

Зачем нужна пальчиковая гимнастика



Все движения организма имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук благотворно сказывается на развитии познания и речи ребенка. В фольклоре существует масса потешек, в которых сочетаются речь и движения рук. Любому ребенку не помешают массаж рук в доречевом периоде, а пальчиковые игры в сопровождении стихов не только разовьют мелкую моторику и речь, но и умение слушать. Ребенок научится понимать смысл услышанного и улавливать ритм речи.

Пальчиковые и «ладонные» игры необходимы детям с самого раннего возраста. Они становятся и мощным стимулом для развития речи, и одним из вариантов радостного, теплого, телесного контакта с мамой, так необходимого малышу для его эмоционального развития.

Эти игры могут расти вместе с малышом. Начинается все с потешек, во время которых ребенок пассивен, мама сама играет с его рукой, сгибая и разгибая пальчики, щекоча ладошку. Затем роль ребенка понемногу становится активной: мама лишь произносит слова потешки, а пальцы ребенка двигаются уже самостоятельно. Еще позже ребенок становится «вершителем» игры, и слова, и движения — все ему подвластно.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

Гимнастика для пальцев рук делится на пассивную и активную.

Пассивная гимнастика рекомендуется как предварительный этап перед активной гимнастикой детям с низким уровнем развития мелкой моторики..

Пассивная гимнастика для пальцев рук.

- ✚ **Массаж кистей рук.** Массаж не должен вызывать у ребенка неприятных ощущений. Можете сказать малышу, что «мы погреем ручки». Целесообразно использовать следующие приемы: поглаживание, легкое растирание, вибрацию. Массажные движения выполняются в направлении от кончиков пальцев до запястья. Продолжительность — 3-5 минут ежедневно или через день 10-12 раз. При необходимости курс можно повторить через месяц.
- ✚ При поглаживании кисть производит движения в различных направлениях. Поглаживания проводят медленно и плавно.
- ✚ При растирании применяется большая сила давления, рука как бы сдвигает кожу. Но растирание не должно приносить ребенку дискомфорт, в нашем случае оно должно быть легким.
- ✚ При вибрации кончики полусогнутых пальцев наносят следующие один за другим удары (легко). Массаж лучше выполнять одной рукой, другая в это время фиксирует ручку ребенка.

Упражнения выполняются взрослым в медленном темпе, не допуская неприятных ощущений у ребенка.

- ✚ Фиксируя руку ребенка, взрослый сгибает, разгибает пальчики малыша, делает пальчиками круговые движения.
- ✚ Рука ребенка лежит на столе ладонкой вниз. Фиксируя одной рукой руку малыша, другой рукой взрослый приподнимает вверх поочередно каждый пальчик.
- ✚ Рука ребенка лежит на столе ладонкой вверх. Придерживая ее, взрослый поочередно сгибает пальцы ребенка.
- ✚ Рука ребенка согнута в локте, локоть опирается на стол. Фиксируя ручку малыша одной рукой, другой рукой взрослый производит поочередное круговое движение пальцев руки ребенка.

Затем следует перейти к упражнениям активной пальчиковой гимнастики. Сложность их должна выбираться вами в зависимости от уровня развития тонкой моторики рук вашего ребенка.

- ✚ Сжимайте пальцы в кулак, затем разжимайте их. Сначала делайте это одновременно обеими руками, затем по очереди каждой рукой.
- ✚ Выгибайте и прогибайте кисти рук одновременно и по очереди.
- ✚ «Замок». Переплетите пальцы, сожмите ладони.
- ✚ «Солнечные лучи». Сложите ладони и расставьте в стороны пальцы.
- ✚ «Ножницы». Разведите пальцы в стороны, затем сведите их вместе. Сначала одной, потом другой рукой и обеими руками вместе.
- ✚ «Пальчики здороваются». Подушечки пальцев по очереди прикасаются к большому пальцу (сначала правая рука, потом левая, затем одновременно).
- ✚ Похлопывайте кистями рук по столу поочередно и одновременно.
- ✚ Постукивайте пальцами по столу обеими руками и поочередно.
- ✚ Поочередно приподнимайте и опускайте пальцы: кисти рук лежат на столе.
- ✚ Имитируйте игру на пианино.
- ✚ «Человечки бегают» с помощью указательного и среднего пальцев.
- ✚ «Футбол». Забивайте шарики одним, затем двумя пальцами.
- ✚ Надавите четырьмя сильно сжатыми пальцами одной руки на основание большого пальца, затем на середину ладони.
- ✚ Разотрите ладони (вверх-вниз).
- ✚ Разотрите боковые поверхности сцепленными пальцами.
- ✚ Разотрите ладони карандашом, зажатым между ними.
- ✚ Положите между ладонями грецкий орех и делайте круговые движения.