

Пальчиковая гимнастика для развития детей младшего дошкольного возраста

Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев.

В. А. Сухомлинский



Пальчиковая гимнастика — уникальный комплекс упражнений для развития ребёнка. В ритме современной жизни к детям поступает интенсивный поток информации, возникает риск умственного и эмоционального перенапряжения. Простые пальчиковые игры используются для развития моторных способностей, профилактики и снятия утомления у дошкольников.

Значение пальчиковой гимнастики

Игровые упражнения для кистей рук известны с древности. Современные мамы и бабушки по-прежнему играют с малышами в фольклорных «Сороку-белобоку», «Соню-пастушка», «Идёт коза рогатая». Исследования показывают, что регулярные упражнения и массаж пальцев способствуют развитию интеллектуальных способностей, в том числе освоению речи.



Игровые движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей

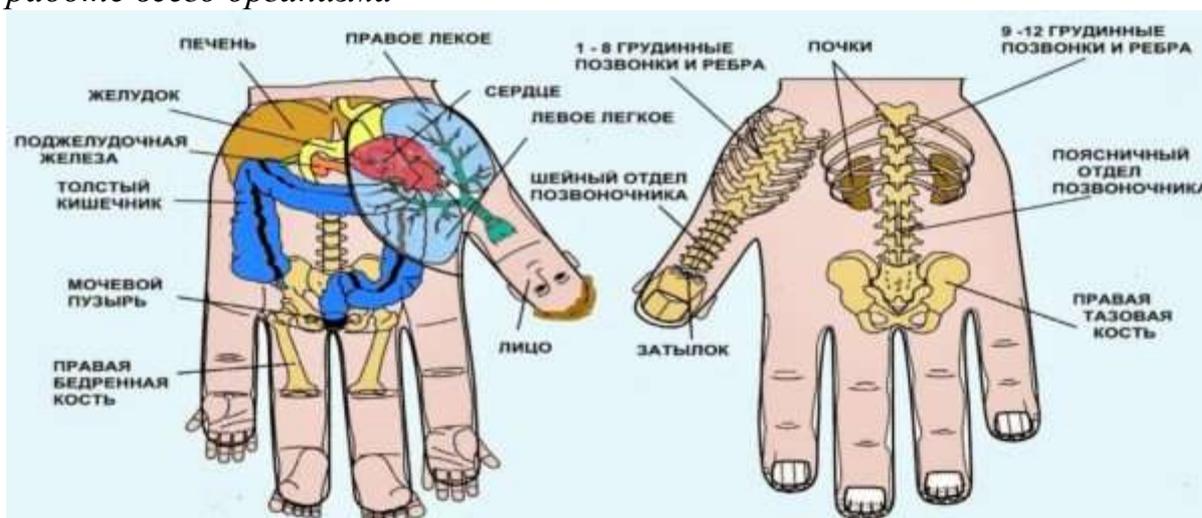
Пальчиковая гимнастика в некоторой степени относится к физической культуре, поскольку осуществляется мышечное развитие, развивается координация движений. Однако пальчиковые упражнения — нетрадиционная форма развития ребёнка. Учёные считают, что взрослые используют всего 5–10% потенциала головного мозга. Помимо интеллектуальной деятельности, мозг выполняет защитные функции, способен «спасти» от чрезмерной нагрузки. Мозг работает в режиме экономии и не позволяет исчерпать свои резервы. Держать мозг в тонусе позволяют постоянные тренировки — игры и упражнения для пальчиков, которые помогают развить интеллект, внимание и память, творческие и аналитические способности.

Пальчиковые упражнения выполняют ряд функций:

- способствуют развитию ловкости пальцев (этот фактор будет важен для освоения письма);
- активизируют речевые центры;
- развивают внимание, память, воображение;
- создают позитивную атмосферу в группе, вызывают положительные эмоции.

Кроме того, специалистами-рефлексологами отмечается связь между рецепторами на кистях рук и внутренними органами. Так, точечное воздействие на большой палец активизирует работу головного мозга, указательный палец влияет на функционирование желудка, средний — кишечника и позвоночника, безымянный — печени, мизинец — сердца

Массирование точек на пальцах и ладонях благоприятно сказывается на работе всего организма

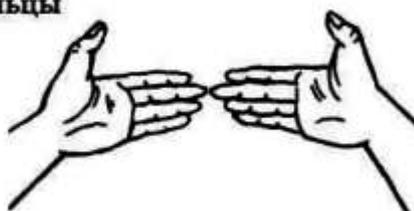


ВОРОТА

1. *Исходное положение.* Ладони поставить на ребро, пальцами друг к другу — «ворота закрыты». Пальцы выпрямлены и напряжены.

Ворота крепко мы закрём —
Не сможет волк проникнуть в дом!

(Н. Тегинко)



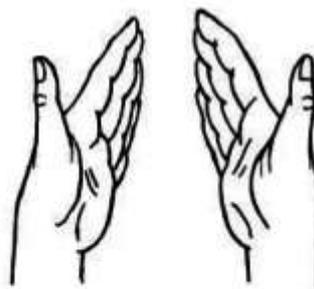
или

А ворота мы закроем на замок,
Чтобы волк зубастый в дом войти не смог.

2. Ворота открываются и закрываются.
Исходное положение см. пункт 1.
Затем развернуть ладони параллельно друг другу, пальцы направлены от себя. Вернуться в исходное положение.

Ворота открыты всегда для друзей,
Мы рады вам, гости! Входите скорей!

(Н. Тегинко)



САРАЙ

Пальцы рук соединить под углом — «крыша». Большие пальцы спрятать под «крышу» и прижать к ладоням.

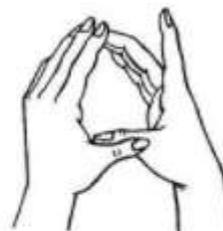
Этот домик называется сарай,
Кто живёт в сарае?
Ну-ка угадай!



ДОМ

1. Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы положить один на другой. Указательный палец одной руки выпрямить — это «труба».

Посмотри на дом с трубой.
В нём мы будем жить с тобой.



2. Руки поднять над головой, пальцы соединить под углом.

Вот стоит огромный дом,
Дом ужасно важный.
Сто окошек в доме том!
Он многоэтажный.

(Н. Тегинко)



ПТИЧКА ПЬЁТ ВОДИЧКУ

Исходное положение. Пальцы сложить «щепотью» — это «клюв».

Не отрывая локоть от стола, «клювом» коснуться стола. Далее — имитировать движения птицы: захватить «воду», поднять «голову», пощёлкать «клювом».

**Наклонилась, захватила,
Подняла и проглотила.**



ПТЕНЧИКИ В ГНЕЗДЕ

Пальцы правой руки собрать в «щепоть» — это «птенцы».левой рукой сбоку обхватить пальцы — это гнездо. Поочередно чередовать положение рук.

**Вот птенцы, а вот — гнездо.
Всем птенцам в гнезде тепло.**



ПТИЧКА ЛЕТИТ

(усложнённый вариант)

Исходное положение. Руки расположить перед собой (ладонями к себе). Большие пальцы переплести — это «голова» птицы. Остальные пальцы — «крылья». Помахать ими.

**Птички летели,
(помахать «крыльями»)
Сели — посидели,
(прижать ладони к груди)
Дальше полетели.**



НОЖКИ

Нарядили ножки
В новые сапожки.
Вы шагайте, ножки,
Прямо по дорожке.
Вы шагайте-топайте,
По лужам не шлёпайте,
В грязь не заходите,
Сапожки не рвите.



Упражнение с мячом (игра с пальчиками)

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошки,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Мяч катаю между рук!



Массажные мячики воздействуют на биологически активные точки на ладонях.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

*Упражнения же ладонью сопровождают
проговариванием стихов:*



- Прокачу я свой орех по ладоням снизу
вверх,
А потом обратно, чтоб стало мне приятно.
- Научился два ореха между пальцами
держатъ.
Это в школе мне поможет буквы ровные
писать.
- Три ореха в пальцу, между пальцами
зажму.
Раз, два, три, четыре, пять, орехи сложно
удержать!
- Я катаю мой орех, чтобы стал круглее
всех.
- Вокруг Земли Луна летает, а вот зачем –
сама не знает.

Неровная поверхность скорлупы ореха создаёт дополнительное воздействие на рецепторы рук.