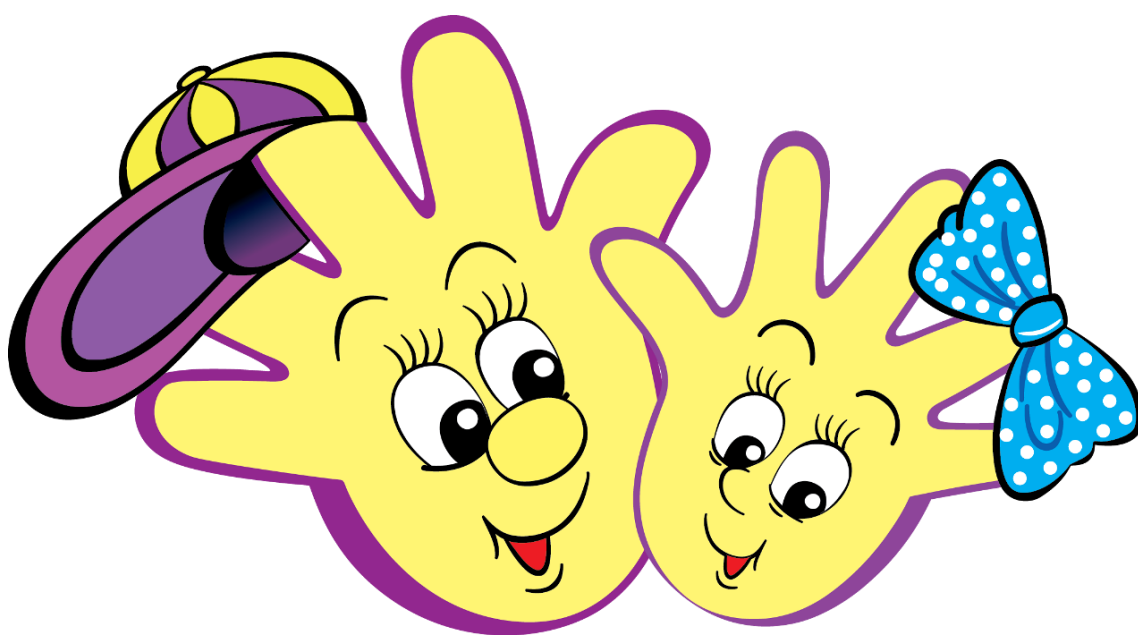


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №249» компенсирующего  
вида

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Пальчиковые игры и гимнастика для рук»



Выполнил:  
педагог-психолог  
А.Е.Седых

г. Красноярск, 2020

## Пальчиковые игры

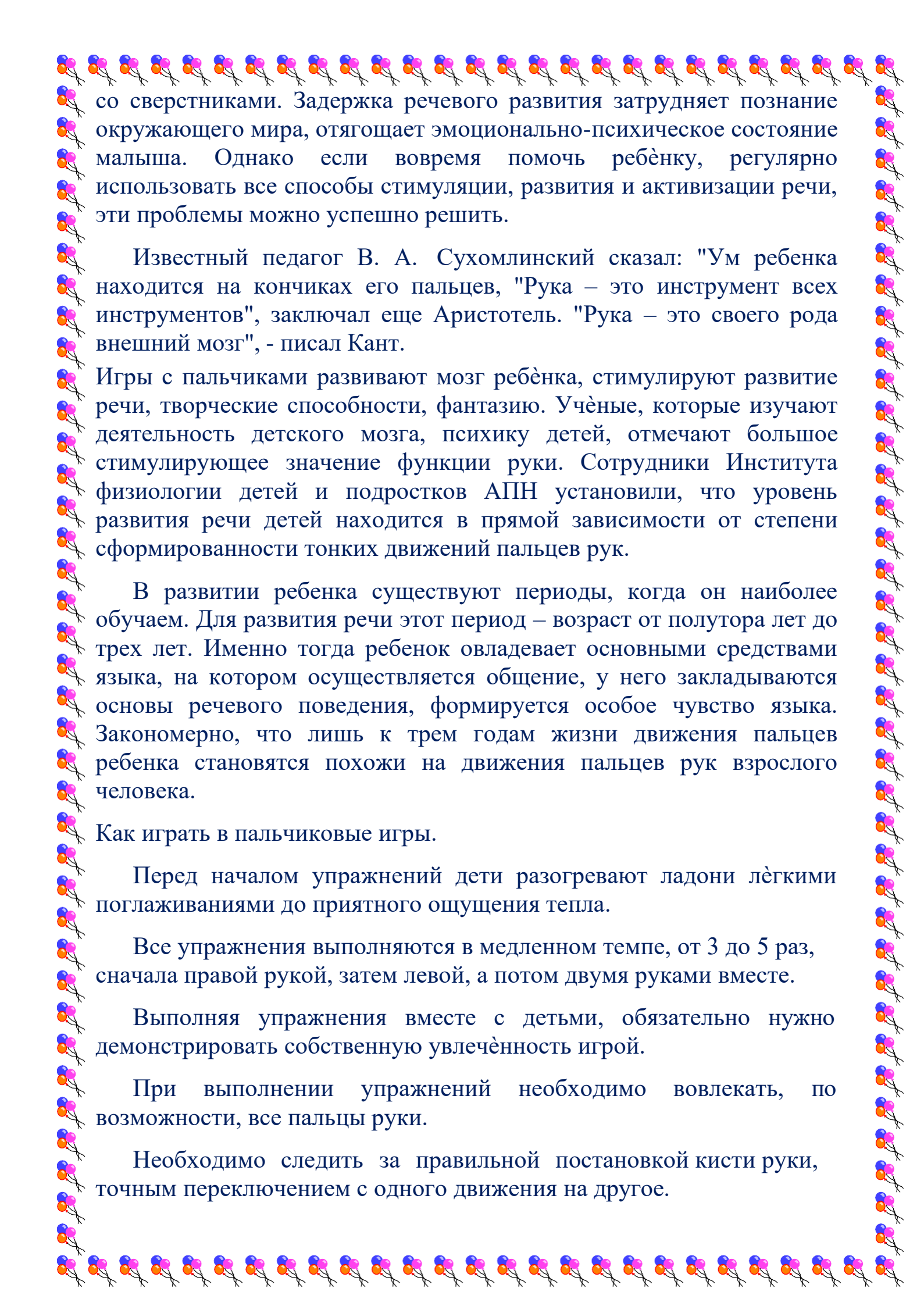
Известно, что между речевой функцией и двигательной системой человека существует тесная связь. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развита его речь. Такая же тесная связь и между рукой и речевым центром головного мозга. Гармония движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствуют формированию правильного произношения, нормализовать её темп, учить соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение.

Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития мелкой моторики и речи в их единстве и взаимосвязи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного, наглядно - действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться. Помимо этого, пальчиковые игры расширяют кругозор и словарный запас детей, дают первоначальные математические представления и экологические знания, обогащают знания детей о собственном теле, создают положительное эмоциональное состояние, воспитывают уверенность в себе.

Игры с пальчиками – это не только стимул для развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов радостного общения с близкими людьми. Когда мама для пальчиковой игры берёт малыша на руки, сажает на колени, обнимая, придерживает, когда она трогает его ладошку, поглаживает или щекочет, похлопывает или раскачивает, ребёнок получает массу необходимых для его эмоционального и интеллектуального развития впечатлений.

Ребёнок не говорит. Ребёнок говорит плохо, как каша во рту. Ребёнок говорит мало слов. В каждой семье по разному относятся к этому явлению. Одних тревожит уже то, что малыш к году говорит лишь два-три слова. Другие спокойны, несмотря на то, что ребёнок в 3 года не может составить простую фразу, владеет лишь малым количеством слов.

Такие родители считают, что со временем ребёнок «разговорится» сам, догонит сверстников, и очень ошибаются. Чаще всего задержка развития речи тяжело сказывается на общем развитии ребёнка, не позволяя ему полноценно общаться и играть



со сверстниками. Задержка речевого развития затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально-психическое состояние малыша. Однако если вовремя помочь ребёнку, регулярно использовать все способы стимуляции, развития и активизации речи, эти проблемы можно успешно решить.

Известный педагог В. А. Сухомлинский сказал: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев, "Рука – это инструмент всех инструментов", заключал еще Аристотель. "Рука – это своего рода внешний мозг", - писал Кант.

Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Учёные, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

В развитии ребенка существуют периоды, когда он наиболее обучаем. Для развития речи этот период – возраст от полутора лет до трех лет. Именно тогда ребенок овладевает основными средствами языка, на котором осуществляется общение, у него закладываются основы речевого поведения, формируется особое чувство языка. Закономерно, что лишь к трем годам жизни движения пальцев ребенка становятся похожи на движения пальцев рук взрослого человека.

Как играть в пальчиковые игры.

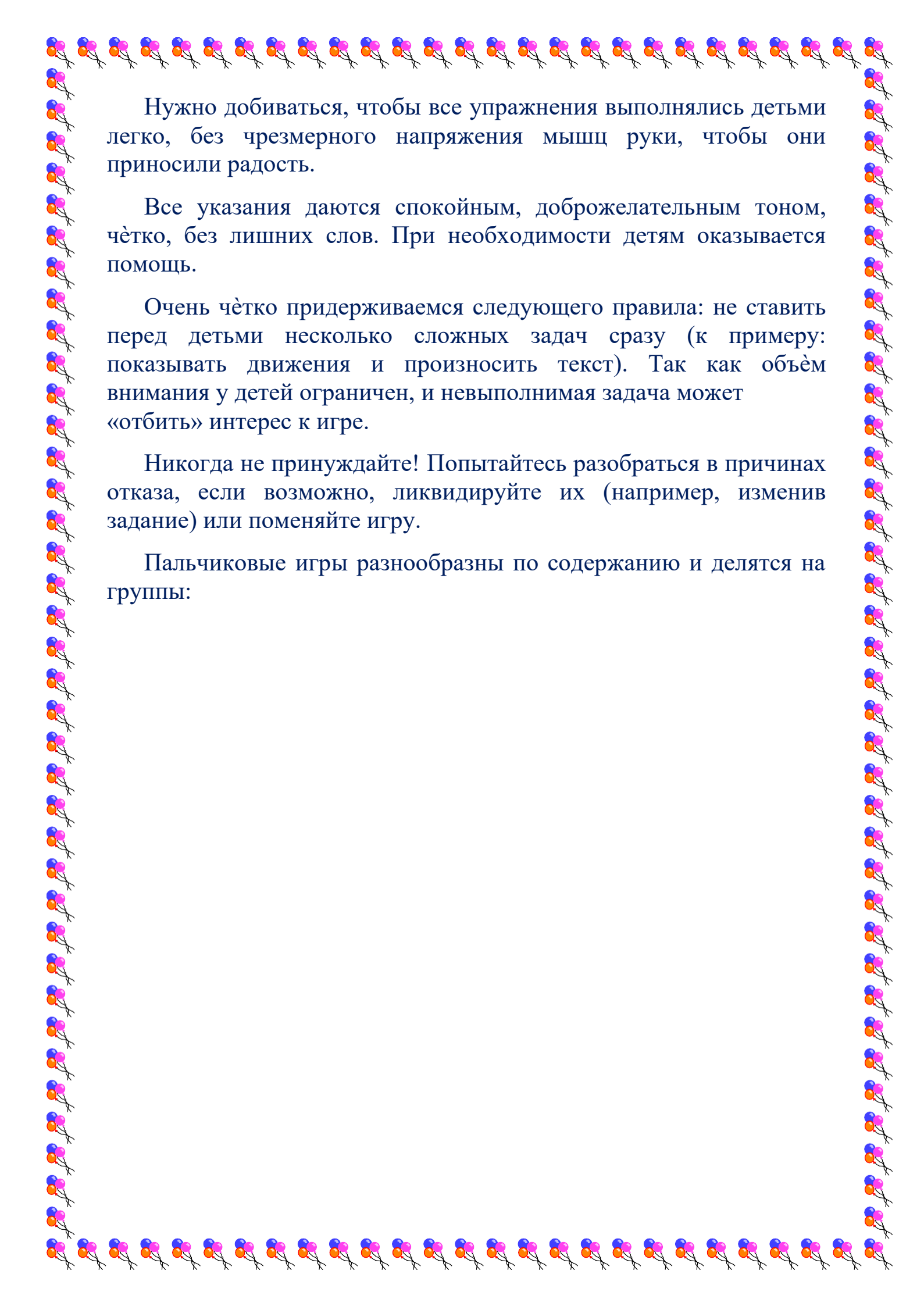
Перед началом упражнений дети разогревают ладони лёгкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

Выполняя упражнения вместе с детьми, обязательно нужно демонстрировать собственную увлечённость игрой.

При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.

Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.



Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили радость.

Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, чётко, без лишних слов. При необходимости детям оказывается помощь.

Очень чётко придерживаемся следующего правила: не ставить перед детьми несколько сложных задач сразу (к примеру: показывать движения и произносить текст). Так как объём внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.

Никогда не принуждайте! Попробуйте разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

Пальчиковые игры разнообразны по содержанию и делятся на группы:



## Игры – манипуляции.

### Ладушки

Ладушки, ладушки,

- Где были?

- У бабушки!

- Что ели?

- Кашку!

- Что пили?

- Бражку!

Кашка масленька,

Бражка сладенька,

Бабушка добренька.

Попили, поели,

Полетели, полетели, полетели!

На головочку сели!

Сели, посидели, и опять полетели!

### Сорока – белобока,

*указательным пальцем осуществляют круговые движения.*

Сорока – белобока,

Кашку варила, деток кормила, Этому

дала, этому дала, этому дала, этому

дала, а этому не дала:

Он дров не рубил, воду не носил,

Печку не топил, кашку не варил.

Ничего не получил!

### Семья

*С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

## Мальчик с пальчик, где ты был?

С этим братцем — в лес  
ходил. С этим братцем —  
щи варил.  
С этим братцем — кашу ел.  
С этим братцем — песни пел!

**Этот пальчик хочет  
спать,** Этот пальчик лёг в  
кровать, Этот пальчик  
лишь вздремнул, Этот  
пальчик уж уснул.  
Этот крепко, крепко  
спит, И тебе он спать  
велит.

Эти упражнения ребенок может выполнять самостоятельно или с помощью взрослого. Они развивают воображение: в каждом пальчике ребёнок видит тот или иной образ.

### Сюжетные пальчиковые упражнения.

#### **Пальчики здороваются**

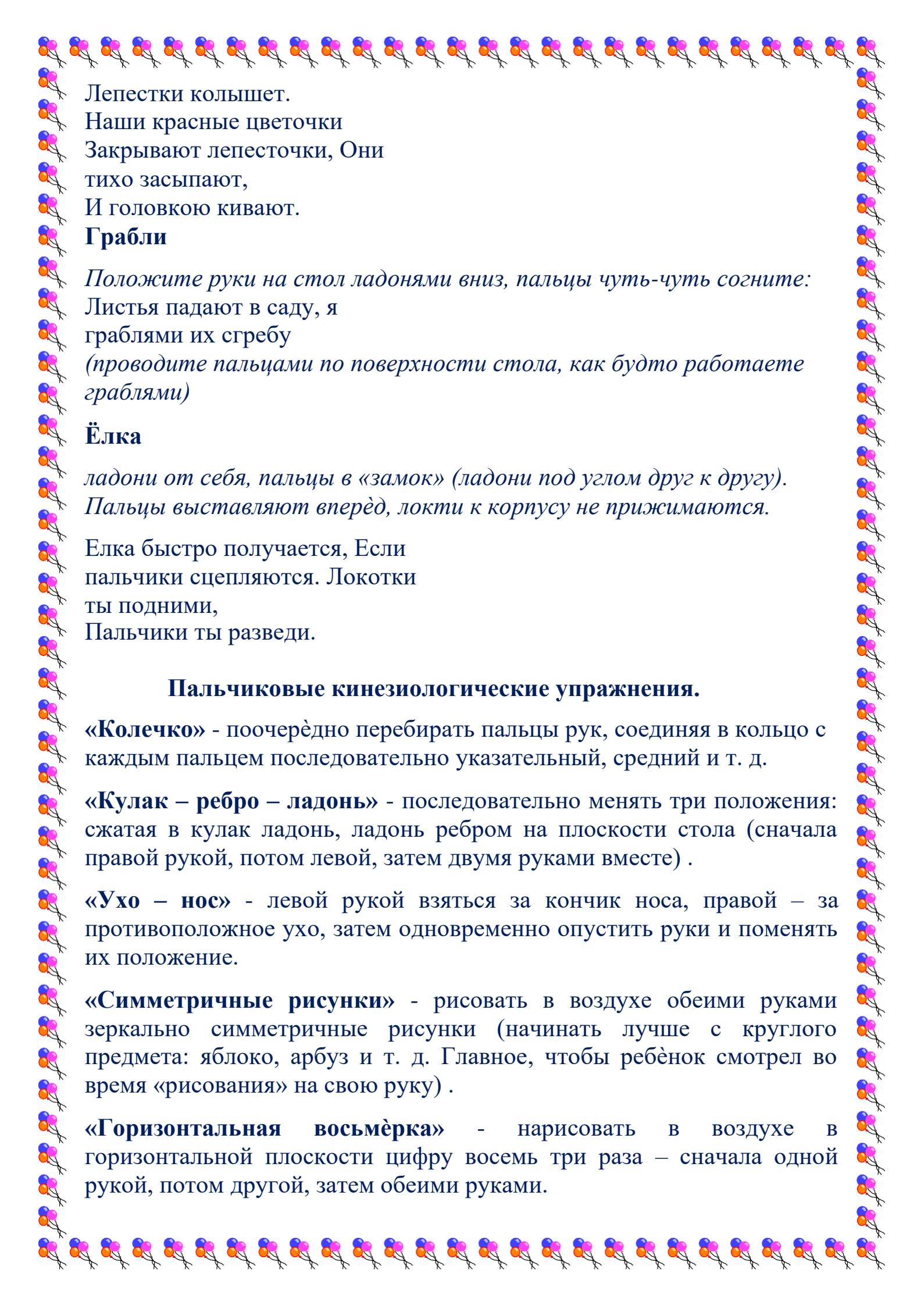
*подушечки пальцев соприкасаются с большим пальцем  
(правой, левой руки, двух одновременно).*

Здравствуй, солнце  
золотое! Здравствуй,  
небо голубое!  
Здравствуй, вольный  
ветерок! Здравствуй,  
маленький дубок! Мы  
живём в одном краю —  
Всех я вас приветствую!

#### **Распускается цветок**

*из сжатого кулака поочерёдно «появляются» пальцы.*

Наши красные  
цветочки  
Распускают  
лепесточки.  
Ветерок немножко дышит,



Лепестки колышет.  
Наши красные цветочки  
Закрывают лепесточки, Они  
тихо засыпают,  
И головкою кивают.

### **Грабли**

*Положите руки на стол ладонями вниз, пальцы чуть-чуть согните:  
Листья падают в саду, я  
граблями их сгребу  
(проводите пальцами по поверхности стола, как будто работаете  
граблями)*

### **Ёлка**

*ладони от себя, пальцы в «замок» (ладони под углом друг к другу).  
Пальцы выставляют вперёд, локти к корпусу не прижимаются.*

Елка быстро получается, Если  
пальчики сцепляются. Локотки  
ты подними,  
Пальчики ты разведи.

### **Пальчиковые кинезиологические упражнения.**

«**Колечко**» - поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с каждым пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

«**Кулак – ребро – ладонь**» - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе) .

«**Ухо – нос**» - левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки 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 ребёнок смотрел во время «рисования» на свою руку) .

«**Горизонтальная восьмёрка**» - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

## **Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук.**

В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения – разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

**«Помоем руки под горячей струёй воды»** - движение, как при мытье рук.

Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда!

Брызги – вправо, брызги – влево! Мокрым стало наше тело!

Полотенчиком пушистым

Вытираем ручки очень быстро.

**«Надеваем перчатки»** - большим и указательным пальцами правой и левой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.

Я перчатку надеваю, Я в нее не попадаю.

Сосчитайте-ка ребятки,

Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

«Раз, два, три, четыре, пять!»

**«Засолка капусты»** - движения прямыми ладонями вверхвниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.)

Мы капустку рубим-рубим,

Мы капустку солим-солим,

Мы капустку трём-трём, Мы

капустку жмём-жмём.

**«Согреем руки»** - движения, как при растирании рук.

Наши ручки замерзают.

Поиграем – ка немножко, да

похлопаем в ладошки. Хлоп,

хлоп, хлоп, хлоп!

Пальчики, чтоб их согреть,

Сильно надо растереть.

Пальчики мы согреваем, Их

сжимаем – разжимаем!



*«Молоточек» - фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки  
«забивать» гвозди*

Молоточком я стучу, дом  
построить я хочу строю я  
высокий дом,

буду жить я в доме том

*«Гуси щиплют травку» - пальцы правой руки пощипывают кисть  
левой.*

Гуси-гуси, га-га-га, На  
дворе растёт трава.

Клювики все открывают, Гуси  
травку здесь щипают.

Для более эффективного самомассажа кисти рук  
используются грецкий орех, каштан, шестигранный карандаш,  
массажный мячик.

### **Театр в руке.**

Позволяет повысить общий тонус, развивает внимание и память,  
снимает психоэмоциональное напряжение.

*«Бабочка» - сжать пальцы в кулак и поочерёдно выпрямлять  
мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный  
соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые  
движения («трепетание пальцев»).*

Бабочка-коробочка,  
Улетай под облачко.

Там твои детки

На берёзовой ветке.

*«Сказка» - детям предлагается разыграть сказку, в которой каждый  
палец – какой-либо персонаж., используя пальчиковый театр*



## Литература:

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. «Игры с пальчиками для развития речи и творческих способностей детей». - М.: ООО «ИКТЦ ЛАДА», 2011;
2. Анищенко Е.С. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников». – АСТ, 2013.
3. Анищенко Е.С. «Речевая гимнастика для развития речи дошкольников». Профиздат, 2011.
4. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. «Развивающие игры для детей дошкольного возраста». – М.: Просвещение, 2012.
5. Борисенко М.Г., Лукина Н.А. «Наши пальчики играют». – СПб.: «Паритет», 2013.
6. Громова О.Н., Прокопенко Т.А. «Игры-забавы по развитию мелкой моторики у детей». – М.: «ГНОМ и Д», 2012;
7. Савина Л. П. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников»: - М. : ООО «Издательство АСТ», 2011.
8. Узорова О. В. «Игры с пальчиками». - М. «Издательство АСТ», 2014.