

Пальчиковые игры и упражнения

Для индивидуальных и групповых занятий с педагогом-психологом
Пальчиковые упражнения – это специальные игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей детей. В процессе регулярных тренировок у малышек не только формируются основные навыки, но и налаживается более тесный эмоциональный контакт со своими родителями.

Польза упражнений

По мнению специалистов, пальчиковая гимнастика положительно влияет на развитие мелкой моторики, мышления и речи дошкольников. Известному педагогу и писателю В. А Сухомлинскому принадлежит фраза:
«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»

Исследования российского физиолога В.М Бехтерева, подтверждают, что упражнения, направленные на тренировку рук, оказывают сильное воздействие на функции ВНД и способствуют развитию умственных способностей.

Преимущества пальчиковых игр:

- **Активизация** речевых зон коры головного мозга.
- **Формирование** ритмичной и четкой речи без дефектов.
- **Развитие** способности к концентрации и распределению внимания.
- **Улучшение** памяти.
- **Овладение** навыками рисования и письма.
- **Развитие** творческой фантазии и воображения.
- **Повышение** подвижности и гибкости пальцев и кистей рук.

Правила проведения занятий

1. *Оптимальный возраст для проведения упражнений – от 1 до 3 лет, именно в этот период детьми хорошо усваиваются основные речевые навыки.*
2. *Руки родителя, проводящего гимнастику, не должны быть холодными.*
3. *Перед проведением упражнений ребёнку нужно сделать разминку для рук, чтобы они стали более послушными.*
4. *В процессе занятий необходимо следить за тем, чтобы у малыша были задействованы все пальцы.*
5. *Упражнения должны сопровождаться щекотанием и поглаживанием ладоней ребёнка.*
6. *Все потешки и считалочки нужно читать с выражением.*
7. *Замену игр следует проводить постепенно, если в них появились новые персонажи, ребёнку необходимо сначала о них рассказать.*

8. *Не стоит принуждать малыша выполнять задания, иначе в будущем они будут вызывать у него только негативные эмоции.*
9. *Для достижения желаемого результата занятия с дошкольником нужно проводить регулярно.*

Виды упражнений

Все упражнения можно разделить на несколько категорий:

1. **Гимнастика для кистей рук** учит детей расслаблять и напрягать мышцы; переключаться с одного действия на другое, а также развивает у них способность к подражанию.
2. **Статические упражнения** закрепляют приобретенные ранее навыки и требуют более точного их выполнения.
3. **Динамические игры** позволяют научить дошкольников разгибать и сгибать пальчики, а также точно координировать свои движения.

- **Массаж**

Массаж пальцев и ладоней рекомендован для малышей, в возрасте от одного года.



В качестве массажеров могут выступать предметы, имеющие различные размеры, формы и текстуры. Это могут быть карандаши, игрушки из пластмассы и резины, мячи, камни или продукты, например, крупы.

- **Игры с предметами**

В возрасте от 1,5 года до 3 лет детей можно научить следующим действиям:

1. **Перекачивать по ровной поверхности какие-либо круглые предметы.**
2. **Сортировать крупы.**
3. **Играть с пирамидкой, кубиками и мозаикой.**
4. **Оценивать фактуру различных тканей.**
5. **Рисовать пальчиками.**

- **Потешки**

Для занятий с детьми можно использовать разнообразные потешки и считалочки: «Ладушки», «Сорока-ворона» или «Коза рогатая».



Они должны читаться с ярко выраженной интонацией и сопровождаться гимнастикой, содержащей элементы массажа. Например, в процессе чтения текста взрослый может разгибать, потирать и поглаживать пальцы ребенка.

- **Составление фигурок**

Для того чтобы развить у малыша воображение, его можно научить составлять различные фигуры из пальчиков. Например, взрослый начинает читать стишок, изображает предмет, который упоминается в тексте, а ребенок повторяет за ним все действия.

Травка-муравка со сна поднялась,



Ручки *вверх,*
потянулись.

Птица синица за зерна взялась,



Сложить *руки*
крыльями и замахать
ими.

Зайки – за капустку,



Показать «ушки».

Мышки – за корку,



Сжать кулачок и
сгибать мизинчик
(хвостик у мышки).

Детки – за молочко.



Сложить ладошки
«ковшиком».
Имитация, *пьем*
молоко.

Каждая новая форма будет ассоциироваться у малыша с определенными образами, и стимулировать у него творческую фантазию.

- **Игры на развитие моторики**

1. **Руки нужно соединить в замок, а затем начать крутить большие пальчики вокруг друг друга в ускоренном темпе, ладони, при этом, задевать нельзя.**
2. **Это упражнение нужно выполнять вдвоем. Игроки соединяют правые руки, после чего каждый из соперников, пытается своим большим пальцем прижать сверху палец другого.**

- **Упражнения для улучшения внимания и памяти**

1. **Бабочка. Пальцы следует сжать в кулак, а затем по очереди их выпрямлять, начиная с мизинца. Указательный и большой палец, остаются в согнутом положении и объединяются в кольцо, а выпрямленными пальцами нужно делать быстрые движения.**
2. **Осьминожки. Правая и левая рука передвигаются по морскому дну, медленно перемещая пальцы-щупальца. Как только два осьминога увидят друг друга, они замирают, после начинают путешествовать вдвоем.**