

Пальчиковая гимнастика

Движения пальцев и кистей рук имеют особое развивающее значение, так как оказывают огромное влияние на развитие речевой и всей высшей нервной деятельности ребенка. На ладони и на стопе находится около 1000 важных, биологически активных точек. В головном мозгу речевая область расположена рядом с двигательной областью, являясь ее частью. Известный исследователь детской речи М. М. Кольцов пишет: «Движения пальцев рук исторически, в ходе развития человечества, оказались тесно связаны с речевой функцией. Развитие руки и речи у людей шло параллельно, то есть одновременно. Примерно таков же ход развития речи ребенка. Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов. Есть все основания рассматривать кисть руки как орган речи». Поэтому уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Если развитие движений пальцев рук соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы; если развитие движений пальцев отстает (ребенок неправильно держит ложку, с трудом справляется с карандашом, кисточкой, ножницами, пластилином, не может открутить и закрутить не только мелкие, но и крупные гайки конструктора), то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы. Речь совершенствуется под влиянием кинетических импульсов от рук, точнее, от пальцев. Слабую руку дошкольника можно и необходимо развивать.

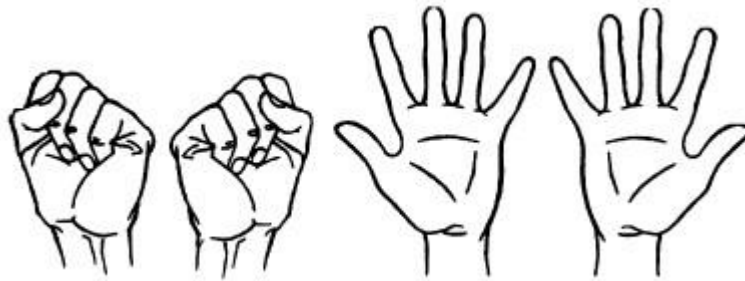
Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность.

Умелыми пальчики становятся не сразу. Поэтому игры, упражнения, пальчиковые разминки необходимо проводить ежедневно, в детском саду и дома, во дворе, во время выездов на природу. Вот несколько примеров упражнений:



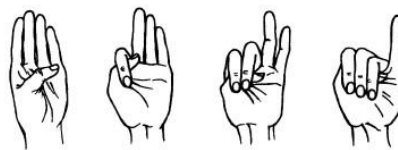
У тебя есть две руки,
Есть и десять пальчиков.
Десять ловких и веселых,
Быстрых чудо-мальчиков.
Будут-будут наши пальчики трудиться,
Не пристало чудо-мальчикам лениться!



Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук.

ОВОЩИ

Собираем мы в лукошко
И морковку, и картошку.
Огурцы, фасоль, горох
– Урожай у нас не плох.



Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого. Со слов: «Урожай у нас не плох», охватывать весь кулачок.

КУЛАЧОК

Как фасолилки в стручке,

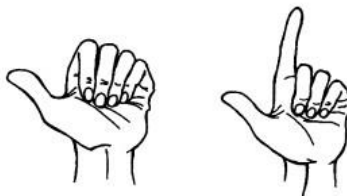
Наши пальцы в кулачке.

Кулачки мы разгибаем

И фасольки рассыпаем.

Раз, два, три, четыре, пять

– Собираем все опять.



Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

ЗАМОК

Сцепим пальчики в замок

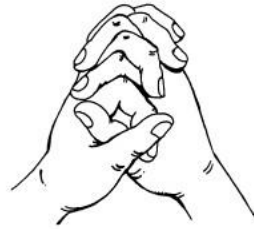
Чтоб войти чужой не мог.

Пустим только белочку,

Ежика и зайчика,

Пустим только девочку,

Пустим только мальчика.



Сцепить пальцы двух рук «в замок». При произнесении слов: «Пустим только...» – ладони разводить в стороны, затем быстро соединять.

ЩЕЛЧОК

Один щелчок,

Другой щелчок

– Я так смогла,

И ты так смог!

Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх.

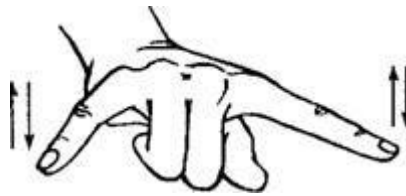


ЖУК

Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух (несколько раз). По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.



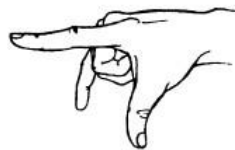
Жук сидит на веточке. Вы не бойтесь, деточки. Попробуйте-ка сами Пошевелить усами!



Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Пошевелить «усами».

КОМАРИК

Комарик летит,
Комарик пищит,
Не нравится нам
Его аппетит!



Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед – это «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить». Мизинец и большой палец, расслабив, опустить вниз – это «лапки».

Развитию кистей и пальцев рук помогает не только пальчиковая гимнастика, но и разнообразные действия с самыми различными предметами: мозаикой, семенами, орешками, косточками, крупой. Попробуйте выложить из них любой рисунок — солнышко, домик, цветок. Выкладывание узоров, контуров предметов, букв из различных материалов — серьезное занятие. Оно требует от детей усидчивости и терпения, развивает навык выполнять действие по образцу, развивает фантазию. И самое главное — развивает пальцы рук. Взрослым необходимо контролировать все занятия с использованием мелких предметов, обязательно находиться рядом.

Возьмите в руки пластилин, помните и слепите, что хотите. Пластилин прикасается к каждой точке ваших пальцев и ладоней, массирует и стимулирует их.

Кусочки пластилина
Катает наша Зина,
Шарики, колбаски,
И оживают сказки.
Пальчики стараются,
Лепят, развиваются.

Дети очень любят играть с бумагой и ножницами, учатся вырезать по контуру и по линиям сгиба. Работа с бумагой отлично развивает мелкую моторику. Развитию сложных движений и памяти помогают плетение ковриков из бумажных полосок и складывание разнообразных фигурок — оригами.

Упражнения с шестигранными карандашами, крупой, бусинками, орешками оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие: можно сортировать крупу, угадывать ее с закрытыми глазами; катать крупу между большим и указательным пальцами; придавливать крупинки поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения; покатать между двух ладоней шестигранный карандаш:

Карандаш в руке катаю,
Между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик
Быть послушным научу!

Попробуйте изготовить простейшую поделку из природного материала: пальчек, веточек, шишек, початков, скорлупы орехов и т. д.

Рисование — занятие любимое всеми детьми и очень полезное. Чем чаще ребенок держит в руках карандаш или кисть, тем легче ему будет в школе выводить первые буквы и слова. Важно следить за тем, чтобы ребенок правильно держал карандаш! Предлагайте детям разнообразные задания: штриховать фигуры прямыми и волнистыми линиями, обводить по контуру, срисовывать по образцу, продолжить задуманный узор, дорисовать вторую половинку изображения и т. д. В настоящее время продается много разнообразных раскрасок с интересными заданиями. Очень хорошо, если родители не просто покупают своим детям раскраски, а выполняют задания вместе с ними, учат правильно подбирать цвет, аккуратно закрашивать.

Пористые губки, резиновые мячи с шершавой поверхностью, резиновые эспандеры прекрасно массируют и развивают кисти рук. Очень интересны и полезны упражнения с деревянными и пластмассовыми палочками, спичками (обязательно обрезать серные головки!), соломинками. Можно также использовать металлические и пластмассовые конструкторы, цветные клубочки ниток для перематывания, веревочки разной толщины для завязывания и развязывания узлов, разноцветные кнопки для составления узора на губке и многое другое, что подскажет ваша фантазия.

Еще раз подчеркиваем, что работа с мелкими и острыми предметами требует обязательного присутствия взрослых!

Пособия в помощь: Елена Анищенкова «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников», Нищева Н.В. «Картотека подвижных игр, упражнений, физминуток, пальчиковой гимнастики», Савина Л.П. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников».