

# ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ.



 MyShared

*«Рука – это вышедший наружу мозг человека»  
И.Кант*

Наши наблюдательные предки заметили, что разминание, поглаживание и движение пальчиков влияют на умственное и речевое развитие малыша. И играли с детьми в «Ладушки» и «Сороку - белобоку». И мы до сих пор играем. И, возможно, даже не осознаем, что занимаемся таким образом с ребенком *пальчиковой гимнастикой*.



***Пальчиковая гимнастика***- это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев. Такая тренировка движений пальчиков и кистей рук является мощным средством развития мышления ребенка. В момент этой тренировки повышается работоспособность коры головного мозга.

***При любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг»***, - писал Николай Александрович Бернштейн – отечественный психофизиолог.

Кроме этого, пальчиковая гимнастика подготавливает руку к письму, развивает координацию и чувство ритма, внимательность и способность сосредотачиваться... и, как любая веселая и интересная игра – создает добрые эмоциональные взаимоотношения с взрослыми. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность развивать их ловкость и подвижность, а весёлые стишки помогают снять моральное напряжение.



Существует огромное количество пальчиковых игр и упражнений, и каждые из них имеют своё **направление**

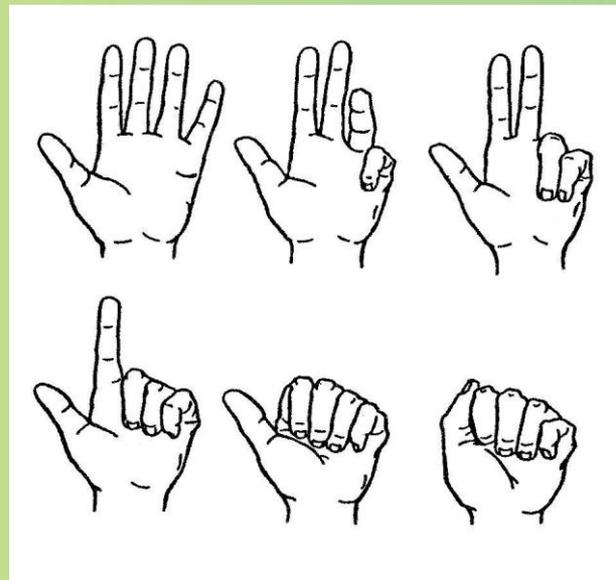
- Сжимание – разжимание кулачков
- Напряжение – расслабление пальцев
- Потягивание
- Сгибание – разгибание пальцев
- Упражнения для кончиков пальцев
- Вращение пальцами
- Разные движения пальцами
- Растягивание
- Упражнение для запястья
- Массаж пальцев
- Упражнения с предметами

# Сжимание – разжимание кулачков



Ёжик топал по дорожке  
И грибочки нёс в лукошке.  
Чтоб грибочки сосчитать,  
Нужно пальцы загибать.

*Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки.*



Две весёлые лягушки  
Ни минуты не сидят.  
Ловко прыгают подружки.  
Только брызги вверх летят



*Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на стол пальцами вниз.  
Резко распрямляют пальцы и кладут ладони на стол. Затем тут  
же резко сжимают кулачки и опять кладут их на стол.*

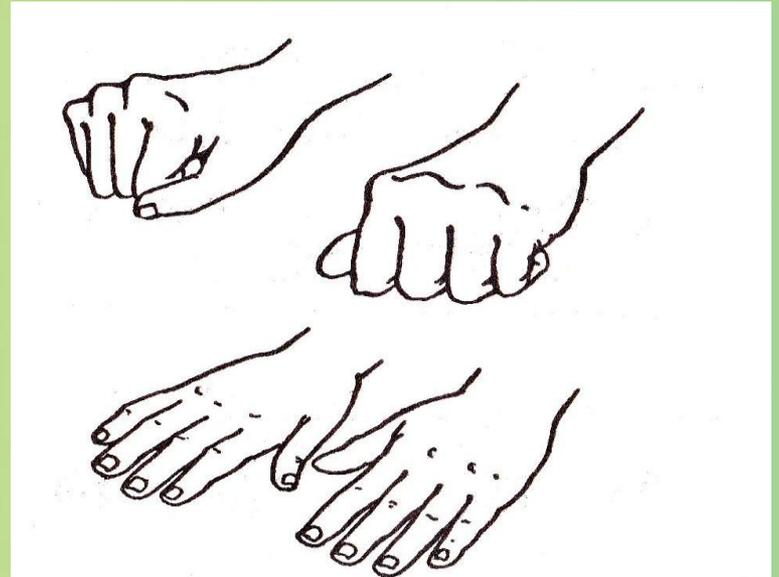
# Напряжение – расслабление пальцев

Дружно пальчики сгибаем,

сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать

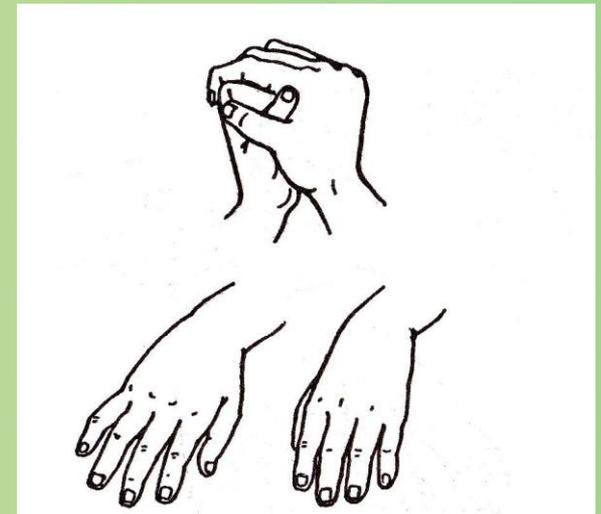


*Дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают.*

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



*Дети сжимают левую руку  
в кулачок, а правой обхватывают  
его и сильно сжимают.  
Затем меняют руки.  
Потом опускают руки и  
слегка трясут ими.*

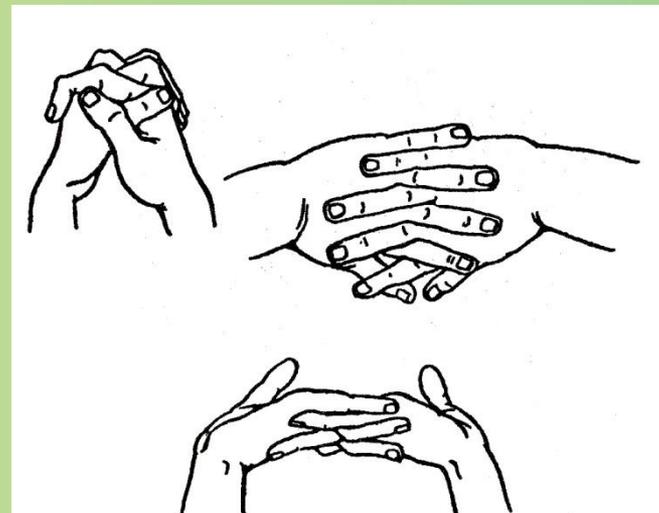


# Потягивание

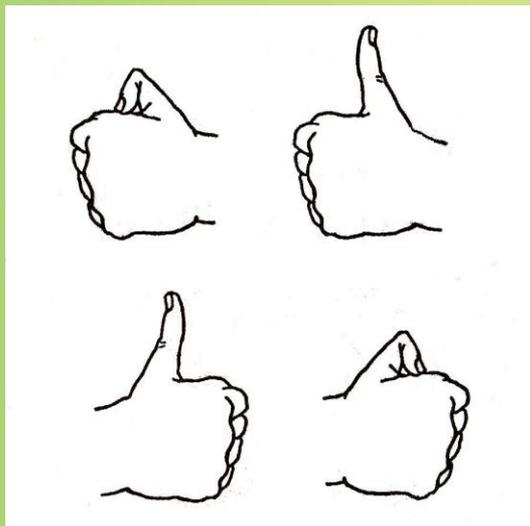


Мы наши пальчики сплели  
И вытянули ручки.  
Ну, а теперь мы от Земли  
Отталкиваем тучки.

*Упражнение выполняют стоя.  
Дети сплетают пальцы,  
вытягивают руки ладонями  
вперёд, а потом поднимают их  
вверх и тянутся как можно выше.*



# Сгибание – разгибание пальцев



Палец очень удивлялся,  
Как он главным оказался?  
Мы – то знаем хорошо –  
Потому что он большой!

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой.*

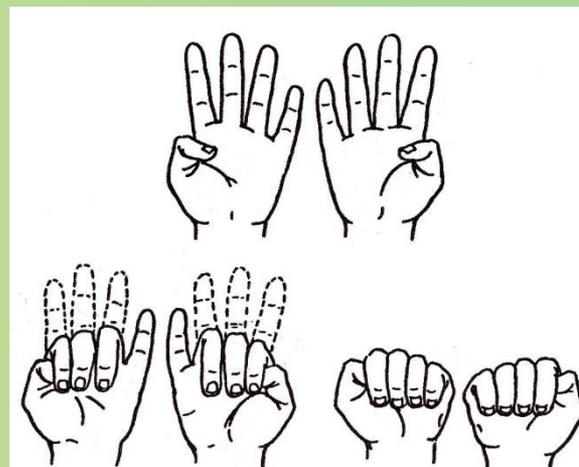
# Сгибание и разгибание всех пальцев вместе и по очереди

Мы рисуем бегемота,  
Кто желает поработать?  
Каждый палец рвётся в бой  
И кивает головой.



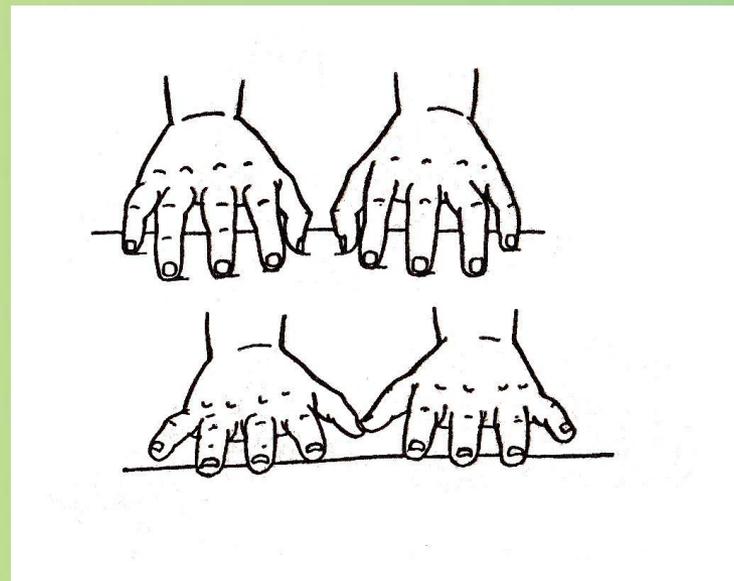
*Дети сгибают руки в локтях,  
держат кисти рук перед лицом,  
сгибают и разгибают пальцы  
по очереди, начиная с большого  
пальца правой руки.*

*Четверостишие повторяется несколько раз.*



# Упражнения для кончиков пальцев

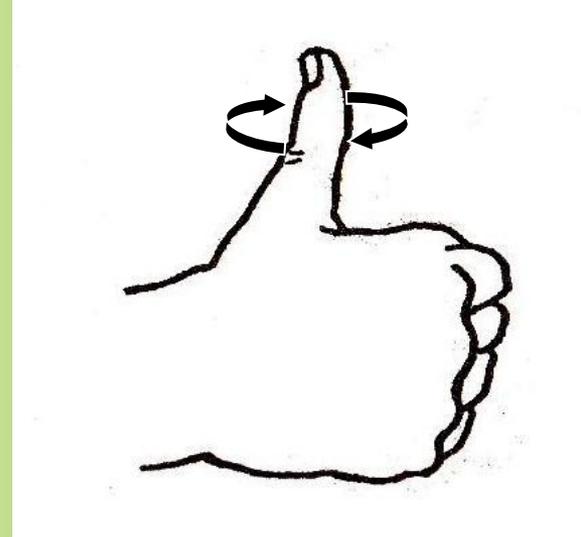
Пальцы в гости приходили,  
Тук, тук, тук – стучались в дверь.  
Только дверь им не открыли:  
Думали, там страшный зверь.



*Дети постукивают по столу подушечками всех десяти пальцев одновременно. Четверостишие повторяют несколько раз.*

# Вращение пальцами

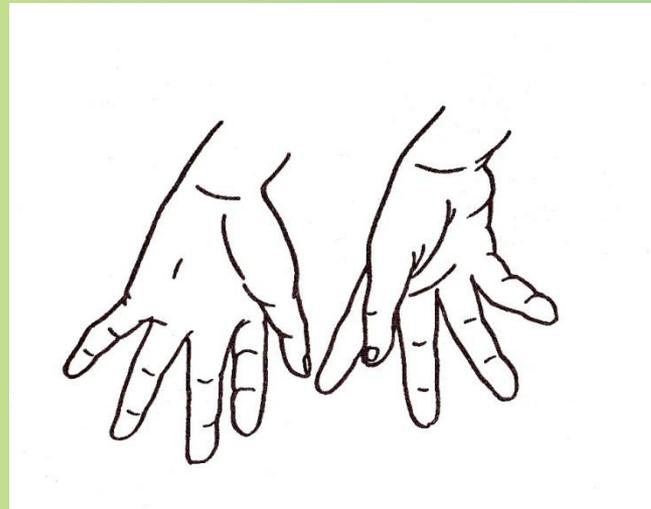
Почему же наш большой  
Крутит, вертит головой?  
Он на судне капитан –  
Изучает океан.



*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх и вращают им сначала в одну сторону, а потом в другую сторону. Затем тоже самое проделывают левой рукой.*

# Разные движения пальцами

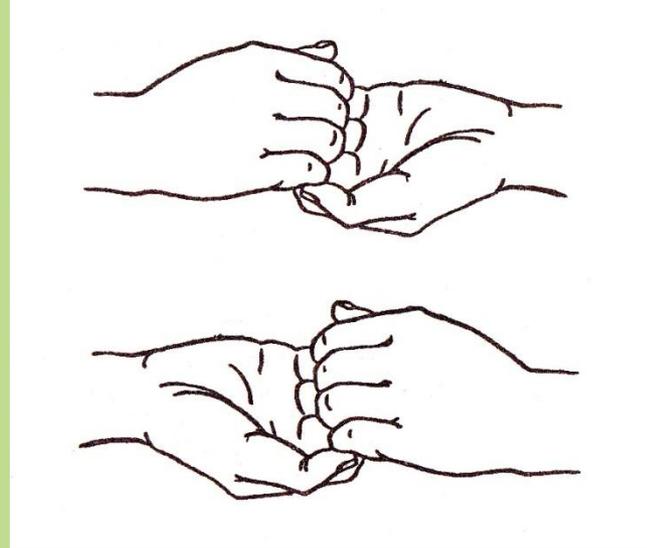
Вася, Петя, Миша, Боря  
Сели рядом на заборе.  
Малыши сидят, мечтают,  
Вместе ножками качают.



*Упражнение лучше выполнять стоя. Дети немного приподнимают руки. Так что кисти смотрят вниз, и начинают активно «качать» восьмью пальцами (Без больших) когда указательный идёт вперёд. Мизинец идёт назад.*

# Растягивание

«Я сильнее наверняка!», -  
Молвит правая рука.  
«Почему же? Вот и нет!», -  
Спорит левая в ответ.



*Дети сцепляют руки «в замок» и тянут в разные стороны. Повторяют четверостишие несколько раз. Меняя руки местами.*

# Упражнения для запястья



В парке есть глубокий пруд.  
Караси в пруду живут.  
Чтобы стаю нам догнать,  
Нужно хвостиком махать.

*Дети вытягивают ладони  
и качают запястьями  
вправо – влево. Повторяют  
четверостишие несколько раз.*

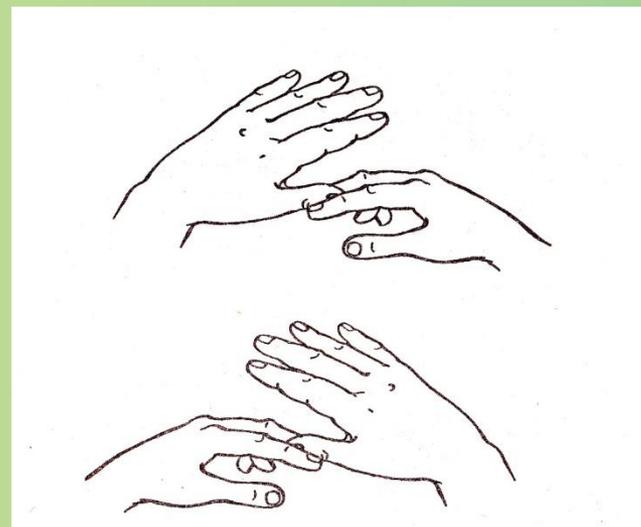


# Массаж пальцев

Жил на свете Алладин.  
У него был в лампе джинн.  
Чтоб позвать наружу джинна,  
Трём мы лампу Алладина.

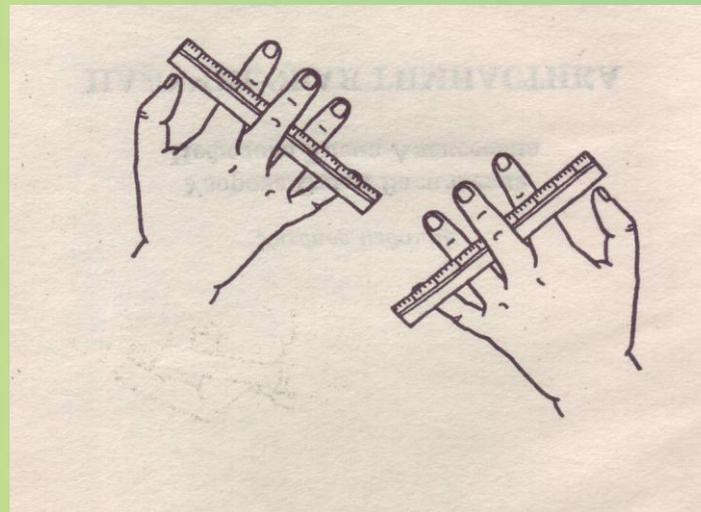


*Дети растирают большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем тоже самое проделывают с большим пальцем правой руки.*



# Упражнение с предметами

*Вот волшебный самолет  
Отправляется в полет  
Он планирует над партой,  
Ну а где же наша карта.*



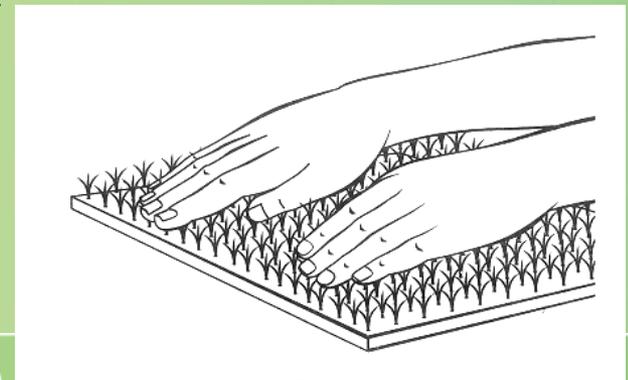
*Дети кладут линейку под середину среднего пальца.  
Указательный и безымянный – снизу линейки.  
Начинают покачивать линейку, имитируя движение  
крыльев самолета. Затем то же самое проделывают  
другой рукой.*

## Массаж ладоней щёткой для волос или пластмассовым ковриком «Травка».

- *На каждый ударный слог осуществляются поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направления движения – к себе.*

Гладит мама-ежиха ежат:

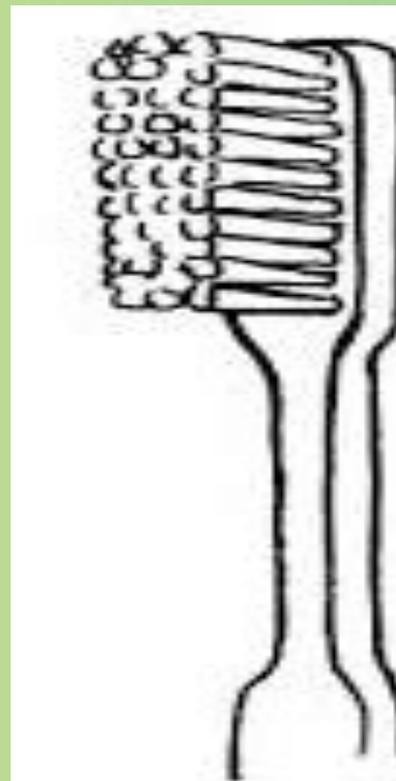
«Что за пригожие детки лежат!»



## Массаж пальцев зубной щёткой.

- Растирать зубной щеткой сначала подушечки пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

Я возьму зубную щетку,  
Чтоб погладить пальчики.  
Станьте ловкими скорее  
пальчики-удальчики



## В заключении несколько советов

- Упражнения с использованием пальчиковой гимнастики должны быть систематическими.
- После каждого упражнения необходимо расслаблять пальцы (потрясти кистями рук).
- Пальцы лучше нагружать равномерно.
- Проводить гимнастику не только на занятиях, но и в любой режимный момент.

