Инструктор по физической культуре

МОУ НШ-ДС№106 « ЕЛОЧКА»**В**еличко Надежда Григорьевна

**БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ НА**

**РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

Польза от пальчиковой гимнастики огромна. Развитие тонких движений пальцев очень хорошо влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга. Иначе говоря, делая зарядку для пальчиков, ребенок стимулирует клетки головного мозга, т.к. мозг напрямую связан с работой пальцев и двигательной активностью ребенка. Дети, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, скорее успокаиваются после стресса.

Пальчиковую гимнастику можно использовать как физкультминутку, дающую отдых после или во время интеллектуальных игр и занятий.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что уровень развития речи малышей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев их рук (мелкой моторики).

При работе с учащимися младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для развития тонкокоординированных движений кистей рук. У детей младшего школьного возраста кисти рук еще только формируются и чрезмерные двигательные нагрузки (непрерывное письмо) для них нежелательны. Процесс письма в основном осуществляется мелкими мышцами правой руки, эти мышцы у ребенка к началу школьного обучения еще недостаточно развиты. Известно, что формирование кисти рук к 7 годам не заканчивается. Окостенение костей запястья и фаланг пальцев завершается лишь в 10-13 лет.

**Упражнения для кистей рук**

**Лесная история**  
Учитель рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети *показывают ее с помощью движений рук.*  
- Выбежали зайки на поляну. Прыг-скок, прыг-скок.  
*Отрывистыми движениями дети барабанят подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков.*  
- Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно.  
*Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты.*  
- Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвостом она заметала следы.  
*Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону.*  
- Зайцы увидели ее и бросились врассыпную.  
*Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.*

**Солнышко**- Как светит солнышко летом?  
*Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.*  
- Как светит солнышко осенью?  
*Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.*  
- Как светит солнышко зимой?  
*Пальцы собираются в щепотку.  
Каждое упражнение повторяется несколько раз.*

**Моем ручки**  
Дети повторяют знакомые движения, совершаемые при мытье рук.

**Волны**  
Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывается и закрывается ладонь, дети имитируют движение волны.

**Ребро, ладонь, кулак**  
Дети работают обеими руками одновременно. Поочередно на парту кладутся ребро ладони, открытая ладонь и кулак.

Таких упражнений существует много и, безусловно, их выполнение приносит большую пользу ребенку. Но хотелось бы больше уделить внимания пластической выразительности рук. Руки человека – одно из самых выразительных средств общения, во многом характеризующее его личность. Упражнения, развивающие пластику и выразительность движений рук, способствуют экономному, грациозному, артистическому выполнению бытовых и профессионально-трудовых движений, помогают освоить культуру жестов.

Пластическая выразительность рук – следствие хорошей подвижности, гибкости, эластичности и ритмичности их работы. Упражнения по развитию пластики движений рук полезны детям любого возраста, начиная с дошкольного.

Занимаясь с детьми младшего школьного возраста, такие упражнения можно включать в игры, в комплексы утренней гигиенической гимнастики, уроки физической культуры, физкультминутки и в другие мероприятия, входящие в режим школьного дня.

**Упражнения на развитие пластики движений**

**1.Волна.** И.п.– руки полусогнуты вперед, ладони вниз. Выполнить волнообразные движения ладонями, затем руками в целом. Последовательно сгибать и разгибать руки во всех суставах.

**2. Медуза***.* И.п.- руки полусогнуты, ладони вниз, пальцы врозь. Имитация пальцами движений щупальцев медузы.

**3.Веер**. И.п.- руки согнуты вперед- в стороны, ладони вперед, пальцы максимально разведены. Сначала большой палец прижать к ладони. Затем последовательно прижимать остальные. После этого пальцы разгибать в обратном порядке.

**4.Плавники.** И.п. – руки в стороны. Волнообразные движения руками вперед, увеличивая амплитуду.

**5.Крест.** И п. – руки вперед - скрестно, ладони развернуты наружу, соединены. Вращать кисти одновременно в противоположные стороны, не отрывая ладони друг от друга.

**6.Змея.** И.п. – руки в стороны, подушечки пальцев соединить вместе, изображая змею. Круги предплечьями и кистями кверху.

**7. Крылья.** И.п. – Руки вниз. Волнообразные поднимания рук через стороны: сначала в стороны – вниз, затем в стороны, в стороны – вверх.

**8. Дирижирование** – кистью поочередно правой и левой руки. Затем движения выполнять одновременно обеими руками.

**9.Красим.** Имитация покраски кистью предметов. Ладонь выполняет расслабленные движения сверху вниз, снизу вверх, слева направо и справа налево.

**10. Пружинки.** И.п. – руки согнуты в локтях, кисти повернуты ладонью вверх, пальцы вытянуты и разведены. Представить, что на каждой ладони лежит по пружинке, которую нужно сжать. Движения должны быть медленными, но с большим напряжением. Как только пружинки будут сжаты, пальцы не выдерживая усилия, непроизвольно разжимаются. Пружинки выскакивают из рук вверх. Их нужно поймать и продолжить упражнение.

**11. Назойливый комар.** И.п. – руки согнуты в локтях, кисти перед туловищем ладонями вверх, пальцы широко разведены, резким движением сжать пальцы в кулак, затем медленно разжать. Ражжимать следует так, чтобы подушечки пальцев скользили по ладони, медленно раскрываясь до полного выпрямления.

**12. Когти.** И. п. – руки согнуты в локтях, кисти перед грудью, ладони направлены вниз, пальцы широко разведены и вытянуты до предела. Медленно сгибать пальцы, сжимая их в кулак, а затем медленно выпрямлять до и.п. Сгибать пальцы надо так, как будто это когти хищной птицы, которая медленно захватывает добычу и потом медленно ее выпускает, раскрывая когти.

**13. По канату.** Имитация лазания по канату, попеременно перехватывая руки. Захватывая канат, кисть сжимать в кулак.

**14. Протираем зеркало.** Кисть руки представляет собой тряпку, которой нужно протереть зеркало от пыли. И. п.- широкая стойка ноги врозь, предплечье правой руки в верхнем левом углу зеркала, ладонь направлена вперед, пальцы повернуты влево, сомкнуты. Правая рука делает движение слева направо. Достигнув левого края зеркала, она разворачивается в обратном направлении. Первое движение делается на уровне лица, второе на уровне груди, третье еще ниже, на уровне пояса, затем на уровне коленей. Ладонь при этих движениях повернута наружу. Выполняя упражнения обеими руками, можно добавить медленные приседания, двигаться в одном направлении.

**15. Полощем белье.** Туловище немного наклонить вперед, руки опустить вниз – влево. Выполнять движения руками вправо и влево, имитируя стирку белья. При движении слева направо левая кисть повернута ладонью вниз, правая – вверх. При обратном движении положение кистей меняется.

Результативность занятий пальчиковой гимнастикой зависит от того, чем еще занимается ребенок. Занятия по музыке, физической культуре, математике, лепке, аппликации, рисованию, игры в конструкторы и мозаики – все это способствует развитию мелкой моторики рук и повышает умственную деятельность ребенка, развивает его речевые способности.

**Отзывы**

**Людмила Ивановна Жижина** препод-ль по изодеятельности

Пальчиковая гимнастика, которую предлагает Надежда Григорьевна, безусловно, очень полезна и дети очень любят ее выполнять в любом возрасте. Проводя занятия по изодеятельности в детском саду я использую эту гимнастику.

**Чуварлева И.Ю.-** восп-ль мл.группы.Спасибо за интересный материал, многие упражнения новые и интересные. Я с удовольствием включу их в свою работу.

**Кальчук В.И. зам директора по УВР**

Рекомендую всем учителям начальной школы во время физкультминуток использовать в своей работе упражнения развивающие пластику движений рук. Очень интересные занятия и польза их неоценима.

**Галина Вячеславовна Хлыбова-** восп-ль ср.гр**.**Заниматься с ребятами пальчиковой гимнастикой интересно и весело. Прекрасный способ развития детей в игровой форме. Мне очень понравилось упражнение «назойливый комар», думаю именно это упражнение в работе с детьми принесет много позитива.