

Составитель
учитель-логопед Е.П. Булатова

Пальчиковая гимнастика





«Представление, что при любом двигательном тренинге ... упражняются не руки, а мозг, вначале казалось парадоксальным и лишь с трудом проникло в сознание ...».

Н.А. Бернштейн

Пальчиковая гимнастика

- это комплекс специальных упражнений для развития и совершенствования движений кистей и пальцев рук.

Значение пальчиковой гимнастики

- Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.
- Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.
- Ребёнок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
- При сопровождении упражнения короткими стихотворными строчками, речь ребёнка становится более чёткой, ритмичной, яркой, усиливается контроль за выполняемыми движениями.
- Выполнение пальчиковой гимнастики способствует развитию памяти ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
- Развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, ребёнок сможет «рассказывать» руками целые истории.
- Регулярное выполнение упражнений укрепляют мышцы кистей и пальцев рук, повышают подвижность и гибкость, что в дальнейшем облегчает овладение навыком письма.

С какого возраста можно проводить пальчиковую гимнастику?



В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с 3-хмесячного возраста. Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6 – 7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут полезны и эффективны.

Начинать можно с ежедневного массажа по 2 – 3 минуты кистей и пальцев рук:



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

Затем можно выполнять упражнения, но сначала в пассивной форме, т.е. взрослый сам сгибает, разгибает пальчики, совершает другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При этом важно, чтобы в упражнениях участвовали все пальчики.



После «совместной отработки» движения, можно переходить к самостоятельному выполнению упражнения, в т.ч. в сопровождении потешкой или небольшим стишком.



!!! Если ребёнок забудет слова, то движения будут помощниками.

!!! Время выполнения упражнения, количество его предъявления использовать с учётом возможностей и способностей ребёнка.

Помните! Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях, около 5 минут каждый день. Сначала все упражнения выполняются медленно, отрабатываются одной рукой, затем - другой рукой, после этого – двумя руками одновременно.