**Для чего нужна пальчиковая гимнастика.**

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

**1. Развиваем речь**.  Упражняя и ритмично двигая пальчиками, малыш активизирует речевые центры головного мозга и и резко усиливает согласованную деятельность речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

**2.**Пальчиковая гимнастика **развивает умение малыша подражать**нам, взрослым,**учит вслушиваться в**нашу**речь и ее понимать, повышает речевую активность**крохи, да и просто **создает благоприятную эмоциональную атмосферу**.

**3.** Учит ребенка **концентрировать внимание и правильно его распределять**. Это очень и очень важное умение! И нам, родителям, нужно помогать малышу его формировать. Кстати, произвольно управлять своим вниманием ребенок сможет научиться только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть его школьные успехи.

**4.** Когда малыш начнет говорить и сможет стихами сопровождать упражнение из пальчиковой гимнастики – это будет делать его **речь более четкой, ритмичной, яркой**. Кроме этого, таким образом, он сможет **усилить контроль за своими движениями.**

**5.** В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот  вам и отличное веселое упражнение для [**развития памяти малыша**](http://ot1do3.ru/category/razvitie-pamyati)**!**

**6.** А можно ли с помощью пальчиковых игр **развивать фантазию и воображение**? Конечно! Ведь руками можно «рассказывать» целые истории! Сначала пример покажет мама или папа, а уж потом и ребенок может сочинить свои «пальчиковые истории».

**7.** Ну, и в конце - концов, после всех этих упражнений **кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими**. А это так поможет в дальнейшем в **освоении навыка письма**!

**Известный педагог В.А. Сухомлинский сказал: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев", "Рука – это инструмент всех инструментов", заключал еще Аристотель. "Рука – это своего рода внешний мозг", - писал Кант.**

**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.*

* **Упражнение «Поздороваемся с каждым пальчиком»**
* Исходное положение для выполнения упражнения: руки согнуть в локтях, а пальцы соединить (указательный палец одной руки с указательным пальцем другой и т.д.). На слова: «Пальчики здороваются!» следует совершить поочередное соединение каждой группы пальцев. При этом все остальные пальчики должны оставаться неподвижными и сомкнутыми друг с другом.
* **Упражнение «Цветочки распускаются»**
* Начальная позиция – руки согнуты в локтях, а пальцы сомкнуты в кулаках. На слова: «[Цветочки](http://garments.wikimart.ru/to_children/clothes_for_children/baby_clothing/envelope/model/33993846?recommendedOfferId=71952406) распускаются!» следует медленно разжать пальцы и вытянуть вверх руки. На слова: «Цветочки закрываются! » — следует вернуться в положение, с которого начинали.
* **Упражнение «Бабочки летают»**
* Для выполнения этого упражнения нужно вырезать из цветной бумаги разноцветных бабочек. Кроме этого можно еще и создать полянку – вырезать зеленую травку и [цветочки](http://garments.wikimart.ru/to_children/clothes_for_children/baby_clothing/envelope/model/33993846?recommendedOfferId=71952406), а затем приклеить их на картон. Перед тем как начать играть, нужно расположить на каждом цветочке по бабочке. После чего взять пульверизатор и нажать на него. Под воздействием струи воздуха бабочки начнут «летать».
* **Упражнение «Скачут зайки по опушке»**
* Изначальное положение – руки согнуты в локтях, а указательный и средний пальцы выставлены в вверх. Все остальные пальцы согнуты и соединены. Руки можно поднять к голове, показав, таким образом, ушки у зайки. На слова: «Зайки на опушке!» средний и указательный пальчики сгибаются и разгибаются. На слова: «Ушки на макушке» — пальцы шевелятся.

**Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Мы капусту рубим»**

Мы капусту рубим, рубим! (2 раза) (ребенок изображает рубящие движения топор, двигая прямыми ладошками вверх и вниз)

Мы капусту режем, режем! (2 раза) (ребром ладошки водим вперед и назад)

Мы капусту солим, солим! (2 раза) (собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту)

Мы капусту жмем, жмем! (2 раза) (энергично сжимаем и разжимаем кулачки)

Мы морковку трем, трем! (2 раза) (правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку) ..

**ФОНАРИКИ**

**Вариант 1.**

Исходное положение. Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.gou1410.ru/assets/images/gruppa1/1(1).jpg | |
| Фонарики зажглись!  (пальцы выпрямить) | Фонарики погасли!  (пальцы сжать) |

**Вариант 2 (усложненный).**

Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет «раз – два».

На «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты.

На «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты.

Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп.

Упражнение выполнять сначала на счет, а потом – сопровождая движение ритмично проговариваемыми строчками:

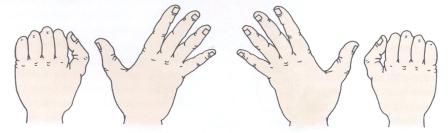
Мы фонарики зажжем,

А потом гулять пойдем!

Вот фонарики сияют,

Нам дорогу освещают!

|  |
| --- |
|  |



**МОЕМ РУКИ**

1. «Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытье 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.

**ПЕЧЕМ БЛИНЫ**

**Вариант 1.**

Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.

Мама нам печет блины,

Очень вкусные они.

Встали мы сегодня рано

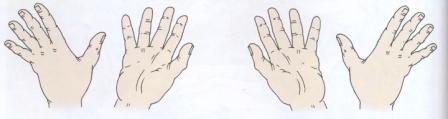
И едим их со сметаной.

**Вариант 2.**

a)    левая рука касается стола ладонью, правая рука – тыльной стороной;

b)   смена позиции – руки работают наоборот.

Упражнение можно выполнять на счет «раз – два» или сопровождая движение стихами.



**ФЛАЖКИ**

**Вариант 1.**

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

 Я в руках флажки держу

И ребятам всем машу!

**Вариант 2.**

Поочередно менять положение рук на счет «раз – два».

«Раз»: левая рука – выпрямленная, поднята вверх, правая рука – опущена вниз.

«Два»: левая рука – опущена вниз, правая рука – поднята вверх

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.gou1410.ru/assets/images/gruppa1/4.jpg | http://www.gou1410.ru/assets/images/gruppa1/5.jpg |

**Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Печем пироги»**

Тесто мнем, мнем, мнем! (ребенок поочередно «давит» кулачками воображаемое тесто)

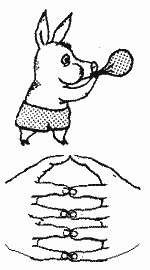
Тесто жмем, жмем, жмем! (малыш резко сжимает пальцы в кулаки и разжимает их, сначала одновременно, потом поочередно)

Пироги мы испечем! (руками «лепим» пироги, как бы перекладывая из одной ладошки в другую) [..](http://3-years.ru/razvitie/palchikovaja-gimnastika.html)

**Шарик**

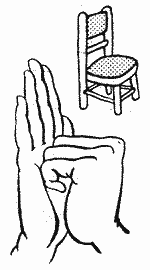
Надуваем быстро шарик.   
Он становится большой.  
Вдруг шар лопнул, воздух вышел -  
Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.



**Стул**

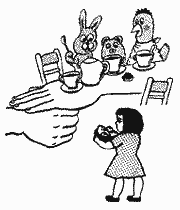
Ножки, спинка и сиденье -  
Вот вам стул на удивленье.



Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе).  
Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз.

**Стол**

У стола четыре ножки,  
Сверху крышка, как ладошка.



Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.  
Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет раз

***ПТИЧКА ПЬЕТ ВОДИЧКУ***

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.gou1410.ru/assets/images/gruppa1/8.jpgИсходное положение. Пальцы сложить «щепотью» - это «клюв». Не отрывая локоть от стола, «клювом» коснуться стола. Далее – имитировать движение птицы: захватить «воду», поднять «голову», пощелкать «клювом».  Наклонилась, захватила,  Подняла и проглотила. |  |

***ПТИЧКА ЛЕТИТ***

|  |  |
| --- | --- |
| Исходное положение. Руки расположить перед собой (ладонями к себе). Большие пальцы переплести – это «голова» птицы. Остальные пальцы – «крылья». Помахать ими.  Птички летели (*помахать «крыльями»*).  Сели – посидели, (*прижать ладони к груди*).  Дальше полетели.  http://www.gou1410.ru/assets/images/gruppa1/9.jpg |  |

***ЦВЕТОК***

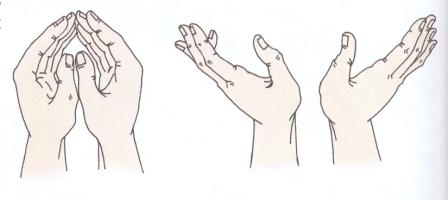
Исходное положение. Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основание кистей прижаты друг к другу. Цветок распускается: разводим одновременно пальцы рук в стороны, а потом сводим пальцы весте.

 Солнце поднимается –

Бутончик распускается!

Солнышко садится –

Цветочек спать сложиться.



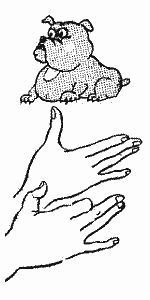
***ЗАМОК***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Исходное положение. Ладони прижать к друг другу. Пальцы переплести. Далее движениями имитировать слова стихотворения.  На двери весит замок.  (*быстро соединять пальцы в замок и разъединять*).  Кто его открыть бы смог?  - Потянули!  (*пальцы – в замке, потянуть пальцы, не расцепляя их*)  - Покрутили!  (*подвигать сцепленными пальцами от себя, к себе*)  - Постучали!  (*пальцы остаются в замке, постучать основаниями ладоней друг о друга*)  И – открыли! | |  | | --- | | http://www.gou1410.ru/assets/images/gruppa1/11.jpg(*расцепить пальцы*) | |

**2    группа. Упражнения для пальцев условно статические**   
  Совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений. К ним относят следующие упражнения:

**Собака**

У собачки острый носик,  
Есть и шейка , есть и хвостик.



Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный - вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пальчиковая гимнастика Кошка | Кошка  А у кошки ушки Ушки на макушке, Чтобы лучше слышать Мышь в ее норушке.  Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Мышка | Мышка  Серенький комок сидит И бумажкой все шуршит.  Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Зайка | Зайка и ушки  Ушки длинные у зайки, Из кустов они торчат. Он и прыгает и скачет, Веселит своих зайчат.  Пальчики в кулачок. Выставить вверх указательный пальцы. Ими шевелить в стороны |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Зайчик в норке | Зайчик в норке  У елки на пригорке Спрятался зайчишка в норке.  Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Зайка и барабан | Зайка и барабан.  Зайка взял свой барабан И ударил трам - трам - трам.  Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Лошадка | Лошадка  У лошадки вьется грива, Бьет копытами игриво.  Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Зайка и зеркало | Зайка и зеркало  Зайка в зеркальце глядит И ушами шевелит.  Левая ладонь кверху, делаем "козу". Сверху на нее накладываем правую руку, которая тоже изображает "козу" (тыльной стороной вверх). Выставляем вверх и вниз средние и безымянные пальцы обеих рук и двигаем ими в противоположные стороны. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Коза | Коза  У козы торчат рога, Может забодать она.  Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Гусь | Гусь  Гусь стоит и все гогочет, Ущипнуть тебя он хочет.  Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Петушок | Петушок  Петушок стоит весь яркий, Гребешок он чистит лапкой.  Ладонь вверх указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Курочка | Курочка  Курочка прыг на крыльцо: Я снесла тебе яйцо.  Ладонь располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образуют глаз. Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Осы | Осы  Осы любят сладкое, к сладкому летят. И укусят осы, если захотят.  Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным вращать им в разные стороны. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Жук | Жук  Жук летит, жужжит, жужжит И усами шевелит.  Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Птенчик в гнезде | Птенчики в гнезде  Птичка крылышками машет и летит к себе в гнездо. Птенчикам своим расскажет, где она взяла зерно.  Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Краб | Краб  Краб ползет по дну, Выставив свою клешню.  Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони сначала в одну сторону, затем в другую. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Замок | Замок  Пальцы сплетем и замок мы получим. Повторим еще, и получится лучше.  Ладошки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Слон | Слон  В зоопарке стоит слон. Уши, хобот, серый он. Головой своей кивает, Будто в гости приглашает.  Ладонь на себя. Средний палец впущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой - указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем всей кистью. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Дерево | Дерево  У дерева ствол, на стволе много веток, А листья на ветках зеленого цвета.  Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Птичка | Птичка  Пальчики - головка, Крылышки - ладошка.  Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы - головка, остальные сомкнутые пальцы - крылья. Помахать ими. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Филин | Филин  Сидит филин на суку И кричит бу - бу - бу - бу.  Руки в кулачок, прижаты, большие пальчики - вверх (ушки), указательные пальцы вместе; они выставлены на вас, (нос). |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Волк и лиса | Волк и лиса  Волк. Делаем "пароходик", большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде "лодочки" - верхнюю и нижнюю челюсти.  Лиса. Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой. |  |  |  | | --- | --- | |  |  | | |

**3 группа. Упражнения для пальцев динамические .**  
   Развивают точную координацию движений,  учат сгибать и разгибать пальцы рук, учат противопоставлять большой палец остальным. К ним относят следующие упражнения:

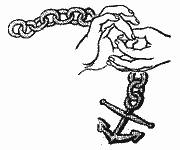
**Домик**

Дом стоит с трубой и крышей, На балкон гулять я вышел. 

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

**Цепочка**

Пальчики перебираем  
И цепочку получаем.

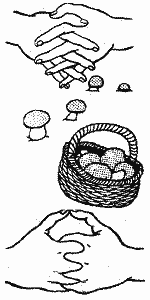


Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положения пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

**Елка**

Елка быстро получается,  
Если пальчики сцепляются.  
Локотки ты подними,  
Пальчики ты разведи.

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.



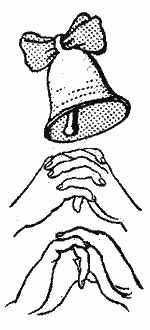
**Корзинка**

В лес корзинку я беру  
И грибы в нее кладу.

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.

**Колокольчик**

Колокольчик все звенит,  
Язычком он шевелит.



Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены, Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно вращает.

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 ладошки 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 ладошками 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,  
пуговки и т.п.), одной рукой или двумя одновременно.  
Затем малыша можно начинать учить движениям, имитирующим знакомые ему действия и предметы.  
 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:  
Сначала все упражнения выполняются  
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.  
1.    Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем — другой рукой, после этого — двумя одновременно.  
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 на счёт «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.  
Желаем успеха!