

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДОМА

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»

В. А. Сухомлинский

Как известно, тренировка пальцев рук является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. Пальчиковые упражнения, развивают мелкую моторику, координацию движений кистей рук, а значит, помогают развитию речи и мышления; развивают память, внимание, воображение, артистизм, первые математические понятия. Вызывает у ребенка эмоциональный отклик, побуждает его озвучивать свои действия. Повышается общий уровень организации мышления ребенка. С помощью пальчиковых игр можно одновременно готовить ребенка и к письму, и к чтению.

Пальчиковая игра доставит детям удовольствие. Еще один немаловажный момент. Прежде чем выполнять игру с пальчиками, включите музыку, которая нравится ребенку. Она должна быть знакомой, чтобы не привлекать своей новизной. Если ребенок возбужден, то включите ласковый плеск волн, пение птиц – это снимет психическое напряжение, успокоит. Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Серьезные исследования по данному вопросу были проведены В.М. Бехтеревым. Он писал: «Бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном». Слушая музыку, сделайте ребенку массаж рук. Это очень приятная для него процедура.

Если дома каждый день родители будут заниматься по 7 – 10 минут массажем рук ребенка, пальчиковыми играми, то положительный результат будет обязательно.

Стимуляция речевых зон коры головного мозга положительно скажется на исправлении несложных речевых искажений. Будет совершенствоваться память.

1. Упражнение «Лодочка»



Исходное положение. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням.

Маленькая лодочка по реке плывет,

На прогулку лодочка малышей везет.

2. Упражнение «Пароход»

Исходное положение. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы подняты вверх – это труба.



*Пароход плывет по речке,
И труба дымит как печка.*

3. Упражнение «Фонарики»

Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет "раз-два". На "раз" пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На "два": пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты.



*Мы фонарики зажжем,
А потом гулять пойдем!
Вот фонарики сияют,
нам дорогу освещают!*

4. Упражнение «Печём блины»

Попеременно касаемся поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.



*Мама нам печет блины,
Очень вкусные они.
Встали мы сегодня рано
И едим их со сметаной!*

5. Упражнение «Флажки»

Исходное положение. Расположить ладони перед собой. Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами.



*Я в руках флажки держу
И ребятам всем машу!*

6. Упражнение «Моем руки»

«Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытье рук.

*Ах, вода, вода, вода!
Будем чистыми всегда!*

«Стираем водичку с рук»; пальцы сжаты в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

*Брызги – вправо, брызги – влево!
Мокрым стало наше тело!*

«Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.

*Полотенчиком пушистым
Вытрем ручки очень быстро.*

7. Упражнение «Заготовливаем капусту»

Руками имитируем соответствующие действия:

Мы капусту рубим!

прямыми, напряженными ладонями имитируем движения топора: вверх-вниз.

Мы капусту режем!

энергичные движения прямыми ладонями вперед - назад.

Мы капусту солим!

пальцы собраны "щепотью", "солим капусту".

Мы капусту жжем!

энергично сжимаем пальцы в кулаки то одновременно на двух руках, то поочередно.

Мы морковку трем!

пальцы одной руки сжаты в кулак и совершают ритмичные движения вверх-вниз по ладони другой руки. Затем меняем руки.

8. Упражнение «Замок»

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

На двери висит замок. Кто его открыть бы мог? Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы

Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

