

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**

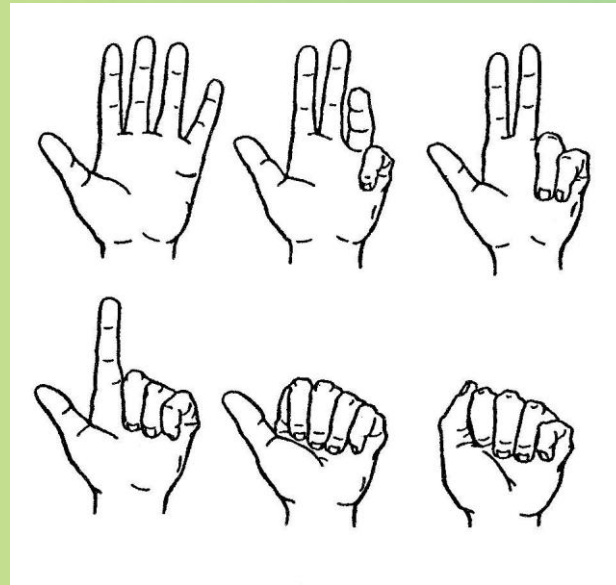
- Сжимание – разжимание кулачков
- Напряжение – расслабление пальцев
- Потягивание
- Сгибание – разгибание пальцев
- Упражнения для кончиков пальцев
- Вращение пальцами
- Разные движения пальцами
- Растягивание
- Упражнение для запястья
- Массаж пальцев
- Упражнения с предметами

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.*

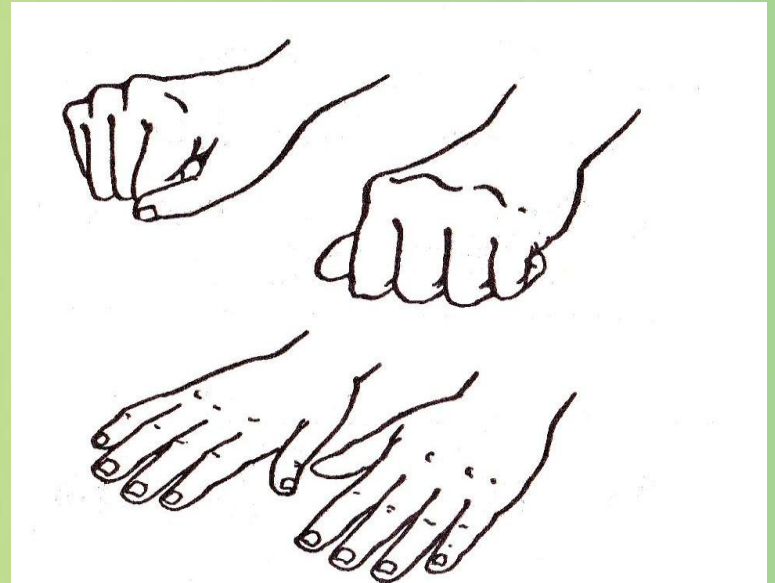
Напряжение – расслабление пальцев

Дружно пальчики сгибаем,

сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать

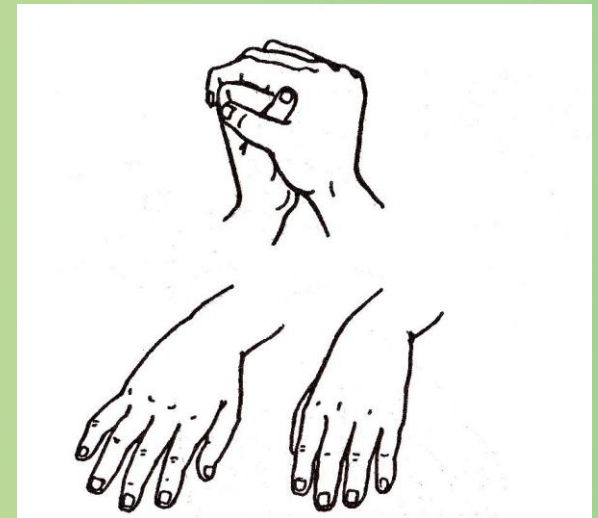


Дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают.

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

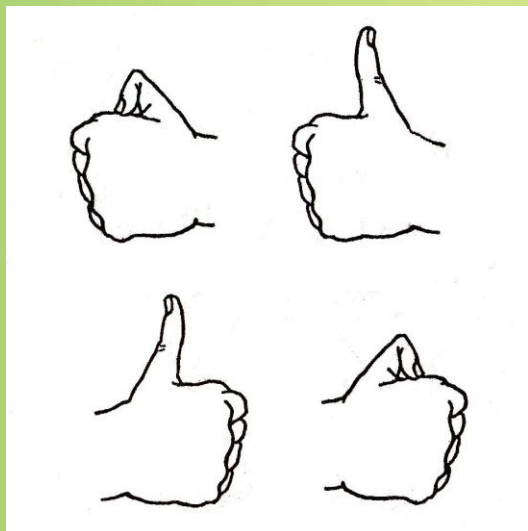


Мы наши пальчики сплели
И вытянули ручки.
Ну, а теперь мы от Земли
Отталкиваем тучки.

*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!

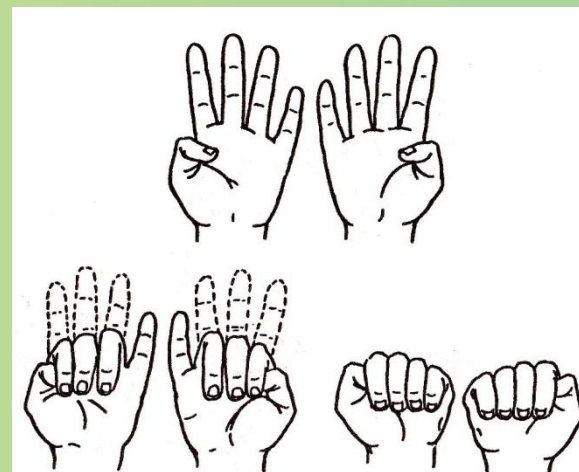
Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой.

Сгибание и разгибание всех пальцев вместе и по очереди

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



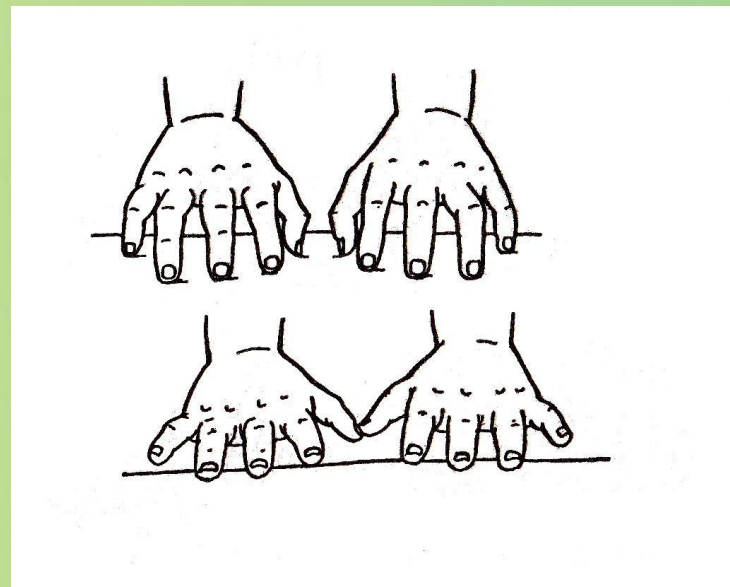
*Дети сгибают руки в локтях,
держат кисти рук перед лицом,
сгибают и разгибают пальцы
по очереди, начиная с большого
пальца правой руки.*



Четверостишие повторяется несколько раз.

Упражнения для кончиков пальцев

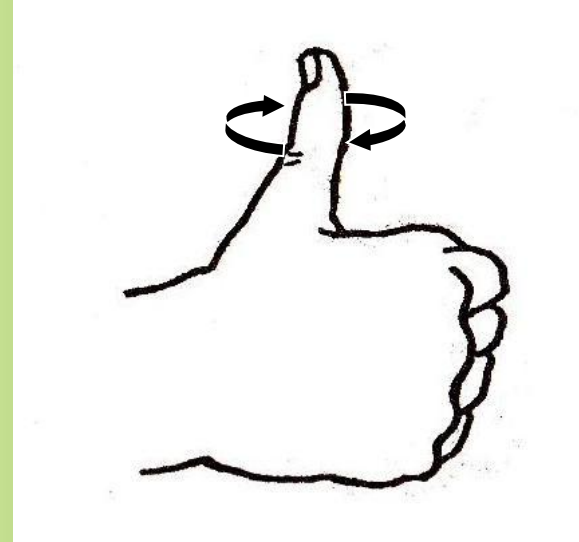
Пальцы в гости приходили,
Тук, тук, тук – стучались в дверь.
Только дверь им не открыли:
Думали, там страшный зверь.



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

Вращение пальцами

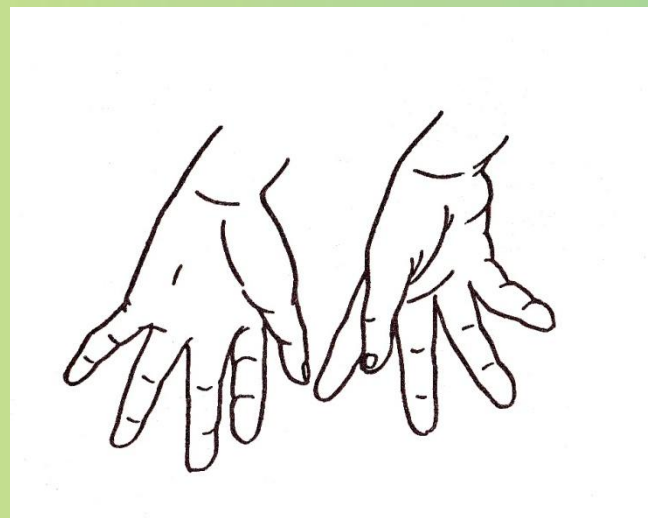
Почему же наш большой
Крутит, вертит головой?
Он на судне капитан –
Изучает океан.



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

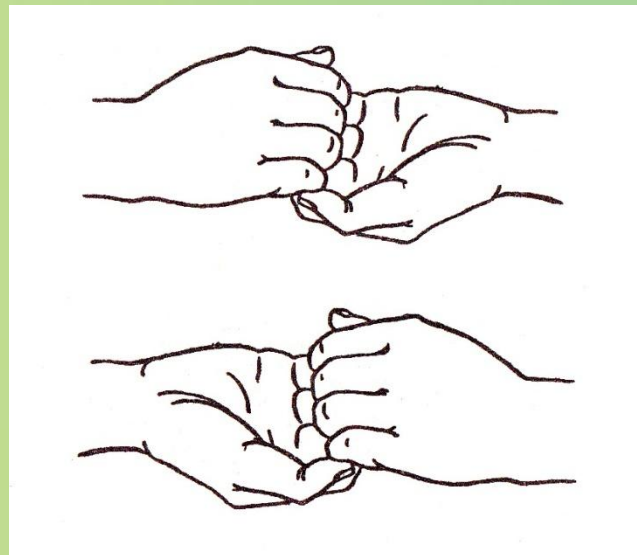
Вася, Петя, Миша, Боря
Сели рядом на заборе.
Малыши сидят, мечтают,
Вместе ножками качают.



Упражнение лучше выполнять стоя. Дети немного приподнимают руки. Так что кисти смотрят вниз, и начинают активно «качать» восемью 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.*

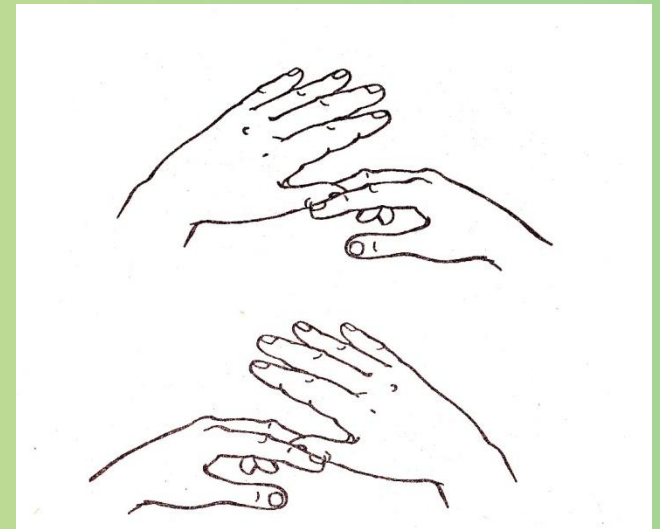


Массаж пальцев

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

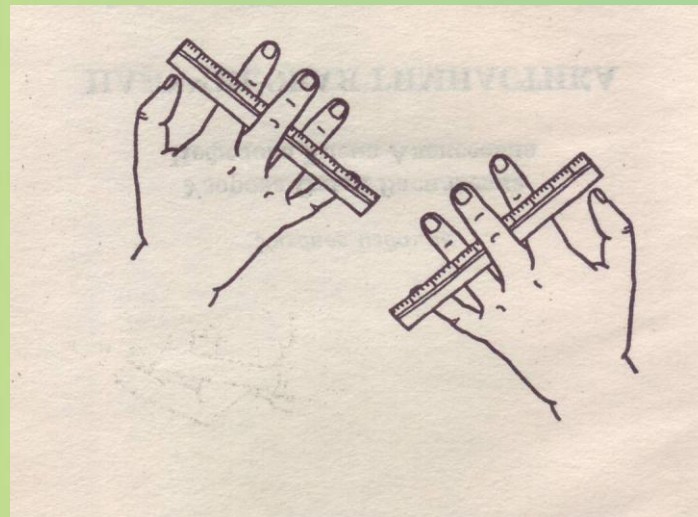


Дети растирают большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем тоже самое проделывают с большим пальцем правой руки.



Упражнение с предметами

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



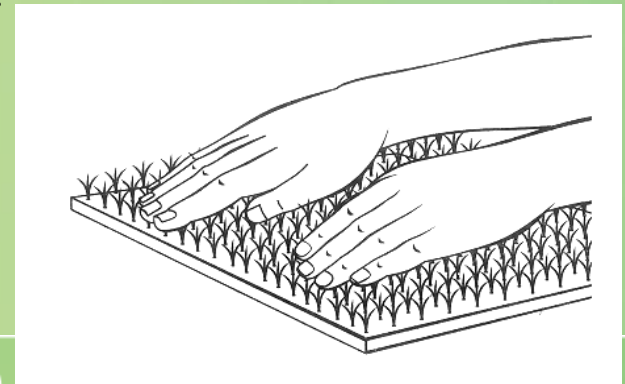
*Дети кладут линейку под середину среднего пальца.
Указательный и безымянный – снизу линейки.
Начинают покачивать линейку, имитируя движение
крыльев самолета. Затем то же самое проделывают
другой рукой.*

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:

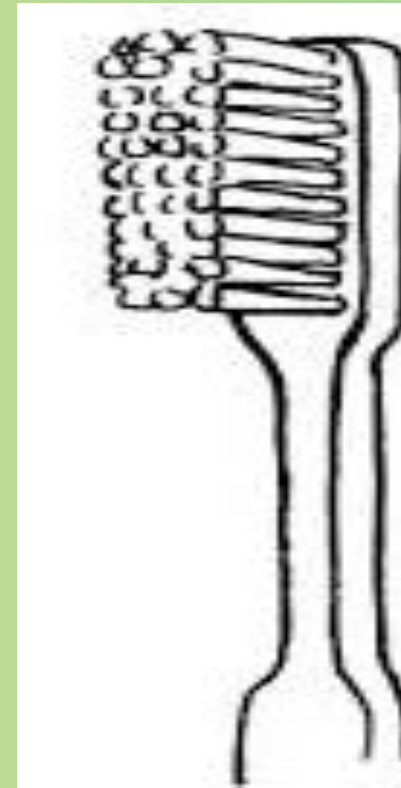
«Что за пригожие детки лежат!»



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.

