

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Пальчиковая гимнастика

Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. Сотрудниками Института физиологии детей АПН РФ доказано, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи.

Что же происходит при занятиях пальчиковой гимнастикой?

- Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что стимулирует развитие речи;
- Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, повышают речевую активность ребенка;
- Ребенок учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять
- При выполнении упражнений с сопровождением их стихотворными строчками речь становится более четкой, ритмичной, яркой, усиливается контроль за выполняемыми движениями.
- Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.
- Развивается воображение и фантазия ребенка. Овладев упражнениями, он сможет "рассказывать руками" целые истории.
- В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит освоение навыков письма.

Деление упражнений на группы.

Первая группа. Упражнения для кистей рук:

- Развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;
- Учат напрягать и расслаблять мышцы;
- Развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;
- Учат переключаться с одного движения на другое.

Вторая группа. Упражнения для пальцев условно-статические:

- Совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

Третья группа. Упражнения для пальцев динамические:

- развивают точную координацию движений;
- Учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- Учат противопоставлять большой палец остальным.

С какого возраста можно начинать проводить эти упражнения?

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

Начинать нужно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей рук и пальцев;

- Поглаживать и растирать ладони вверх-вниз;
- Разминать и растирать каждый палец вдоль, затем - поперек;
- Растирать пальцы спиралевидными движениями;

Затем можно выполнять некоторые упражнения третьей группы в пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете и разгибаете пальцы ребенка и совершаете другие ритмичные движения, сопровождая их ритмичными строчками;

Примерно с 10 месяцев кроме пассивных упражнений второй и третьей групп ребенка нужно учить:

- катать между ладонями и пальцами 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) одной рукой или двумя одновременно;

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

Пальчиковая гимнастика

- Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите малышу или научите его помогать себе второй рукой.

- Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем — другой рукой, после этого — двумя одновременно.

«Пальчики – игральчики» картотека пальчиковых игр

Тема «ОСЕНЬ»

Пальчиковая гимнастика

«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»

Раз, два, три, четыре, пять,
(Загибают пальчики, начиная с большого.)

Будем листья собирать.
(Сжимают и разжимают кулачки.)

Листья березы,
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберем,
(Загибают пальчики, начиная с большого.)

Маме осенний букет отнесем. («Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.)

Н. Нищева

Тема «ОВОЩИ»

Пальчиковая гимнастика

«У ЛАРИСКИ - ДВЕ РЕДИСКИ»

У Лариски —
Две редиски.
У Алешки —
Две картошки.
У Сережки-сорванца —
Два зеленых огурца.

А у Вовки —
Две морковки.
Да еще у Петьки
Две хвостатых редьки.

(По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках.)

Тема «ФРУКТЫ»

Пальчиковая гимнастика

«КОМПОТ»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот:

(Левую ладонь держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают».)

Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.
(Опять «варят» и «мешают».)

Н. Нищева
Тема «Лес. Грибы и лесные ягоды»
Пальчиковая гимнастика

«ЗА ЯГОДАМИ»

Раз, два, три, четыре, пять,
(Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших.)
В лес идем мы погулять. (Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу.)

За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.

Землянику мы найдем
И братишке отнесем.
(Загибают пальчики, начиная с большого.)

Тема «ИГРУШКИ»

Пальчиковая гимнастика
«ИГРУШКИ»

Работа над темпом и ритмом речи
На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:
(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)

Два медведя, Буратино,
И веселый Чипполино,
И котенок, и слоненок. (Загибают поочередно все пальчики.)
Раз, два, три, четыре, пять.
(Разгибают поочередно пальчики.)

Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.
(Попеременно хлопают в ладоши стучат кулачками.)

Тема «ОДЕЖДА»

Пальчиковая гимнастика
«АЛЕНКА»

Аленка-маленка
Шустра, быстра:
(Хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга — 2 раза.)
Воды наносила,
Сарафан дошила,
Носок довязала,

Ягод насбирала,
Песню допела,
(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)
Везде поспела.
В охотку ей дело.
(Хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга — 2 раза.)

Тема «ОБУВЬ»

Пальчиковая гимнастика
Работа над темпом и ритмом речи
Посчитаем в первый раз,
Сколько обуви у нас.
(Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу.)
Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Сережки,
Да еще ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.
(На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого.)

Тема «МЕБЕЛЬ»

Пальчиковая гимнастика
«МНОГО МЕБЕЛИ В КВАРТИРЕ»
Раз, два, три, четыре,
(Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках.)
Много мебели в квартире.
(Сжимают и разжимают кулачки.)
В шкаф повесим мы рубашку,
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть-чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом
Посидели за столом,
(Загибают пальчики, начиная с большого) .
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире. (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками) .

Тема «ПОСУДА»

Пальчиковая гимнастика
«Помощники»
Раз, два, три, четыре, (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши;
повторить.)

Мы посуду перемыли:
(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварешку.
(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)
Мы посуду перемыли, (Одна ладонь скользит по другой.)
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбил.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)
Так мы маме помогали.
(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить.)

Тема «ЗИМА»

Пальчиковая гимнастика
«СНЕЖОК»
Координация речи с движением,
развитие воображения
Раз, два, три, четыре,
(Загибают пальчики, начиная с большого.)
Мы с тобой снежок слепили. («Лепят», меняя положение ладоней.)
Круглый, крепкий,
очень гладкий
(Показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую.)
И совсем-совсем не сладкий.
(Грозят пальчиком.)
Раз — подбросим. (Смотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежок.)
Два — поймал. (Приседают, ловят воображаемый снежок.)

Тема «ЗИМУЮЩИЕ ПТИЦЫ»

Пальчиковая гимнастика
«КОРМУШКА»
Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.
(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках. (На каждое название птицы загибают по одному пальчику.)
Всем хватило зернышек. (Опять сжимают и разжимают кулачки.)
Н. Нищева

Тема «КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ»

Пальчиковая гимнастика
«ЕЛОЧКА»
Перед нами елочка:
(Пальцы рук переплетены, из больших пальцев — верхушка «елочки».)

Шишечки, игопочки.

(Кулачки, указательные пальчики выставлены.)

Шарики, фонарики,

(«Шарики» из пальцев вверх, вниз.)

Зайчики и свечки,

(«Ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты.)

Звезды, человечки.

(Ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе.)

Тема «ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ»

Пальчиковая гимнастика

«УТОЧКА»

Шла уточка бережочком,

Шла серая по крутому.

Вела детей за собою,

(«Идут» двумя пальчиками по столу, переваливаясь.)

И малого, и большого,

(Загибают безымянный палец; большой палец.)

И среднего, и меньшого, (Загибают средний палец; мизинец.)

И самого любимого. (Загибают указательный палец.)

Тема «Домашние животные»

«ТЕЛЕНОК»

Координация речи с движением,

работа над темпом и ритмом речи

Бу-бу,

(Два прыжка.)

Я рогатый.

(«Рожки» из пальчиков.)

Бу-бу,

(Два прыжка.)

Я хвостатый.

(«Хвостик» из руки — за спину.)

Бу-бу,

(Два прыжка.)

Я ушастый.

(«Ушки» из ладошек.)

Бу-бу,

Очень страшный.

Бу-бу,

Испугаю.

Бу-бу,

(Два прыжка.)

Забодаю.

(«Бодаются».)

Тема «ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ»

Пальчиковая гимнастика
«СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ»

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки.
(Хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно.)

Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.

(Загибают по одному пальчику, начиная с большого.)

Кому в платок,
Кому в зобок,
Кому в лапочку.

(Ритмичные хлопки ладонями и удары кулачками.)

Тема «ПРОФЕССИИ. ПРОДАВЕЦ»

Пальчиковая гимнастика
«ЧТО ПРИНЕС НАМ ПОЧТАЛЬОН? »

Что принес нам почтальон? (Сжимают и разжимают кулачки.)

С толстой сумкой ходит он.
(«Шагают» пальчиками по столу.)

Перевод, журнал, газету,
В бандероли — две кассеты
И письмо от тети Вали,
Чтоб ее приезда ждали.

(На каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого.)

Тема «ПРОФЕССИИ НА ТРАНСПОРТЕ»

Пальчиковая гимнастика
«ЕСТЬ ИГРУШКИ У МЕНЯ»

Есть игрушки у меня:
(Хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно.)

Паровоз и два коня,
Серебристый самолет,
Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъемный кран
Настоящий великан.

(Загибают пальчики на обеих руках.)

Сколько вместе?

Как узнать?

Помогите сосчитать!

(Хлопают попеременно в ладоши и ударяют кулачками друг о друга.)

Тема «ВЕСНА»

Пальчиковая гимнастика
«КАП, КАП, КАП»

Кап, кап, кап — звенит капель.

Приближается апрель.

(Ритмично, на каждый слог стучат по столу подушечками пальцев, начиная с большого.)

Тема «МАМИН ПРАЗДНИК. ПРОФЕССИИ НАШИХ МАМ»

Пальчиковая гимнастика

«КАК У НАС СЕМЬЯ БОЛЬШАЯ»

Как у нас семья большая

Да веселая.

(Ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно.)

Два у лавки стоят,

(Загнуть большие пальцы на обеих руках.)

Два учиться хотят,

(Загнуть указательные пальцы на обеих руках.)

Два Степана у сметаны

Объедаются.

(Загнуть средние пальцы.)

Две Дашки у кашки

Питаются.

(Загнуть безымянные пальцы.)

Две Ульки в люльке

Качаются.

(Загнуть мизинцы.)

Тема «ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ ВЕСНОЙ»

Пальчиковая гимнастика

«ДУДОЧКА»

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду,

Потерял пастух дуду.

(Пальцы обеих рук сложены в колечки и поднесены ко рту; дети выполняют круговые движения — «играют на дудочке».)

А я дудочку нашла,

Пастушку я отдала.

(Ритмичные удары в ладоши и кулачками друг о друга попеременно.)

— Ну-ка, милый пастушок,

Ты спеши-ка на лужок.

(«Идут» указательным и средним пальцами по столу.)

Там Буренка лежит,

На теляток глядит.

А домой не идет,

Молочка не несет.

(Ритмичные удары в ладоши и кулачками друг о друга попеременно.)

Надо кашу варить,

Сашу кашей кормить.

(Указательным пальцем правой руки «варят кашу» на левой ладошке.)

Тема «ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ»

Пальчиковая гимнастика

«ЛАСТОЧКА»

Ласточка, ласточка,

Милая касаточка,

Ты где была,

Ты с чем пришла?

За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу

Весну-красну.

(На каждую строку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, — сначала на правой, потом на левой руке.)

Тема «НАСЕКОМЫЕ»

Пальчиковая гимнастика

«ПЧЕЛА»

Прилетела к нам вчера Полосатая пчела. (Машут ладошками.)

А за нею шмель-шмелек

И веселый мотылек,

Два жука и стрекоза,

(На каждое название насекомого загибают один пальчик.)

Как фонарики глаза.

(Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.)

Пожужжали, полетали, (Машут ладошками.)

От усталости упали.

(Роняют ладони на стол.)

Тема «АКВАРИУМНЫЕ РЫБКИ»

Пальчиковая гимнастика

«ЖИЛ ДА БЫЛ ОДИН НАЛИМ»

Жил да был один налим,

(Плавные движения сложенными ладошками, имитирующие движения плавников.)

Два ерша дружили с ним.

(Ладони раздвинуты; движения ладонями порознь.)

Прилетали к ним три утки

По четыре раза в сутки

(Руки сложены накрест, взмахи ладонями.)

И учили их считать:

(Сжимать и разжимать кулачки.)

Раз, два, три, четыре, пять. (Загибать пальчики, начиная с большого.)