

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для пальцев рук- это развитие тонких движений, очень полезны маленьким детям, известно, что речевой центр и центр, управляющий движениями пальцев, расположены в коре головного мозга рядом друг с другом, поэтому работа пальцев оказывает стимулирующее воздействие на речевой центр и способствует умственному развитию ребёнка. Тренируйтесь с ребенком пальчиковой гимнастикой каждый день.

Ладони на столе- ребёнок сидит за столом, руки лежат на столе ладонями вниз, на счёт- раз- пальцы врозь, два- вместе.

Пальчики здороваются- малыш сидит, руки держит перед собой, на счёт раз- соединяются большие пальцы обеих рук, два- указательные, три- средние, четыре- безымянные, пять- мизинцы. Человечек- ребёнок, сидя за столом, изображает человечков, сначала указательный и средний пальцы правой руки бегают по столу, затем- левой. Дети бегут наперегонки- движения, описанные в предыдущем упражнении, обе руки выполняют одновременно.

«Коза дереза»- малыш изображает козу, вытянув указательный палец и мизинец одной, затем другой руки. Козлята- то же упражнение, но выполняется обеими руками одновременно.

Очки- ребёнок изображает очки, образовав два кружочка из большого и указательного пальцев обеих рук и соединив их.

Зайчик- малыш вытягивает вверх указательный и средний пальцы, большой и безымянный, и мизинец соединяет (зайчик слева).

Ладошка- кулачок- ребро- ребёнок сидит за столом, на счёт- раз- кладёт руки на стол ладонями вниз, два- сжимает кулачки, три- кладёт кисти ребром.

Деревья- малыш поднимает обе руки ладонями к себе (деревья стоят), широко разводит пальцы (ветки раскинулись).

Флажок- большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе.

Гнездо- соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты. Корни растения- прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз.

Пчела- указательный палец правой, затем левой руки вращать по оси. Солнечные лучи- скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы.

Паук- пальцы согнуты, медленно передвигаются по столу.

Стол- правую руку согнуть в кулак, на неё сверху положить горизонтально левую. Ворота- соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх и согнуть внутрь.

Мост- поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук. Ромашка- соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.

Ёжик- ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх. Бочонок с водой- слегка согнуть пальцы левой руки в кулак и оставить сверху отверстие. Игра «прятки» (сжимание и разжимание пальцев рук)- в прятки пальчики играли и головки убирали, вот так, вот так, так головки убирали.

Игра «сорока»- при произнесении текста ребёнок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой: на слова «этому дала» сгибает поочерёдно каждый палец, кроме мизинца: сорока, сорока кашу варила.

Игра «пальчик-мальчик»- ребёнок соединяет большой палец поочерёдно с указательным, средним, безымянным, мизинцем на одной руке, затем на другой: пальчик-мальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил, с этим братцем щи варил, с этим братцем кашу ел, с этим братцем песни пел. Игра «белка»- малыш держит руку ладошкой кверху, указательным пальцем другой руки водит по ладони, затем поочерёдно загибает пальцы: сидит белка на тележке, продаёт она орешки: лисичке-сестричке, воробью, синичке, мишке толстопятому, зайншке усатому.

Игра «этот пальчик»- ребёнок поочерёдно разгибает пальцы, сначала на одной руке, затем- на другой, начиная с большого: этот пальчик- дедушка, этот пальчик- бабушка, этот пальчик- папочка, этот пальчик- мамочка, этот пальчик- я, вот и вся моя семья, затем поочерёдно сгибает пальцы: этот пальчик хочет спать, этот пальчик прыг в кровать, этот пальчик прикорнул, этот пальчик уж заснул, тише, пальчик, не шуми, братиков не буди, встали пальчики, ура, в детский сад идти пора. Игра «по грибы»- малыш поочерёдно сгибает пальцы, начиная с мизинца: раз, два, три, четыре, пять- мы грибы идём искать, этот пальчик в лес пошёл, этот пальчик гриб нашёл, этот пальчик чистить стал, этот пальчик всё съел, оттого и потолстел.

Игра «апельсин»- малыш поочерёдно разгибает пальцы, сжатые в кулачок, начиная с мизинца: мы делили апельсин, апельсин всего один, эта долька для кота, эта долька для ежа, эта долька для бобра, эта долька для чижа, ну, а волку кожура.

Игра «ну-ка, братцы, за работу»- ребёнок разгибает пальцы, на одной руке, поочерёдно постукивая по ним указательным пальцем другой: ну-ка, братцы, за работу, покажи свою охоту, большому- дрова рубить, печи все тебе топить, а тебе воду носить, а тебе обед варить, а малышке песни петь, песни петь да плясать, родных братьев забавлять. Игра «алые цветы»- малыш соединяет обе руки ладонями друг к другу, в форме тюльпана, медленно раскрывает пальцы: наши алые цветки раскрывают лепестки (покачивает кистями рук): ветерок чуть дышит, лепестки колышет (медленно закрывает пальцы): наши алые цветки закрывают лепестки (покачивает сложенными кистями): тихо засыпают, головой качают.