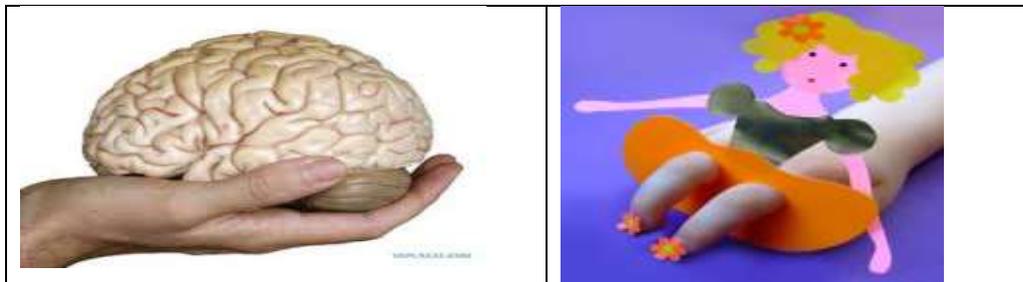


ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



Развитие речи тесно связано с развитием мелкой моторики. Речевые области формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.

Когда ребенок производит ритмические движения пальцами, у него резко усиливается согласованная деятельность лобных и височных отделов мозга.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий - правого (гуманитарное) и левого (математическое), которые тесно связаны между собой системой нервных волокон - мозолистое тело, оно находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пищевой руки.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела, которое можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

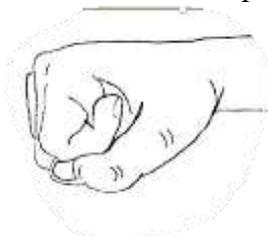
Упражнения необходимо проводить ежедневно. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (например: “гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

Проводить эти упражнения можно не только дома, но и в транспорте, стоя в очереди, на прогулке.

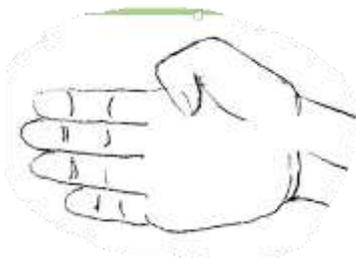
ПАЛЬЧИКОВЫЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ»

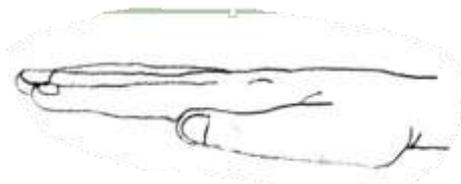
Для детей от 4 лет и взрослых



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром

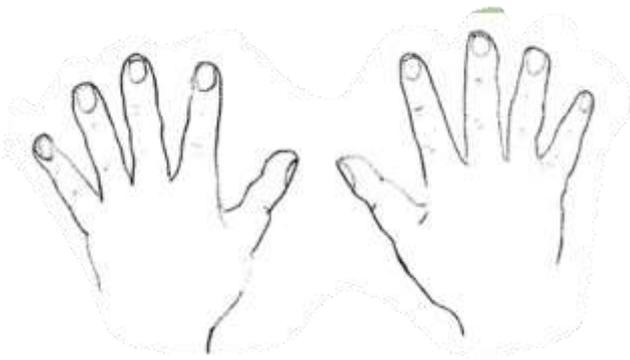


Распрямленная ладонь

Описание упражнения. Для выполнения упражнения можно положить ладони на поверхность стола или сесть и положить ладони на колени. Выполняется двумя руками одновременно. «Кулак» - положить сжатую в кулак ладонь, касаясь поверхности мизинцами, «ребро» - прямые ладошки смотрят друг на друга, мизинцы на поверхности, большие пальцы вверх, «ладонь» - положить ладошки на поверхность, большие пальцы смотрят друг на друга. Упражнение проводить с ускорением темпа.

«ФОНАРИКИ»

Для детей от 2-х лет и взрослых.



«Фонарики зажглись»-пальцы выпрямить



Поочередно

*«Фонарик погас»-
пальцы одной руки сжаты*

*«Фонарик зажегся» – пальцы
другой выпрямлены*

Описание упражнения. Ладони перед грудью, пальцы вверх. Поочередно сжимать и разжимать ладони. Темп постепенно ускоряется.

«ДОМ-ЕЖИК-ЗАМОК»
Для детей от 5 лет и взрослых



«Дом»



Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, направить на себя.



«Ежик»



Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



«Замок»



Ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

Указания к выполнению упражнения. Ладони перед грудью, пальцы направлены вверх. Упражнение выполняется в ускоряющемся темпе.

«ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»

Для детей от 6 лет и взрослых



«Гусь»



Ладонь согнуть, пальцы вытянуть и прижать друг к другу, большой соединить с указательным.



«Курица»



Ладонь немного согнуть, указательный и большой пальцы соприкасаются подушечками, остальные соприкасаются друг с другом в полусогнутом состоянии, веером.



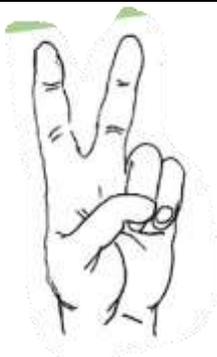
«Петух»



Ладонь смотрит вверх, большой и указательный палец соприкасаются подушечками, остальные пальцы растопырены, слегка согнуты «гребешок».

«ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»

Для детей от 3 лет и взрослых



«Зайчик»



Указательный и средний палец растопырены и смотрят вверх, безымянный и мизинец согнуты, большой их прижимает.



«Колечко»



Большой и указательный пальцы соединены в колечко, остальные смотрят вверх



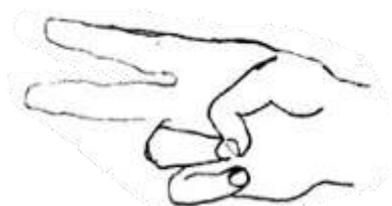
«Цепочка»



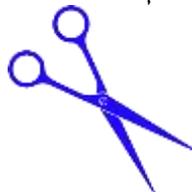
Поочередно соединяем в колечко большой палец с указательным, затем со средним и т.д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.

«НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»

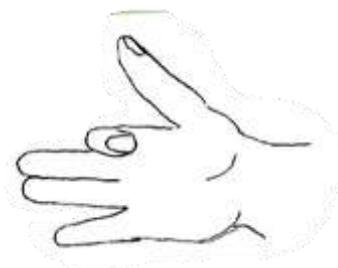
Для детей от 6 лет и взрослых



«Ножницы»



Указательный и средний пальцы растопырены и направлены вперед, безымянный и мизинец согнуты, большой их накрывает.



«Собака»



Ладонь поставить на ребро, большой палец направлен вверх, указательный согнут, средний и безымянный вытянуты и соединены, мизинец вытянут и слегка отставлен от остальных.



«Лошадка»



Большой палец правой руки поднять вверх. Сверху обхватить эту ладонь, другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву, большой палец левой руки поднять вверх.

«ЗАЙЧИК-КОЗА-ВИЛКА»

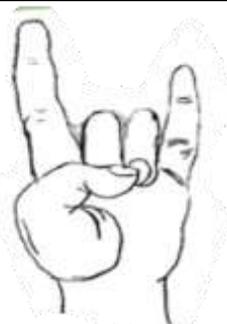
Для детей от 4 лет



«Зайчик»



Указательный и средний палец растопырены и смотрят вверх, безымянный и мизинец согнуты, большой их прижимает.



«Коза»



Указательный палец и мизинец выпрямить, средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони.



«Вилка»



Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, большой палец прижимает мизинец к ладони.

«КОЛЕЧКО»

Для детей от 3 лет и взрослых



Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний. Безымянный, мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке – от указательного пальца к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному пальцу. В начале движение выполняется поочередно каждой рукой, потом двумя руками одновременно, затем одной рукой в прямом порядке, другой в обратном.

«ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»

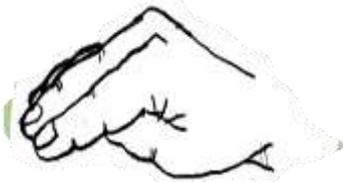
Для детей от 4 лет и взрослых



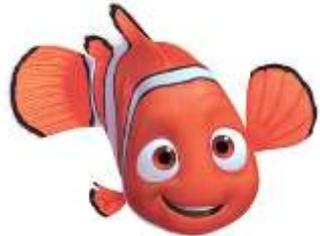
«Флажок»



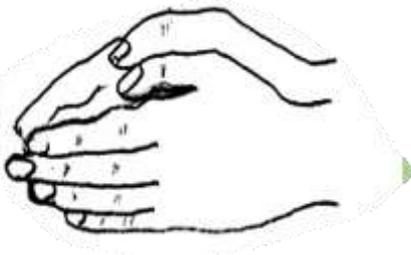
Ладонь ребром, большой палец вверх.



«Рыбка»



Ладонь смотрит вниз, пальцы прижаты друг к другу и слегка согнуты, большой палец спрятан под ладошку.



«Лодочка»



Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.

«САРАЙ-ДОМ С ТРУБОЙ-ПАРОХОД»

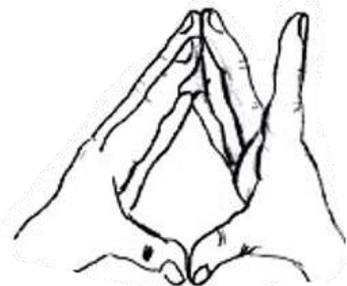
Для детей от 3 лет и взрослых



«Сарай»



Пальцы рук соединить под углом «крыша», большие пальцы прижаты к ладоням.



«Дом с трубой»



Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом, указательный палец одной руки выпрямить – это «труба».



«Пароход»



Обе ладони соединены «ковшиком», большие пальцы подняты вверх – это «труба»

«ЛЕЗГИНКА»

Любим ручками играть

И лезгинку танцевать.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук.

«УХО-НОС»

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

«СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

«ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«ОЖЕРЕЛЬЕ»

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



БОЛЬШАЯ СТИРКА

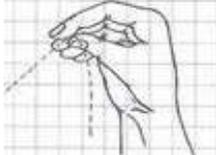
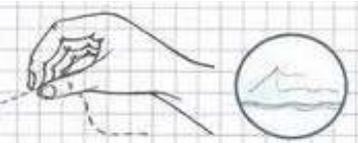
Для детей от 2 лет и взрослых

Буду маме помогать,		
Буду сам белье стирать:	<i>Трем кулачками друг о друга</i>	
Мылом мылю я носки,	<i>Провести кулачком по ладошке</i>	
Крепко трутся кулачки,	<i>Трем кулачком друг о друга</i>	
Сполосну носки я ловко	<i>Двигать кистями рук вправо-влево</i>	
И повешу на веревку	<i>Поднять руки вверх, кисти согнуть</i>	



ПОДАРОК МИШКЕ

Для детей от 4 лет и взрослых

<p>Нитку тянем, отрываем</p>	<p><i>Соединяем пальцы в щипотку и «тянем» нитку</i></p>	
<p>И в иголку продеваем.</p>	<p><i>На одной руке соединяем большой и указательный «держим иголку», на другой так же соединяем большой и указательный и делаем вращательные движения «над иголкой»</i></p>	
<p>Будем шить рубашку мишке</p>	<p><i>Соединяем большой, указательный и средний и делаем волнообразное движение «шьем стежками» сначала одной, затем другой рукой</i></p>	
<p>И сошьем ему штанишки</p>	<p><i>Провести ладонями по бедрам</i></p>	



ПОГОНЯ

Для детей от 5 лет и взрослых

<p>Скачет заяц по полям,</p>	<p><i>Указательный и средний вверх, большой прижимает безымянный и мизинец</i></p>	
<p>А лисица по пятам,</p>	<p><i>Соединить две ладони, большие пальцы вверх «ушки», мизинцы книзу «рот»</i></p>	
<p>Сосны встали на пути,</p>	<p><i>Ладони вверх, пальцы растопырены</i></p>	
<p>Как же от лисы уйти?</p>	<p><i>Пожать плечами</i></p>	
<p>Страшно зайныке в бору,</p>	<p><i>Указательный и средний вверх, слегка согнуты «поджал уши», большой прижимает безымянный и мизинец</i></p>	
<p>Прыгнул к ёжику в нору.</p>	<p><i>Соединить ладони, пальцы широко расставлены, скрещены</i></p>	



КУПАНИЕ

Для детей от 3 лет и взрослых

Зря пловчиха здесь нырнула,	Соединить ладони вместе, волна вперед «ныряют»	
В море плавает акула,	Пальцы вместе, ладонь слегка согнута, большой палец под остальными	
И на пруд я не пойду -	Указательный и средний палец изображают ходьбу.	
Щука плавает в пруду,	Так же, как и акула	
Есть медузы в океане...	Одна ладонь согнута книзу, пальцы расставлены «щупальца», другая лежит сверху на запястье	
Буду я купаться в ванне!	Изображать ладошками плавание.	

ЗА СТОЛОМ



Для детей от 3 лет и взрослых

<p>Бабушка очки надела,</p>	<p><i>Соединяем в колечки указательные и большие пальцы, остальные пальцы вверх «очки»</i></p>	
<p>У стола на стул присела,</p>	<p><i>Одна ладонь сжата в кулак, другая лежит сверху прямая «стол» Одна ладонь пальцами вверх, другая сжата в кулак и прижата ко второй «стул»</i></p>	
<p>Только в книжку заглянула,</p>	<p><i>Ладони вместе «книжка закрыта», ладони соприкасаются только мизинцами «книжка открыта»</i></p>	
<p>Улыбнулась и уснула.</p>	<p><i>Ладонками изобразить улыбку, ладони под щечку.</i></p>	



В ДОМИКЕ

Для детей от 3 лет и взрослых

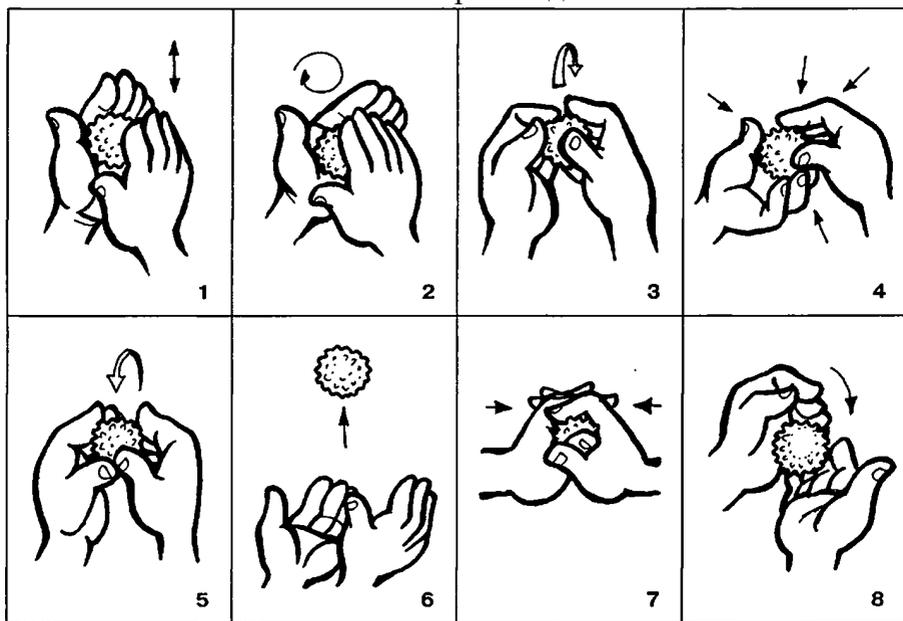
<p>Стол стоит на толстой ножке,</p>	<p><i>Одна ладонь сжата в кулак, другая лежит сверху прямая «стол»</i></p>	
<p>Рядом стульчик у окошка,</p>	<p><i>Одна ладонь пальцами вверх, другая сжата в кулак и прижата ко второй «стул»</i></p>	
<p>Два бочонка под столом,</p>	<p><i>Ладони сжаты в кулак</i></p>	
<p>Вот такой я видел дом.</p>	<p><i>Пальцы вверх, соединены под углом.</i></p>	

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОСОБИЙ

«Этот шарик не простой»

Для детей от 3 лет и взрослых

Этот шарик не простой
Весь колючий вот такой!
Меж ладошками кладем
Им ладошки разотрём.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу,
Перекидывать друг другу.
Раз, два, три, четыре, пять,
Нам пора и отдыхать!



1 - Мячик между ладошками, пальцы вверх, катать мячик вверх-вниз.

2 - Катать мячик между ладошками по кругу.

3,5 - Катать мячик только первыми фалангами пальцев от себя, к себе.

4 - Сжимать мячик только кончиками пальцев.

6 – подбрасывать мячик вверх и ловить ладошками.

7 – пальцы скрещены в замок, мячик между ладонями, сжимать и разжимать ладони, не разъединяя пальцы.

8 – перебрасывать мячик из одной ладошки в другую.

Для игры можно использовать мягкие и жесткие мячи-ежики, а также пластиковые акупунктурные мячики



«КОЛЕЧКО»

Для детей от 4 лет

Для игры используются пружинки-колечки (можно приобрести в ортопедических аптеках)



Одеваем колечко на пальчик и прокатываем его к основанию пальца, затем обратно к кончику пальца. Повторяем это с каждым пальчиком



«ПРЫГУНЫ»

Для детей от 5 лет и взрослых

Для игры используются мячи-прыгуны.



Берем мячик большим и указательным пальцем, затем другой рукой большим и средним, и так поочередно берем то одной, то другой рукой, соединяя большой палец со всеми остальными поочередно.



«ЦВЕТНЫЕ ШАРИКИ»

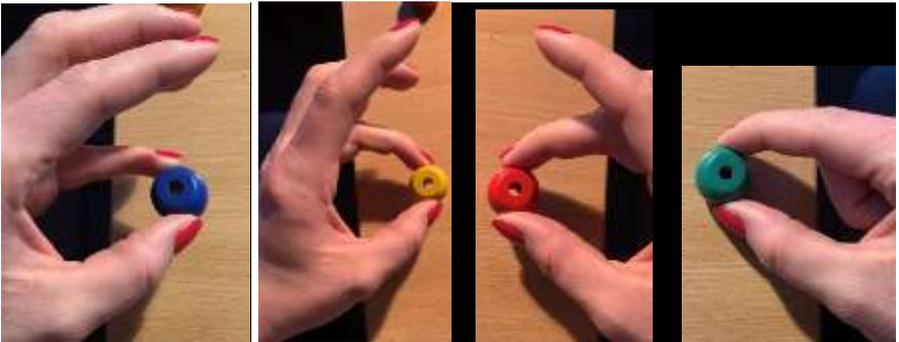
Для детей от 5 лет и взрослых

Для игры можно использовать цветные косточки от счёта или скатать шарики из пластилина разного цвета.



Собирать в разные коробочки шарики определенного цвета, брать шарики можно только определенным способом. Красные – большим и указательным пальцем, желтые – большим и средним, зеленые – большим и безымянным, синие – большим и мизинцем.

Усложнение: брать одновременно двумя руками шарики одного цвета, брать двумя руками одновременно шарики разных цветов.



«МЕШОЧЕК С ЗАГАДКОЙ»

Для детей от 4 лет и взрослых

Для игры понадобится не прозрачный мешочек. Складываем в него много предметов маленького размера (стирательные резинки, резинки для волос, скрепыши, прилипалы, колпачки от ручек, мячики-прыгуны, бобовые зернышки, скорлупки от орехов, маленькие детальки от лего и т.п.).

Игрок засовывает руку в мешочек и не подглядывая называет предмет, который он нащупал, затем достает его, кто угадывает, тот получает очко.

«ЦЕПОЧКА»

Для детей от 5 лет и взрослых

Для игры понадобятся канцелярские скрепки.

Каждому игроку выдается коробочка скрепок. Задача каждого игрока за определенное время собрать цепочку из скрепок, чья окажется длиннее, тот и победил.

Вариант: можно использовать цветные скрепки и собирать их в определённом порядке по цветам.

<https://www.pinterest.ru/>

<https://www.maam.ru/>