**РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР ПО МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**

старший воспитатель: ЕСИПОВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

У разных народов пальчиковые игры были распространены издавна. В Китае распространены упражнения с каменными и металлическими шарами. Регулярные занятия с ними улучшают память, деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус. А Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное воздействие оказывает перекатывание между ладонями шестигранного карандаша. В России задолго открытия учеными (Кольцова М.М.) взаимосвязи руки и речи наши предки придумали и передавали из одного поколения в другое народные потешки: «Сорока-белобока», «Мальчик-пальчик», «Ладушки-ладушки» и т.д.

Игровые упражнения помогут ребенку уверенно держать карандаш и ручку, заплетать косичку и зашнуровывать ботинки, аккуратно строить из мелких деталей и лепить из пластилина.

1. **Сюжетные пальчиковые упражнения.**

**«*Пальчики здороваются*»** - подушечки пальцев соприкасаются с большим пальцем (правой, левой руки, двух одновременно).

 **«*Распускается цветок*»** - из жатого кулака поочередно «появляются» пальцы.

***«Грабили*»** - ладони на себя, пальцы переплетаются между собой.

«***Елка*»** - ладони от себя, пальцы в «замок» (ладони под углом друг к другу). Пальцы выставляются вперед, локти к корпусу не прижимаются.

К этой группе относятся также упражнения, которые позволяют детям изображать предметы транспорта и мебели, диких и домашних животных, птиц, насекомых, деревья.

**2. Пальчиковые упражнения в сочетании со звуковой гимнастикой.**

Ребёнок может поочередно соединять пальцы каждой руки друг с другом, или выпрямлять по очереди каждый палец, или сжимать пальцы в кулак и разжимать и в это время произносить звуки: б-п, т-д, к-г.

**3. Пальчиковые кинезиологические упражнения («гимнастика мозга»).**

Предложены И. Деннисоном и Г. Деннисоном. С помощью таких упражнений компенсируется работа левого полушария. Их выполнение требует от ребёнка внимания, сосредоточенности.

**«*Колечко*»** - поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

**«*Кулак – ребро – ладонь*»** - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

**«*Ухо–нос*»** - левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

**«*Симметричные рисунки*»** - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д., главное, чтобы ребёнок смотрел во время «рисования» на свою руку).

**«*Горизонтальная восьмерка*»** - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

**4. Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук.** В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения - разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

***«Помоем руки под горячей струей воды*»** - движение, как при мытье рук.

**«*Надеваем перчатки*»** - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.

**«*Засолка капусты*»** - движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжимание пальцев в кулак.

**«*Согреем руки*»** - движения, как при растирании рук.

**«*Молоточек*»** - фаланги сжатых в кулак пальцев правой руки «забивать» гвозди.

**«*Гуси щиплют траву*»** - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.

Для более эффективного самомассажа кисти используются грецкий орех, каштан, шестигранный карандаш, массажный мячик.

***Пальчиковая гимнастика может включается в режим дня.***

**1. Утром с небольшой подгруппой детей или индивидуально.**

**Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, маленький дубок!**

**Здравствуй, небо голубое! Мы живем в одном краю –**

**Здравствуй, вольный ветерок, Я вас всех приветствую**

(*пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая их кончиками*).

**2. Во время утренней гимнастики.**

Перед выполнением общеразвивающих упражнений с предметами (*обруч,*

*гимнастическая палка, кубик и др*.) детям предлагают «поиграть с

предметом», например, передавать мяч из рук в руки. В это время педагог спрашивает у детей: «Какой мяч?». (*Ровный, гладкий, красивый, резиновый и* *т.д*.) Если детям предлагают комплекс физических упражнений без предметов, то используется разминка «Замок»:

**На двери висит замок** (*ритмичные соединения пальцев рук в замок),*

**Кто его открыть бы смог?**

**Мы замочек потянули,** (*руки тянутся в сторону*),

**Мы замочек покрутили,** (*круговые движения пальцев от себя),*

**Мы замочком постучали,** (*основания ладоней стучат друг о друга*)

**И открыли** (*разомкнули пальцы).*

**3. На физкультминутках (три-четыре упражнения).**

Разминка начинается с упражнений для крупных мышц верхнего плечевого пояса (плечо, предплечье), поскольку на занятии, как правило, устает вся рука, а не только кисть. Детям предлагаются махи прямыми руками, круговые движения плечами, локтевыми суставами. Далее следует разминка для пальцев. Она начинается с хватательных движений сжать пальцы в кулак, разжать (как двумя руками сразу, так и поочередно каждой рукой). Затем детям предлагают сюжетные пальчиковые упражнения: сначала с несложным движением («Пальчики здороваются» или «Коготки»), далее в сочетании с самомассажем кисти с помощью пальцев другой руки («Надеваем перчатку») и предметов – прокатывание карандаша, грецкого ореха. На достаточно сложных занятиях, которые требуют высокой умственной активности детей, используются пальчиковые кинезиологические упражнения – из серии «гимнастика мозга».

**4. На физкультурных занятиях.**

На учебно-тренировочных занятиях пальчиковые упражнения выполняют

в начале комплекса общеразвивающих упражнений, а самомассаж кисти с

помощью массажных мячей в заключительной части. На занятиях с использованием тренажеров и фитболов (коррекционных мячей) также используются упражнения для пальцев. Исходное положение может быть различным: стоя, сидя на полу («поза факира»), сидя на гимнастических мечах и др.

**Ну-ка, братцы, за работу** (*поочередно разгибать пальцы, начиная с большого*)

**Покажи свою охоту; А тебе воду носить,**

**Большаку дрова рубить, А тебе обед варить,**

**Печи все тебе топить, А тебе обед варить.**

 **А потом всем песни петь,**

 **Песни петь да плясать** (*энергично шевелить всеми пальцами*),

 **Наших деток забавлять.**

С целью формирования у детей элементарных представлений о своем организме и практических умений по уходу за ним используются движения пальцев кисти в сочетании с движением рук.

**Кто зубы не чистит, не моется мылом** (*пальцы рук поочередно, начиная с* *указательного, «здороваются» с большими пальцами*),

**Тот вырасти может болезненным, хилым** (*ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребёнка).*

**Дружат с грязнулями только грязнули** (*пальцы рук соединены в замок*),

**Которые сами в грязи утонули** (*движение, имитирующее пловца).*

**У них вырастают противные бяки** (*пальцы сжать в кулак, затем выпрямить*, *руки согнуть в локтях, ладони друг за другом около носа*),

**За ними гоняются злые собаки** (*руки вперед, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуть*, *каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой руки).*

**Грязнули боятся воды и простуд,**

**А иногда и вообще не растут** (*руки скрещены на груди, согнуться, выпрямится, поднять руки вверх).*

 В конце физкультурного занятия традиционно проводится комплекс упражнений для рук и пальцев **«*Как живешь*?».**

*-* ***Вот так!*** (большие пальцы обеих рук - вверх, остальные собраны в кулак). ***А плывешь?***

*-* ***Вот так*!** (руками изображают движения пловца).

***Как бежишь?***

- **Вот так!** (руки согнуть в локтях, движение вдоль туловища) ***Вдаль глядишь?***

- ***Вот так*!** (поочередно прикладывать ладони ко лбу). ***Машешь вслед?***

- ***Вот так!*** (энергичные движения кистями рук). ***Ночью спишь?***

- ***Вот так*!** (ладони на голову). ***А шалишь?***

- ***Вот так*!** (кулачками обеих рук хлопнуть по надутым щека).

**5. Перед обедом, когда дети ожидают приглашение к столу**

Детям очень нравится показывать «театр в руке»: «На солнечной поляне стоит домик. В нем живет кошка. Она любит сидеть на своем стуле за столом. Но вдруг появилась мышка. Кошка побежала за ней. Мышка прыгнула на пароход, а кошка села в лодку. Приплыли они в густой лес, в котором растут зеленые, пушистые ели…» (*дети сопровождают текст* *движениями рук и пальцев).*

**6. На прогулке в теплое время года.**

После наблюдения за живыми и неживыми объектами детям предлагается с помощью пальцев рук изобразить: дом, скворечник, кошку, собаку, цепочку, дерево и др. Пальчиковые упражнения целесообразно использовать в конце прогулки.

 **«*Гусь» «Зайчик – кольцо»***

**Гусь гнездо свое чинил, Прыгнул заинька с крылечка**

**Гусь считалку сочинил, И в траве нашел колечко.**

**И гогочет, и гогочет: А колечко непростое -**

**Заучить считалку хочет! Блестит, словно золотое.**

**7. В зачине подвижной игры или в ходе игры.**

Игра «*Дельфин и рыбки*», дети на каждую строчку зачина выполняют движения руками.

В море бурном, в море синем (*кисти рук на уровне лица, ладони вниз, пальцы переплетены, волнообразное движение, начиная с правого плеча*)

Быстро плавают дельфины (*волнообразное движение руки, согнутой в локте*, *кисть на уровне плеча)*.

Не пугает их волна, рядом плещется она (*рука согнута в локте, на уровне лица, волнообразные движения кистью*).

В подвижной игре «*Ловля обезьян*» припомощи пальцев ребёнокизображает обезьяну (*руки согнуты в локтях и разведены в стороны – сжимание и разжимание кулачка, скрещивание рук перед лицом и одновременно сжимание и разжимание пальцев; руки согнуты в локтях, кисти рук друг за другом на уровне носа, ладонями в стороны, пальцами вверх – «обезьянка дразнится»*).

**8. С добрым утром!**

Для создания у детей положительного психоэмоционального настроения применяются упражнения: «*Пальчики здороваются*», «*С добрым утром*» и самомассаж пальцев «*Помоем руки*».

**С добрым утром, глазки**! (*поглаживаем веки глаз*)

**Вы проснулись?** («*смотрим в бинокль»*)

**С добрым утром, ушки!** (*поглаживаем ушки*)

 **Вы проснулись?** (*прикладываем ладонь к ушам*)

 **С добрым утром, ручки! (ножки)** (*поглаживаем кисти рук*)

 **Вы проснулись?** (*хлопаем в ладоши*)

 **С добрым утром, солнце!** (*руки раскрываются навстречу солнышку*)

 **Я проснулась!** (*голову слегка запрокинуть и широко улыбнуться*)

**9. На досугах, праздниках, развлечениях.**

На развлечениях, в ходе которых активизируется мелкая моторика рук («Перемени предмет», «Передай мяч»), детям предлагают:

- выложить фигуру из физкультурного инвентаря (кегли, гимнастические палки, обручи, флажки);

- построить стену, забор, пирамиду из кубиков;

- провести мелом линию в «лабиринте», не коснувшись его края;

- составить слово из кубиков, на которых нарисованы буквы.

Пальчиковая гимнастика, проводимая ежедневно, способствует развитию мелкой моторики, речи, основных психических процессов, а также коммуникативности.

К концу дошкольного возраста кисти рук ребёнка становятся более подвижными и гибкими, что способствует успешному овладению навыками письма в будущем.