и
мизинец вперед, загибая остальные
пальцы; затем «рога» поднимаем к голове
Широко раздвигаем пальцы обеих
рук, скрестив руки,
поднимаем «ветвистые рога» к голове
Выдвигаем вперед указательные и
средние пальцы обеих
рук, поднимаем их к голове;
Двигаем пальцами, наклоняем их вперед
каждый палец руки поочередно
присоединяем к большому*

