

## **Консультация для воспитателей по теме: «Пальчиковая гимнастика»**

«Представление, что при любом двигательном тренинге... упражняются не руки, а мозг, вначале казалось парадоксальным и лишь с трудом проникло в сознание педагогов».

*Н.А. Бернштейн*

### **ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известная всем «Сорока-ворона...». Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. А уже в наше время сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН РФ доказали, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи. Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.

3. Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

4. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.

5. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.

6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями он сможет «рассказывать руками» целые истории.

7. В результате освоения всех 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:

- 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.

II группа. Упражнения для пальцев условно статические:

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

III группа. Упражнения для пальцев динамические:

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

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.

## **С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения?**

В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с трёхмесячного возраста. 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.

### **Пальчиковая гимнастика:**

**1.** 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.

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

3. Некоторые упражнения даны в нескольких вариантах. Первый - самый лёгкий.

4. Каждому упражнению соответствует свой рисунок для создания зрительного образа. Сначала покажите ребёнку цветной рисунок и объясните, как должно выполняться упражнение.

Постепенно надобность в объяснениях отпадает: Вы показываете картинку, называете упражнение, а малыш вспоминает, какое положение кистей рук или пальцев он должен воспроизвести.

**Когда все упражнения будут хорошо знакомы, можно выполнять следующие игровые задания:**

1. Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и больше.

Например: «Коза» - «Улитка». Ребёнок переключается с позиции «коза» на позицию «улитка» (3-4 раза). Сначала упражнение выполняется по словесной инструкции, затем насчёт «раз-два».

Или: «Вилка» - «Кольцо» - «Заяц». Можно предлагать любую последовательность упражнений.

2. «Рассказывать руками» сказки и маленькие истории. Сначала Вы сами придумываете рассказ, затем предлагаете сочинить свою историю малышу.

Например: «В одном чудесном месте протекала речка (*изображаем «речку»*). В ней жила маленькая рыбка (*изображаем «рыбку»*). Как-то раз по реке проплыл пароход (*упражнение «пароход»*), он сильно гудел и рыбка испугалась и уплыла. А на берегу реки (*«река»*), росло дерево (*упражнение «дерево»*) и т. д.

# Примерные упражнения по группам

## I группа

### ЗАГОТАВЛИВАЕМ КАПУСТУ

Руками имитируем соответствующие действия:

- Мы капусту рубим ( 2 раза)
  - Мы капусту режем (2 раза)
  - Мы капусту солим (2 раза)
  - Мы капусту жмем (2 раза)
  - Мы морковку трем (2 раза)
- прямыми, напряженными ладонями имитируем движения топора: вверх-вниз.
  - энергичные движения прямыми ладонями вперед-назад.
  - пальцы собраны «щепотью», «солим капусту».
  - энергично сжимаем пальцы в кулаки то одновременно на двух руках, то поочередно.
  - пальцы одной руки сжаты в кулак и совершают ритмичные движения вверх вниз по ладони другой руки. Затем меняем руки.

### 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!

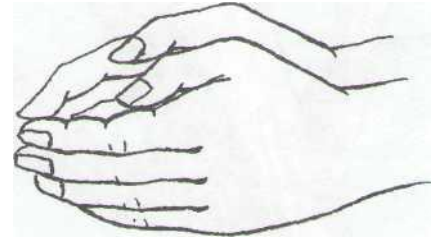
3. «Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенчиком пушистым  
Вытрем ручки очень быстро.

## ЛОДОЧКА

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

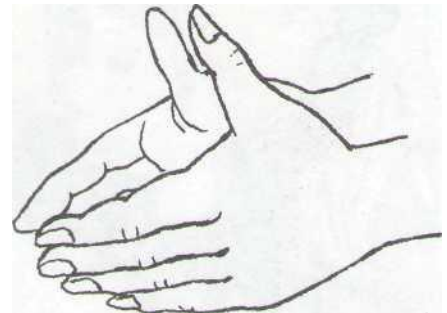
Маленькая лодочка по реке плывёт, На прогулку лодочка малышей везёт.



## ПАРОХОД

*Исходное положение.* Обе ладони соединены «ковшиком», все пальцы, кроме больших, направлены в сторону «от себя», а большие пальцы подняты вверх и соединены — это «труба».

Пароход плывёт по речке, И труба дымит, как печка.



## РЕЧКА И РЫБКА

1. Речка - волнистое, плавное движение расслабленных кистей рук.

2. Рыбка. *Исходное положение.* Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Пальцы направлены в сторону «от себя».

Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движения рыбки хвостом.

Рыбка-малютка по речке плывёт, Рыбка-малютка хвостиком бьёт.

## ДЕРЕВЬЯ

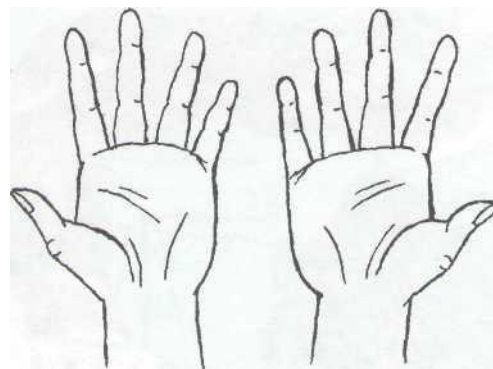
*Исходное положение.* Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук.

В поле дерево стоит,  
Ветер ветки шевелит.

*(Покачивать руками из стороны в сторону.)*

Дует ветер нам в лицо,  
Закачалось деревцо!

*(Покачивать руками вниз—вверх, не сгибая пальцы.)*



## КОРНИ

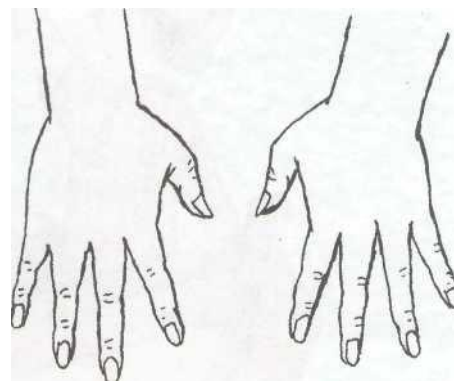
Вариант 1.

*Исходное положение.* Ладони опущены вниз. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать руки в таком положении на счёт до пяти - десяти. После упражнения расслабить кисти рук, встряхнуть руками.

Высокие красивые  
деревья здесь растут,  
*(показать руками «деревья»)*

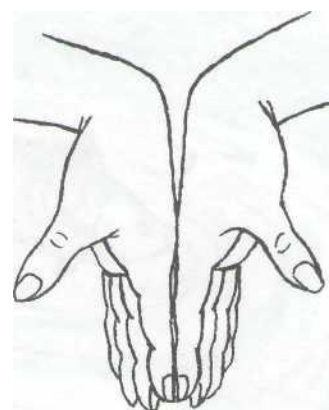
А корни под землёю  
для них водичку пьют.

*(Показать руками «корни».)*



Вариант 2.

*Исходное положение.* Ладони опущены вниз и прижаты друг к другу тыльной стороной. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать в таком положении кисти рук, потом встряхнуть.



## II группа

### 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 заяк!

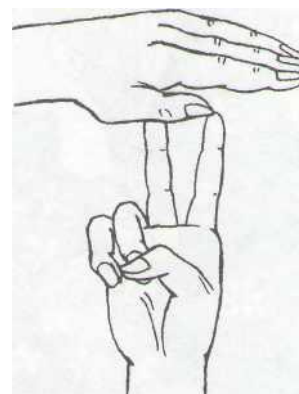
#### Вариант 2.

*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. Заяк 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. Заяк 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!

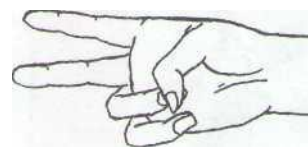


## НОЖНИЦЫ

*Исходное положение.* Большой, безымянный палец и мизинец прижать к ладони. Указательный и средний пальцы вытянуть вперёд.

Они то расходятся, то сходятся, имитируя движения ножниц. Ладонь располагается параллельно столу. Сначала упражнение выполнять медленно, затем темп ускорить. Следить, чтобы пальцы были прямыми.

Режу, режу, ткань верчу,  
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.

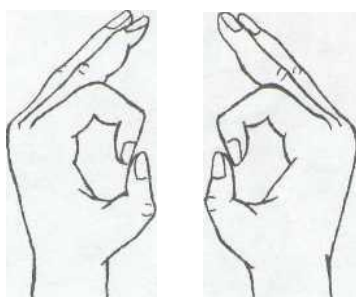


## КОЛЕЧКО

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.



## ОЧКИ

*Исходное положение.* Сделать двумя руками колечки. Поднести к глазам, имитируя очки.

Вот колечки - посмотри!  
Превращаются в очки!

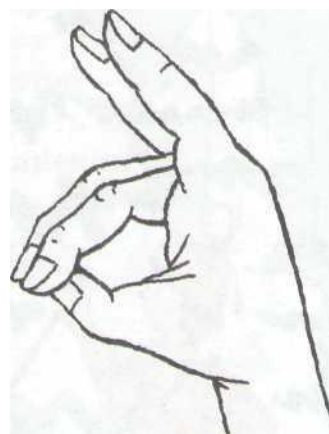
## КОЗА

*Исходное положение.* Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный — прижать большим пальцем к ладони. Сначала упражнение выполнять каждой рукой по очереди.

Вижу у козочки острые рожки. Я  
убегу от неё по дорожке.

Потом можно выполнять упражнение двумя руками,  
изображая козу и козла:

Идёт коза рогатая, Идёт коза  
бодатая. Навстречу ей козёл  
спешит. Дорогу уступить велит.



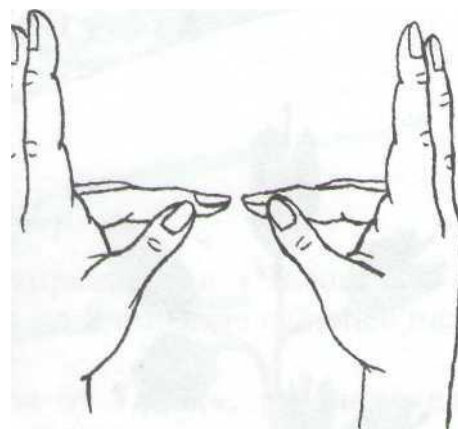
## МОСТИК

Большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг другу и соединить с большим и указательными пальцами правой руки. Остальные пальцы (средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком положении.

Мы над речкой из дощечек  
Строим мостик золотой. Через  
мостик человечек Гонит козочку  
домой.

*или*

Шла коза по мостику И виляла  
хвостиком, Зацепилась за перила  
— Прямо в речку угодила.

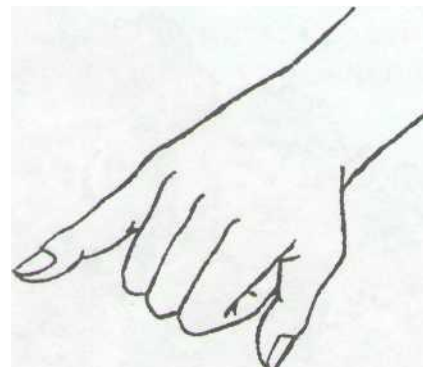


## УЛИТКА

*Исходное положение.* Указательный, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони.

Большой палец и мизинец то выпрямляются, то прячутся. Выполнять упражнение сначала каждой рукой по очереди, потом двумя руками одновременно. Можно изобразить, как улитка ползёт по столу.

Улитка, улитка! Высуни рога! Дам тебе  
я хлеба или молока!

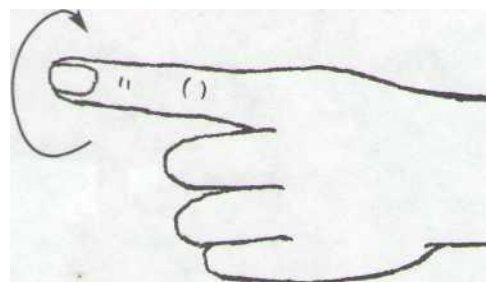


## ПЧЕЛА

*Исходное положение.* Выпрямить указательный палец, остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем.

Вращать указательным пальцем.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,  
Над цветами я кружу!



## ЛЯГУШКА

Указательный палец и мизинец поднять вверх и держать полусогнутыми. Средний и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Вот лягушка по дорожке Скачет,  
вытянувши ножки. Увидала  
комара, Закричала: ква-ква-ква.



## III группа

### ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ

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

Кончиком большого пальца поочерёдно 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...

*(Поочерёдно 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,

*(Поочерёдное 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 соединять с большим пальцем.)*

А мизинчик-малышок

*(Все пальцы сжаты в кулак, мизинцы выставить вверх.)*

Сам забрался на порог. *(Постучать*

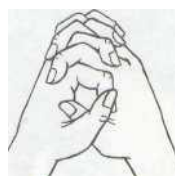
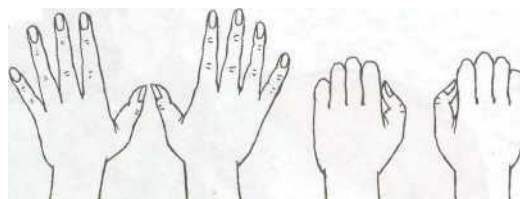
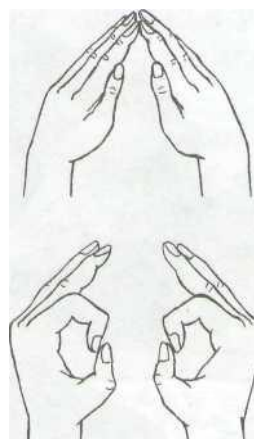
*кулачками друг о друга.)* Вместе

пальчики-друзья.

*(Ритмично сжимать пальчики в кулачки и разжимать.)*

Друг без друга им нельзя.

*(Соединить руки в «замок».)*



## ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК

*Исходное положение.* Пальцы сжаты в кулачок.

Поочередно 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 соединяем,  
Цепочку из пальчиков 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!