

## **Для чего нужна пальчиковая гимнастика?**

*В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известная всем «Сорока – Ворона». А тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи.*

*Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой.*

- Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность.*
- Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.*
- Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой.*
- Развивает память ребенка, так как он учится запоминать определенное положение рук и последовательность движений.*
- У малыша развивается воображение и фантазия.*
- В результате освоения упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.*

**Все упражнения разделены на три группы.**

### ***I группа упражнения для кистей рук.***

*Учат напрягать и расслаблять мышцы; развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время; учат переключаться с одного движения на другое.*

#### **Флажки**

**Вариант 1.**

*Исходное положение. Расположить ладони перед собой. Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.*

**Я в руках флажки держу**

**И ребятам всем машу!**

**Вариант 2.**

*Поочерёдно менять положение рук на счёт: «раз-два». «Раз»: левая рука – выпрямлена, поднята вверх, правая рука – опущена вниз. «Два»: левая рука – опущена вниз, правая рука – поднята вверх.*

#### **Моем руки**

**1. "Моем руки": ритмично потирать ладошки, имитируя мытьё рук.**

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

2. "Стряхиваем водичку с рук": пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

**Брызги - вправо, брызги - влево!**

**Мокрым стало наше тело!**

3. "Вытираем руки":

*энергичные движения имитируют поочерёдное вытирание каждой руки полотенцем.*

**Полотенчиком пушистым**

**Вытрем ручки очень быстро.**

### Месим тесто

*Руками имитируем процесс вымешивания теста.*

**Тесто мнём, мнём, мнём!** - очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки (одновременно и поочередно).

**Тесто жмём, жмём, жмём!**

**Пироги мы испечём!** - руками совершаем движения, как будто лепим снежки.

### Печем блины

Вариант 1.

*Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.*

**Мама нам печёт блины,**

**Очень вкусные они.**

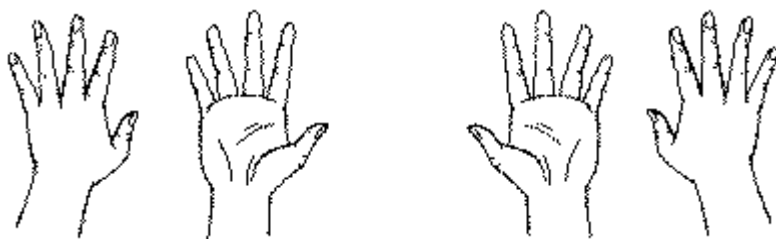
**Встали мы сегодня рано**

**И едим их со сметаной.**

Вариант 2.

а) левая рука касается стола ладонью, правая рука - тыльной стороной;

б) смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая



### II группа.

#### **Упражнения для пальцев условно статические**

*совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.*

### Зайчик

Вариант 1.

*Исходное положение. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.*

*Удерживать пальцы в таком положении на счёт до 5-10.*



Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

**Кто там скачет на лужайке?**

**Это длинноухий зайка!**

Вариант 2.

Исходное положение (см. вариант 1).

Сгибать и разгибать указательный и средний пальцы (вниз-вверх) на счёт "раз-два".

**Зайка серенький сидит и ушами шевелит.**

**Раз-два, раз-два. И ушами шевелит!**

Вариант 3. Зайка прячется под сосной.

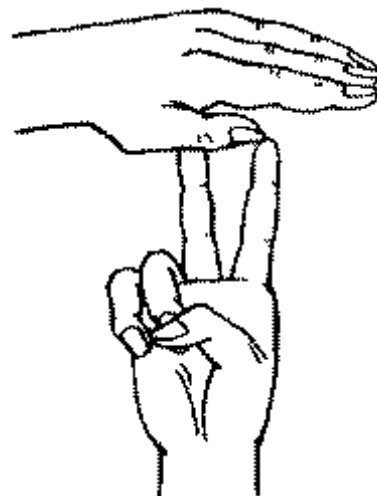
Исходное положение. Левая рука - "зайчик". Правая рука - выпрямленная ладонь накрывает сверху

"зайку" - это "сосна". Потом поменять положение рук. Правая рука - "зайчик", левая рука - "сосна".

Менять положение рук 3-4 раза.

**Этот зайчик - под сосной**

**Этот зайчик - под другой.**



Вариант 4. Зайчик и барабан.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы подняты вверх.

Большой пальчик стучит по безымянному и мизинцу.

**Дали зайцу барабан.**

**Он ударил: там-там-там!**

### Ножницы

Исходное положение.

Большой, безымянный палец и мизинец прижать к ладони.

Указательный и средний пальцы Они то расходятся, то сходятся, ножниц. Ладонь располагается Сначала упражнение выполнять ускорить. Следить, чтобы пальцы

**Режу, режу, ткань верчу,**



вытянуть вперёд.

имитируя движения параллельно столу.

медленно, затем темп были прямыми.

**Научиться шить хочу!**

### Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5-10.

**Вилкой мы едим сосиску,  
Макароны и редиску.**



### Колечко

Соединить большой и указательный пальцы вместе, в колечко. Остальные пальцы выпрямить, поднять вверх и прижать друг к другу.

Удерживать в таком положении до счёта 5-10. Выполнять упражнение каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

**На узорное крылечко**

**Кто-то уронил колечко.**

**И оно с крыльца скатилось,**

**За ступеньку закатилось.**

**Дети смотрят там и тут,**

**Но колечка не найдут.**



## **III группа.**

### **Упражнения для пальцев динамические**

развивают точную координацию движений;

учат сгибать и разгибать пальцы рук;

учат противопоставлять большой палец остальным.

### Семья

Вариант 1.

Исходное положение. Сжать пальчики в кулачок. Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

**Этот пальчик - дедушка,**

**Этот пальчик - бабушка,**

**Этот пальчик - папочка,**

**Этот пальчик - мамочка.**

**Этот пальчик - это Я.**

**Вот и вся моя семья.**

(На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

Вариант 2.

Пальцы выпрямлены. Поочерёдно прижимать пальцы к ладошке, начиная с большого.

### Домик

Исходное положение. Пальцы сжать в кулачок. Поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого.

**Раз, два, три, четыре, пять -**

*(разгибаем пальцы)*

**Вышли пальчики гулять.**

*(Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы.)*

**Раз, два, три, четыре, пять -**

*(сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца)*

**В домик спрятались опять.**

*(Ритмично разжимаем и сжимаем пальцы в кулак.)*

### **За работу!**

*Исходное положение. Пальцы сжаты в кулачок. Поочередно разгибать пальчики, начиная с большого.*

**Ну-ка, братцы, за работу!**

**Покажи свою охоту.**

**Большаку - дрова рубить.**

*(Разгибаем большой палец.)*

**Печки все - тебе топить.**

*(Разгибаем указательный и т. д.)*

**Тебе - воду носить.**

**А тебе - обед варить.**

**А тебе - посуду мыть.**

**А потом всем песни петь.**

**Песни петь да плясать,**

**Наших деток забавлять.**

*(Поворачивать кисти рук с выпрямленными пальцами вправо-влево.)*

### **Пальчики ложатся спать**

*Поочередно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.*

**Этот пальчик хочет спать,**

**Этот пальчик - прыг в кровать!**

**Этот пальчик - прикорнул,**

**Этот пальчик уме заснул.**

**Ну а этот долго спал,**

**А потом будить всех стал.**

**Встали пальчики! Ура!**

*(Выпрямить все пальцы.)*

**Нам гулять идти пора!**

*(Ритмично сжимать и разжимать пальцы.)*

### **Пальчики здороваются**

*Исходное положение. Расположить ладонь перед собой, выпрямить и раздвинуть пальцы.*

*Кончиком большого пальца поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного и мизинца. Сначала упражнение выполняется одной рукой, затем - другой, после - двумя руками одновременно.*

*"Здороваясь", большой палец обращается по имени к другим пальцам:*

- Здравствуй, указательный!
- Привет, средний!
- Здорово, безымянный!
- Как дела, мизинец?

### Дружные ребята

*Движения пальцев иллюстрируют стихотворные строки.*

**Дружат в нашей группе**

**Девочки и мальчики.**

*(Пальцы ритмично соединяются в "замок" и разъединяются.)*

**Мы с тобой подружим**

**Маленькие пальчики.**

*(Одновременно дотрагиваемся подушечками пальцев одной руки до пальцев другой руки.)*

**Раз, два, три, четыре, пять...**

*(Поочередно соединяем одноимённые пальцы: большой с большим, указательный с указательным и т. д.)*

**Начинай считать опять.** *(Одновременное касание подушечками пальцев двух рук.)*

**Раз, два, три, четыре, пять,** *(поочередное касание)*

**Мы закончили считать.** *(Кисти рук опустить вниз, встряхнуть.)*

### В гости

**В гости к пальчику большому**

*(пальцы, сжать в кулачки, поднять вверх большие пальцы, обеих рук)*

**Приходили прямо к дому**

*(две ладони сомкнуть под углом - "крыша")*

**Указательный и средний,**

**Безымянный и последний**

*(называемые пальцы, каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем)*

**И мизинчик-малышок**

*(все пальцы сжаты в кулак, мизинцы, выставить вверх)*

**Сам забрался**

**на порог.**

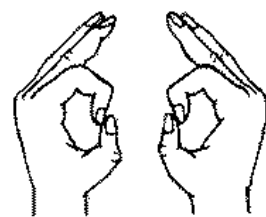
*(Постучать кулачками друг о друга.)*

**Вместе**

**друзья.**

*(Ритмично пальчики в кулачки и разжимать.)*

**Друг без друга им нельзя.**



**пальчики-**

**сжимать**

(Соединить руки в "замок".)



### Пальчик-мальчик

Исходное положение. Пальцы сжаты в кулачок.

Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с мизинца.

При затруднении можно помогать себе другой рукой.

**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!**

### Цепочка

Вариант 1.

Поочерёдно соединяем большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя "колечки" (большой с указательным, большой со средним и т. д.). Через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков правой руки.



Колечко с колечком мы соединяем,

Длинную цепочку мы получаем.

Вариант 2.

Указательный палец левой руки соединяется с большим пальцем правой руки. Затем указательный палец правой руки соединяется с большим пальцем левой руки. Так же соединяем средний палец левой руки с большим пальцем правой руки, меняем руки; соединяем безымянный палец левой руки с большим пальцем правой руки; меняем руки; мизинец одной руки - с большим пальцем другой руки.

### Мы топали

Исходное положение. Ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам, сопровождая движения пальцев ритмичным, послоговым проговариванием скороговорки.

**Мы то-па-ли, мы то-па-ли,**

**До то-по-ля до-то-па-ли,**

**До то-по-ля до-то-па-ли,**

**Чуть но-ги не от-то-па-ли!**

Все упражнения будут полезны не только детям с задержкой в развитии речи или какими-либо её нарушениями, но и детям, у которых речевое развитие происходит своевременно.

Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.

Начинать можно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей рук и пальцев:

1. поглаживать и растирать ладони вверх - вниз;
2. разминать и растирать каждый палец вдоль, затем - поперёк;
3. растирать пальчики спиралевидными движениями.

Затем можно выполнять некоторые упражнения III группы, но в пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете, разгибаете пальчики малыша и совершаете другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При этом важно, чтобы в упражнениях участвовали все пальчики.

Примерно с 10 месяцев кроме пассивных упражнений III и II групп ребёнка нужно учить:

- катать между ладонями и пальчиками шарики и палочки разного размера;
- рвать бумагу, отщипывать кусочки от куска глины или пластилина;
- перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.) одной рукой или двумя одновременно.

Затем малыша можно начинать учить движениям, имитирующим знакомые ему действия и предметы (упражнения I группы).

После освоения упражнений I группы приступайте к выполнению упражнений II и III групп, но уже в активной форме, то есть, все упражнения ребёнок выполняет сам.

Если же вы начинаете заниматься с детьми в возрасте 2-, 3-, 4 лет и старше, то отрабатывайте последовательно все упражнения, начиная с I группы.

Помните! Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут.