

Пальчиковая гимнастика

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга к 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 ребенка.
3. Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
4. Если ребенок 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 ребенка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
6. У малыша развивается воображения и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет рассказывать руками «целые» истории.
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладения навыками письма.

Все упражнения разделены на три группы:

Первая группа. Упражнения для кистей рук:

- развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;
- учат напрягать и расслаблять мышцы;
- развивают умения сохранять положение пальцев некоторое время;
- учат переключаться с одного движения на другое.

Вторая группа. Упражнения для пальцев условно статические:

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

Третья группа. Упражнения для пальцев динамические:

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

Все упражнения будут полезны не только детям с задержкой в развитии речи или каким – либо ещё нарушениями, но и детям у которых речевое развитие происходит своевременно.

С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения?

В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с трёхмесячного возраста. 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:

- поглаживать и растирать ладони вверх – вниз;
- разминать и растирать каждый палец вдоль, затем - поперёк;
- растирать пальчики спиралевидными движениями.

Затем можно выполнять некоторые упражнения третьей группы, но в пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете, разгибаете пальчики малыша и совершаете другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При этом важно, чтобы в упражнениях участвовали все пальчики.

Примерно с 10 месяцев кроме пассивных упражнений третьей и второй групп ребёнка нужно учить:

- катать между ладонями и пальчиками шарики и палочки разного размера;
- рвать бумагу, отщипывать кусочки от куска глины или пластилина;
- перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т. д.). Одной рукой или двумя одновременно.

Затем малыша можно начинать учить движениям, имитирующим знакомые ему действия и предметы (упражнения первой группы).

После освоения упражнений первой группы приступайте к выполнению упражнений второй и третьей групп, но уже в активной форме, то есть все упражнения ребёнок выполняет сам.

Если же Вы начинаете заниматься с детьми в возрасте два, три, четырёх лет и старше, то отрабатывайте последовательно все упражнения, начиная с первой группы.

ПОМНИТЕ!

Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Заниматься надо ежедневно около 5 минут.

Упражнения для кистей рук:

« Птенчики в гнезде »:

Пальцы правой руки собрать в « щепоть » - это « птенцы ».левой рукой сбоку обхватить пальцы – это гнездо. Попеременно чередовать положение рук.

Вот птенцы, а вот – гнездо.

Всем птенцам в гнезде тепло.

Упражнения для пальцев, условно статические:

« Кошка »

Исходное положение. Большой палец и мизинец подняты вверх. Остальные пальцы прижаты к ладони.

*Маленькая кошка
Села у окошка
Хвостиком играет,
Мышку поджидает.*

Вариант № 2. Кошка показывает коготки. Исходное положение. Ладонь поставить вертикально вверх. Пальцы выпрямить и развести в стороны. Сильно сгибать и разгибать кончики пальцев.

*Если когти точит кошка,
Будет дождик за окошком.*

Упражнения для пальцев, динамические:

« Семья »

Исходное положение. 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.