

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнил учитель:
Барихина Галина
Ивановна.

Пальчиковая гимнастика

— это упражнения для развития мелкой моторики (координация движений в сочетании с речью).

— это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев.

Пальчиковые игры — это упражнения пальчиковой гимнастики.

Мои руки

палец

мизинец

ноготь

запястье

большой палец



Значение пальчиковой гимнастики:

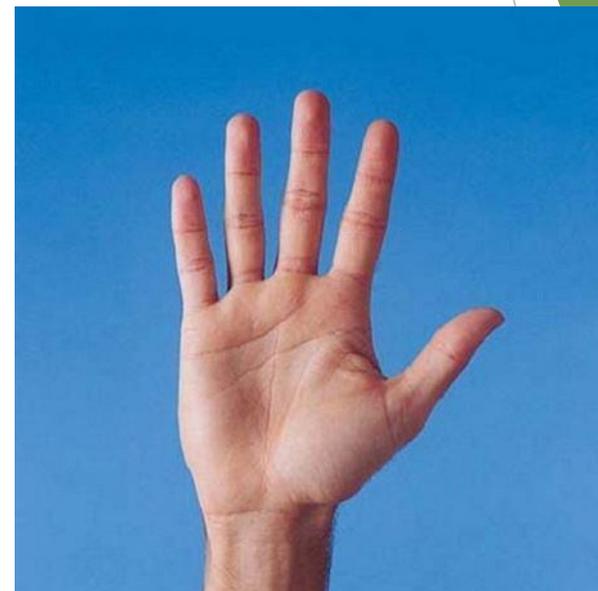
- ▶ Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, *стимулирует развитие речи*.
- ▶ Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон.
- ▶ Ребёнок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
- ▶ При сопровождении упражнения короткими стихотворными строчками, речь ребёнка становится более чёткой, ритмичной, яркой, усиливается контроль за выполняемыми движениями.
- ▶ Выполнение пальчиковой гимнастики способствует развитию памяти ребёнка.
- ▶ Развивается воображение и фантазия.
- ▶ Регулярное выполнение упражнений укрепляют мышцы кистей и пальцев рук, повышают подвижность и гибкость.

С какого возраста можно выполнять упражнения?

- ▶ В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с 3-х месячного возраста.
- ▶ Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев.
- ▶ Упражнения для пальчиковой гимнастики подбираются с учетом возраста ребенка.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по

2-5 минут ежедневно.



Состояние мелкой моторики выявляют пробы:

- ▶ «Птички клюют зерно»
- ▶ «Кольцо»
- ▶ «Ушки у зайчика»
- ▶ «Игра на рояле»
- ▶ «Рожки у козы» (на правой, левой руке, на обеих руках)
- ▶ Застегивание и расстегивание пуговиц
- ▶ Завязывание шнурков

Переключение с одной позы на другую

- ▶ «Кулак - ладонь» (правой, левой рукой)
- ▶ «Кулак - ребро - ладонь» (правой, левой рукой)

- Знакомятся с ладонью, выполняют простые движения: похлопывание, поглаживание, постукивание по коленям, прятанье рук за спину.

«Погладим кошку»

Шубка мягкая у кошки,

Ты погладь ее немножко.

- С помощью взрослого показывают простую фигурку одной рукой (лучики, коготки, колечко, клювик)

«Кошка показывает коготки»

Если когти точит кошка,

Будет дождик за окошком.



ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Тренировать пальчики малыша можно уже с шести месяцев, ведь это стимулирует развитие ребенка. В раннем возрасте такая тренировка представляет собой массаж кистей рук и пальцев малыша.

Улитка

Улитка, улитка, улитка ползет.

Улитка *(имя ребенка)*

подарки везет.

(Держите ладошку ребенка открытой и своими пальцами рисуйте спираль от середины ладони малыша до основания пальцев.)



Котик

Есть у котика на лапках

Очень острые царапки.

(Сжимайте в кулачки и разжимайте пальцы сразу обеих рук.)



Кораблик

Кораблик плывет по речке,

На воде оставляя колечки.

(Соедините ладони вместе и поднимите вверх большие пальцы. Изобразив кораблик, двигайте кистями рук в разных направлениях (вперед, в сторону), «прокладывая курс».)



Колокольчик

Колокольчик растет,

к солнцу тянется,

И бутон его распускается.

(Соедините кисти рук вместе. Медленно поднимая руки вверх, разъедините пальцы, не разъединяя ладони.)



«Капустка» (Имитируют движения в соответствии с текстом.)

Мы капусту рубим-рубим,
Мы морковку трем-трем,
Мы капусту солим-солим,
Мы капусту жмем-жмем.



"Зайка" (Указательный и средний палец развести в стороны. Остальные сжать в кулачок. Пошевелить «ушками»)

Зайка серенький сидит,
Он ушами шевелит.
Вот так, вот так.
Он ушами шевелит.



-Показывают фигурку при помощи двух рук (домик, ворота, замок, очки, цепочка).

«Зайка книгу нашёл» (Ладони прижаты друг к другу, пальцы расположены горизонтально. На слове «открыл» - ладони открыты, мизинцы прижаты друг к другу. На слове «закрыл» - ладони прижимаются друг к другу.)

Зайка книгу нашел,
И открыл, и прочел,
А закрыл, все забыл.
И снова открыл,
И все повторил,
А закрыл, опять забыл.



«Козочка»

Вижу у козочки острые рожки.

Я убегу от неё по дорожке.



«Семья»

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка.

Этот пальчик - это Я.

Вот и вся моя семья.



-Показывают небольшие сказки и рассказы с участием двух рук.

Рассказ.

Кот Васька увидел на дереве гнездо (*изобразить кота: средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх*).

В гнезде жили птенчики (*изобразить гнездо с птенчиками: все пальцы правой руки обхватить левой ладонью; шевелить пальцами правой руки - это «птенцы»*).

Кот Васька захотел съесть птенцов и полез на дерево (*изобразить дерево: пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки*).

Но тут прилетела птичка-мама, которая стала защищать своих птенцов (*изобразить птичку: большой и указательный пальцы соединить в «клюв», другие пальцы прижаты к ладони; открывать и закрывать «клюв»*).

Кот испугался и убежал (*изобразить кота*).



-Играют в игры с совмещением пальцев обеих рук

«Дружные ребята»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики (*пальцы рук соединяются в "замок"*)

Мы с тобой подружим маленькие пальчики (*ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук*)

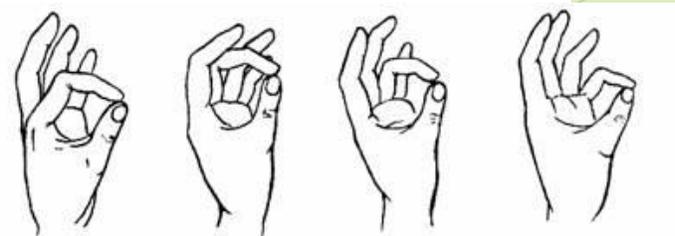
Раз, два, три, четыре, пять (*поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев*)

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать (*руки вниз, встряхнуть кистями*)

-Изображают в играх разные фигурки обеими руками одновременно.



«Ёлочка»

Перед нами ёлочка:

Шишечки, *(показать кулачки)*

Иголки, *(вытянуть указательные пальцы вверх)*

Шарики-фонарики, *(пальцы рук расставлены так, словно держат шары; вращать кистями рук)*

Зайчики *(указательные и средние пальцы рук изображают «ушки»)*

И свечи, *(соединить ладони рук)*

Звёзды, *(растопырить пальцы рук)*

Человечки. *(указательные и средние пальцы рук изображают «ножки»)*

-Совмещают пальцы одной руки поочередно. Затем другой рукой и обеими руками параллельно.

«Здравствуй!»

Я здороваюсь везде: *(большой палец правой руки поочерёдно в ритм стихотворения касается кончика указательного, среднего, безымянного пальцев, мизинца)*

Дома и на улице. *(повторить)*

Даже «Здравствуй!» говорю *(повторить на левой руке)*

Я соседской курице! *(повторить)*



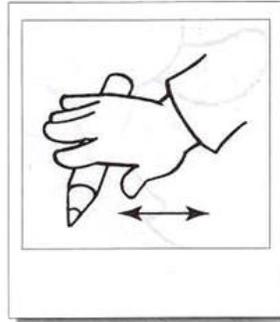
Массаж карандашами



«УТЮЖОК»

Прокатывание карандаша по поверхности стола.

Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.



**Карандаш я покачу
Вправо-влево — как хочу.**



«ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ»

Прокатывание карандаша между ладонями.

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой его другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?



«ВОЛЧОК»

Вращение карандаша на столе указательным и большим пальцами.

Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной руки, а потом другой. Попробуй сделать то же большим и средним пальцами.



**По столу круги катаю,
Карандаш не выпускаю.**



«ГОРКА»

Скатывание карандаша с тыльной поверхности кисти руки.

Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.



Пальчиковая гимнастика

«Еда»

Овощи

- ▶ У девчушки Зиночкики овощи в корзиночке
- ▶ (Дети делают ладошки «корзинкой».)
- ▶ Вот пузатый кабачок
- ▶ Положила на бочок,
- ▶ Перец и морковку
- ▶ Уложила ловко,
- ▶ Помидор и огурец.
- ▶ (Сгибают пальчики, начиная с большого.)
- ▶ Наша Зина - молодец!
- ▶ (Показывают большой палец.)



Фрукты

- ▶ Как у нашей Зины фрукты в корзине:
(Дети делают ладошки «корзинкой»)
- ▶ Яблоки и груши,
Чтоб ребята кушали,
Персики и сливы -
До чего красивы!
Посмотрите на ранет!
(Сгибают пальчики, начиная с мизинца.)
Вкуснее наших фруктов нет!
(Гладят живот.)





Фруктовая ладошка

- ▶ Этот пальчик - апельсин,
Он, конечно, не один.
Этот пальчик - слива,
Вкусная, красивая.
Этот пальчик - абрикос,
Высоко на ветке рос.
Этот пальчик - груша,
Просит: «Ну-ка, скушай!»
Этот пальчик - ананас,
(Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.)
Фрукт для вас и для нас.
(Показывают ладошками вокруг и на себя.)





Соберу грибы

- ▶ Я корзину в лес беру, там грибы я соберу.
Удивляется мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!»
(Показывают удивление, разводят руки в стороны.)
Подосиновик, масленок,

- ▶ Подберезовик, опенок,
Боровик, лисичка, груздь -
Не играют в прятки пусть!
Рыжики, волнушки
Найду я на опушке.
Возвращаюсь я домой,
Все грибы несусь с собой.

(Поочередно сгибают пальчики на обеих руках, начиная с мизинца правой руки.)

А мухомор не понесу. Пусть останется в лесу!

(Большой палец левой руки отставляют, грозят ему.)





Ягоды



- ▶ Ягоды - это крыжовник, Клюква, черника, брусника, Малина, клубника, шиповник, Смородина и земляника.
(Указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая, пальцы на другой руке.)
Запомнил ягоды я наконец.
Что это значит?
(Приподнимают плечи, удивляются.)
Я - молодец!
(Большой палец вытягивают вперед.)



Хлеб

- ▶ Муку в тесто замесили,
(Сжимают и разжимают пальчики.)
А из теста мы слепили:
(Прихлопывают ладошками, «лепят».)
Пирожки и плюшки,
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи -
Всё мы испечем в печи.
(Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца. Обе ладошки разворачивают вверх.)
Очень вкусно!
(Гладят живот.)



Спасибо!

