

# Пальчиковая гимнастика



Движение пальцев и кистей рук имеет особое стимулирующее воздействие. Восточные медики установили, что массаж **большого пальца** повышает функциональную активность **головного мозга**, **указательного**-оказывает благотворное влияние на состояние **желудка**; **среднего**-на **кишечник**; **безымянного**- на **печень и почки**; **мизинца**-на **сердце**.

Так что пальчиковая гимнастика не только положительно воздействует на речевые функции, но и на здоровье ребёнка. Подборка занятий, их интенсивность, количественный и качественный состав (то есть количество упражнений и степень их сложности) варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

Работу по развитию движений пальцев и всей кисти рук я провожу во время утренней стимулирующей гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна –по2-3 минуты. Таким образом, пальчиковой гимнастикой каждый ребёнок занимается по 7-10 минут в день. Упражнения стремлюсь подбирать так, чтобы в них содержалось больше разнообразных движений пальцами.

Народная педагогика на протяжении многих веков создавала и собирала замечательные потешки, прибаутки, сказки, в которых реальный мир представлен ярко художественно и, что очень важно, понятно даже самым маленьким.

В своей работе я широко использую игры, которые являются синтезом поэтического слова и движения. Здесь движение конкретизирует образ, а слово помогает более чётко и выразительно выполнить движения. При этом ребёнок постигает не только общее значение слова, но и глубокий смысл выражения благодаря образности движений и восприятию их на эмоциональном уровне.

Тексты упражнений-это рифмованные подсказки к заданным движениям. Они легко ложатся на слух ребёнка и без специальных установок настраивают на игру. С помощью стихотворного ритма

совершенствуется произношение, происходит постановка правильного дыхания, отрабатывается определённый темп речи, развивается речевой слух.

### Игры, развивающие движения кисти.

**Цель:** активизировать движения пальцев рук, формировать у ребёнка положительный эмоциональный настрой на совместную с воспитателем работу, развивать ощущение собственных движений.

1. «Сорока-сорока».
2. «Ладушки-ладушки».
3. «Этот пальчик-бабушка».
4. «Этот пальчик хочет спать».

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик-прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора!

Дети сжимают пальчики(поочерёдно) в кулачок: с начало на одной руке, затем на другой.

5. «Тук-тук я стучу».

Тук-тук-стучу

Новый столик сколочу.

6. «Колобок».

Кулачок-как колобок.

Мы сожмём его разок.

Одна рука сжата в кулак-«колобок», другой ребёнок поглаживает кулачок, несколько раз сжимает его рукой, затем положение рук меняется.

### **7. «Весёлые маляры».**

Мы покрасим этот дом,  
Жить Андрюша будет в нём

Движения кистями обеих рук в направлении вверх-вниз, слева-направо (локти на уровне груди).

### **8. «Повар»**

Варим, варим, варим щи.  
Щи у Вовы хороши!

Круговые движения кистей по часовой стрелке и против неё.

### **9. «Пила, пила.»**

Пила, пила,  
Пили быстрее,  
Мы строим домик для зверей.

Скользящие движения бедрами ладони по поверхности стола.

### **10. «Лодочка.»**

Лодочка плывёт по речке,  
Оставляя след-колечки.

Соединить ладони обеих рук «ковшиком» и делать скользящие движения по поверхности стола.

### **11. «Рыбка.»**

Рыбка плавает в водичке,  
Рыбке весело резвиться.

Положение ладони то же. Извилистые движения кистями рук.

### **12. «Зайкины ушки».**

Ушки длинные у зайки,  
Из кустов они торчат.  
Он и прыгает, и скачет,  
Веселит своих зайчат.  
Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот ток, вот ток

Он ушами шевелит.

Пальчики зажаты в кулачке. Указательный и средней пальцы выставлены в вверх. Они шевелятся-то разводятся в стороны, то сгибаются по очереди или вместе.

### **13. «Пальчики у нас попляшут.»**

Пальчики у нас попляшут:

Вот они, вот они!

В кулачки мы пальцы спрячем,

В кулачки, в кулачки,

Пальчики опять попляшут:

Вот они, вот они!

Пальчиками мы помашем:

Уходи, уходи!

Дети вращают кисти рук, сжимают и разжимают пальцы перебирают пальчиками, встряхивают кистями рук.

### **14. «Сидит белка на тележке.»**

Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Загибает: большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец.

### **15. «Ладони.»**

Ладони вверх,

Ладони на бочок-

Ладони вниз,

И сжали в кулачок.

## **16. «Кольцо».**

Выйду на крылечко,  
Вынесу колечко.  
Я его вместо игрушки  
Подарить хочу Ванюшке.

Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные отвести в сторону.

## **17. «Коза».**

У козы торчат рога,  
Забодать может она.

Кисть руки обращена ладонью вниз. Указательный и мизинец выставлен вперёд. Средний и безымянный пальцы прижаты к ладони и охвачены большим пальцем.

## **18. «Здравствуй».**

Здравствуй, солнце золотое!  
Здравствуй, солнце голубое!  
Здравствуй, вольный ветерок!  
Здравствуй, маленький дубок!  
Мы живём в одном краю-  
Всех я вас приветствую!

Пальцами правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, похлопывая по кончикам.

Я здороваюсь везде-  
Дома и на улице.  
Даже «здравствуй» говорю  
Я соседской курице.

