Пальчиковая гимнастика

При изучении деятельности человеческого мозга и психи­ки детей ученые отмечают большое стимулирующее влияние функций руки. Существует мнение, что рука человека явля­ется как бы выходом из головного мозга и несет его функции. На этом основано много научных исследований, указыва­ющих на то, что при развитии мелкой моторики ребенка разви­вается речь, мышление, а в дальнейшем формируется письмо.

Так, выдающийся невропатолог и психиатр В. М. Бехте­рев писал, что движения руки всегда были тесно связаны с речью и способствовали ее развитию.

М. М. Кольцова (1998) указывает на то, что у ребенка сна­чала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появ­ляется артикуляция и все последующее совершенствование речи стоит в прямой зависимости от степени тренировки дви­жения пальцев.

М. С. Рузина (1998), рассматривая привычный набор заня­тий по развитию мелкой моторики (плетение, лепка, нанизыва­ние бусинок и колец, рисование узоров), указывает, что пальчи­ковый игротренинг может оказывать воздействие на развитие всех пальцев рук, а также улучшить речь и мышление.

Тренировку пальцев рук можно начинать с 6-7-месячного возраста. Сюда входит массаж кистей рук и каждого пальчика, каждой его фаланги. Это поглаживание и легкое разминание ежедневно 2-3 минуты. Уже с десятимесячного возраста сле­дует проводить простейшие упражнения для пальцев рук. Сна­чала пальцы ребенка сгибают, разгибают родители или тот, кто с ним занимается, затем он это выполняет самостоятельно.

На начальном этапе обучения пальчиковую гимнастику лучше проводить с опорой руками о стол или другую поверх­ность, а потом уже в положении согнутых рук перед собой на уровне груди. В дальнейшем пальцы рук выполняют упраж­нения в любом направлении при различном исходном поло­жении ребенка.

Все упражнения пальчиковой гимнастики можно условно классифицировать по следующим признакам:

* по направленности работы мышц пальцев рук;
* упражнения на координацию;
* по направленности работы пальцев по различным поверхностям;
* упражнения с предметами;
* образное выполнение (речитативы, стихи, рассказы, сказ­ки, игры);
* упражнения лечебно-профилактического танца (под му­зыку);
* самомассаж пальчиками.

*Упражнения на работу мышц пальцев рук.* Все упражне­ния этой группы можно выполнить двумя руками, отдельно правой, левой кистью или поочередно.

\* Сгибание и разгибание пальцев в кулак.

\* «Фонарики» - руки согнуты на уровне головы, пальцы в стороны, поочередно сжимать и разжимать пальцы пра­вой, затем левой руки (имитируя «мигание фонариков»).

\* «Прятки» - поочередно сгибать пальцы правой руки, на­чиная с большого, то же - начиная с мизинца. Повторить упражнение левой рукой.

\* «Грабли» - ладони на столе, пальцы в стороны. Согнуть пальцы, подушечки пальцев на столе, мышцы напряже­ны. Разогнуть пальцы, кисть расслабить.

\* «Заборчик» - сведение и отведение пальцев от среднего. Пальцы в стороны-вместе.

*Упражнения на растягивание мышц и связок пальцев рук.*

\* Ладони на столе. Поднять основание ладони от стола, рас­тянуть мышцы ладони. Опустить основание ладони, кисти расслабить.

\* Левая ладонь на столе. Правой рукой поднять вверх ука­зательный палец левой руки, растянуть мышцы. Опустить левый указательный палец на стол. То же выполнить с другими пальцами и поменять исходное положение рук. В конце руки расслабить.

*Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения кистью и каждым пальцем*

* «Волна» - правая рука согнута на уровне груди. Волнообразное движение кистью вправо-влево, то же левой рукой.
* «Большая волна» - кисти рук на уровне груди, ладонями вниз, пальцы переплетены. Правое предплечье поднима­ется вверх, левое предплечье опускается вниз поочередно  
  и волнообразно.
* «Дельфин» - правая кисть на уровне плеча. «Дельфин ныряет в воду» - волнообразное движение рукой, начи­ная с кончиков пальцев («нос дельфина»), то же левой рукой, то же двумя руками - два дельфина.
* «Хвостик рыбки» - руки вперед ладонями вниз, большие пальцы касаются друг друга. Поочередное опускание правой кисти вниз, левой - вверх и наоборот.
* «Оса» - указательный палец правой руки разогнуть впе­ред, остальные пальцы в кулак. Вращательные движения вправо и влево указательным пальцем. Повторить движе­ния другими пальцами и другой рукой.
* «Моторчик» - пальцы сцеплены (переплетены) перед грудью. Вращательные движения кистями рук.
* «Птички летят» - руки согнуты в стороны, махи кис­тями.
* «Змея» - ладонь правой руки расположена вертикально.  
  Волнообразные движения, имитирующие продвижение змеи. То же повторить другой рукой, двумя руками.

*Упражнения на координацию движений пальцев рук*

\*«Пальчики здороваются» - кончик большого пальца пра­вой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного и мизинца. То же выполнить левой рукой и одновременно двумя руками.

\*Пальчики правой руки «здороваются» с пальчиками левой руки - большой пальчик с большим пальчиком, указательный - с указательным и т. д.

\*«Крючки» - указательные пальцы зацепить друг за друга, остальные пальцы в кулак. То же выполнить други­ми пальцами и менять положение рук: правая сверху, левая снизу и наоборот.

\*«Цепочка» - большой и указательный пальцы левой руки в кольце, через него проходят в таком же соединении пальцы правой руки. Далее большой соединяется со сред­ним пальцем и т. д.

\*«Кошка» - средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизинец подняты вверх.

\*«Мышка» - средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизи-нец согнуты и при­жаты к среднему и безымянному пальцам.

\*«Зайка и барабан» - пальцы в кулак, указательный и средний вверх - прижаты друг к другу. Безымянный и мизинец поочередно стучат по большому пальцу.

\*«Коза» - указательный и мизинец выставлены вперед, остальные пальцы в кулак.

\*«Улитка» - пальцы в кулак, указательный и средний пальцы разогнуть вперед - «рога улитки».

\*«Петушок» - прижать указательный палец и большой. Остальные пальцы в стороны и поднять вверх.

\*«Курочка» - прижать указательный палец и большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусо­гнутом положении.

\*«Жук» - пальцы в кулак. Указательный и мизинец разо­гнуть вперед - в стороны и шевелить ими.

\*«Краб» - ладони вниз, пальцы переплетены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигать на пальцах ла­дони вправо, затем влево.

\*«Замок» - ладони прижаты друг к другу. Пальцы пере­плетены. Перебирать ими.

\*«Слон» - средний палец опущен вниз («хобот»). С одной стороны он зажат мизинцем и безымян-ным, а с другой - указательным и большим пальцами. Шевелить средним пальцем.

*\**«Птичка» - ладони повернуть к себе, большие пальцы переплетены, сцеплены друг с другом, остальные паль­цы - «крылья». Махать ими.

*\**«Собачка» - рука согнута перед грудью. Согнутые паль­цы - указательный - «глаз» и большой «ухо». Разги­бать и сгибать большой палец - «собачка шевелит уша­ми». Разгибать и сгибать указательный палец - «собачка моргает глазами». Отводить и подводить мизинец - «со­бачка лает». Выполнить движение одной правой рукой, затем левой рукой и обеими руками («две собачки»).

*\** «Лесенка» - указательный палец правой руки касается большого пальца левой руки, а указательный палец левой руки касается большого пальца правой руки. Не отрывая указательного пальца правой руки от большого пальца левой руки, поменять исходное положение рук. То же можно выполнить с касанием больших пальцев средними пальцами, затем безымянными и мизинцами.

*Упражнения с работой пальцев по различным поверхно­стям*

\*«Очки» - большие пальцы вместе с остальными правой и отдельно левой руки образуют почти замкнутые круги. Поднести их к глазам.

\*«Флажок» - руки согнуты перед собой, ладонью вперед. Четыре пальца вместе вытянуты, большой палец опущен вниз - «древко флажка». Махать четырьмя пальцами.

\*«Лодочка» - обе ладони поставлены на ребро и внизу со­единены, большие пальцы прижаты, образуется углубле­ние - «днище лодочки».

\*«Пароход» - так же как «лодочка», но большие пальцы подняты вверх - «труба парохода».

\* «Стул» - левая ладонь поставлена вертикально вверх -«спинка стула». К ее нижней части приставляется правый кулачок - «сидение», большие пальцы вместе.

\*«Стол» - левая кисть в кулак, сверху на него опускается правая ладонь.

\*«Шарик» - все пальцы обеих рук собрать вместе. Затем подуть на них, при этом пальцы, не разъединяясь, прини­мают форму шара.

\*«Солдатики» - указательный и средний пальцы «стоят»на столе, остальные в кулак. «Маршировать» пальчиками одной и двумя руками.

\*«Встречи» - руки внизу, перебирать пальцами по боковым поверхностям бедер, туловища и головы до «встречи» кистей на голове. Там пальчики изображают «игры», «борьбу» муравьев. Затем, устав, руки расслабленно опус­каются вниз.

\*«Муравейник» - кисти рук на уровне груди, пальцы полусогнуты и соприкасаются. Беспорядочные движения пальцами - «муравьи бегают».

\*«Человечек» - указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по согнутой левой руке. То же выполнить левой рукой.

\*«Пианино» - перебирать пальцами по столу, ударять кончиками пальцев одновременно, изображая игру на пианино.

\*«Лягушата» - ладонь прижата к столу, сгибая пальцы, продвинуть основание ладони к ним и далее разогнуть пальцы вперед в исходное положение - «лягушата пры­гают».

\*«Крокодил» - ладонь горизонтально расположена на столе. Большой палец под ладонью. Указательный и мизи­нец согнуты («глаза») и прижаты к среднему и безымян­ному пальцам. Передвигать ладонь по столу.

*Упражнения пальчиками с предметами*

*\**Складывание фигурок из палочек: квадрат, треугольник, кубик, мельница, звездочка, флажок, лодка, рыбка, сол­нце, машина, ракета, качели, кровать, табурет, забор, санки, колодец и другие.

*\** Складывание цифр из палочек: 1, 4, 0, 6, 9, 11 и т. д.

*\**Складывание букв из палочек: А, О, У, И, Ш и т. д.

*\**Выкладывание букв, слов из мозаики, камешков, листи­ков, кубиков и другого материала.

*\**Гимнастика и игры с учебными предметами: карандаш, ручка, линейка, с одним и двумя предметами.

*\** Изображение цифр, букв пальцами: 0, 1, 8,М, Л и другие.

*\** Упражнение пальчиками с гимнастическими предметами: мяч (перекаты, броски, ловля, удары об пол, о стену, пере­каты и ловля с партнером), гимнастическая палка (пере­каты, горизонталь-ные и вертикальные подбрасывание и ловля, вертикальное балансирование на ладони и одном пальце, работа в парах), лента (взмахи, круги, змейки го­ризонтальные - «серпантин», вертикальные - «забор­чик», «спираль»).

*\**Упражнения пальчиками с нестандартными предметами: платочек, шарфик, косынка (взмахи, перекладывание из руки в руку, выполнение общеразвивающих упражне­ний); горох, орехи, шары, мячи с резиновыми шипами (катание в ладони, по полу, столу, частям тела); куколь­ный театр пальчиками (одевание на пальчики колпачков, шапочек, ленточек и изображение героев сказок, расска­зов).