

## Пальчиковый игротренинг.

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известная всем «Сорока-Ворона...». Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей.

Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1.Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2.Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.

3.Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

4.Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.

5.Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.

6.В результате освоения упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения? 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 ладонки вверх — вниз;
- 2)разминать и растирать каждый палец вдоль, затем — поперёк;
- 3)растирать пальчики спиралевидными движениями.

1.Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок 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.

2.Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем — другой рукой, после этого — двумя одновременно.

3. Некоторые упражнения даны в нескольких вариантах. Первый — самый лёгкий.

4. Каждому упражнению соответствует свой рисунок для создания зрительного образа. Сначала покажите ребёнку цветной рисунок и объясните, как должно выполняться упражнение. Постепенно надобность в объяснениях отпадает: Вы показываете картинку, называете упражнение, а малыш вспоминает, какое положение кистей рук или пальцев он должен воспроизвести.

Все упражнения можно разделить 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.

Например. **«Флажки»**

Вариант 1. Исходное положение. Расположить ладони перед собой. Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.

*Я в руках флажки держу*

*И ребятам всем машу!*

Вариант 2. Поочерёдно менять положение рук на счёт: «раз-два». «Раз»: левая рука – выпрямлена, поднята вверх, правая рука – опущена вниз. «Два»: левая рука – опущена вниз, правая рука – поднята вверх.

### **II группа. Упражнения для пальцев условно статические:**

- совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

**«Улитка»**

Исходное положение. Указательный, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони. Большой палец и мизинец то выпрямляются, то прячутся. Выполнять упражнение сначала каждой рукой по очереди, потом двумя руками одновременно. Можно изобразить как улитка ползёт по столу.

*Улитка, улитка! Высуни рога!*

*Дам тебе я хлеба или молока!*

**«Пчела»**

Выпрямить указательный палец, остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем. Вращать указательным пальцем.

*Жу-жу-жу, жу-жу-жу,*

*Над цветами я кружусь!*

### **III группа. Упражнения для пальцев динамические:**

- развивают точную координацию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

### **«Семья»**

Сжать пальчики в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

*Этот пальчик – дедушка,*

*Этот пальчик – бабушка,*

*Этот пальчик – папочка,*

*Этот пальчик – мамочка.*

*Этот пальчик – это Я.*

*Вот и вся моя семья.*

На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.

**Помните!** Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут.

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга и о психологической готовности ребёнка к школе. Замечено, что игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Они являются мощным средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга, средством взаимодействия её с нижележащими структурами.

В процессе игр и упражнений на развитие мелкой моторики у детей улучшаются внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, воспитывается усидчивость, формируется игровая и учебно-практическая деятельность.

**Желаем удачи!**

Использованы материалы сайта Логопед. ru