

Пальчиковая гимнастика

*«Если руки неумелы,
Если пальчики несмелы,
Трудно ручку удержать,
Буквы ровно написать
Не удержишь карандаш –
Не получится пейзаж».*
В. Лирясова.

Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношение многих звуков. В общем, чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребёнок говорит. Почему же это так? Давайте разберёмся. Дело в том, что рука имеет самое большое «представительство» в коре головного мозга, поэтому именно развитию кисти принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи. И именно поэтому словесная речь ребёнка начинается, когда движения его пальчиков достигают достаточной точности. Ручки ребёнка как бы подготавливают почву для последующего развития речи. Кроме того, целью занятий по развитию ловкости и точности пальцев рук является развитие взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизация их работы. В правом полушарии мозга у нас возникают различные образы предметов и явлений, а в левом они вербализируются, то есть находят словесное выражение, а происходит этот процесс благодаря «мостику» между правым и левым полушариями. Чем крепче этот мостик, тем быстрее и чаще по нему идут нервные импульсы, активнее мыслительные процессы, точнее внимание, выше способности.

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок хорошо разговаривал, быстро и легко учился, ловко выполнял любую, самую тонкую работу, - с раннего возраста начинайте развивать его руки: пальцы и кисти. У самых разных народов пальчиковые игры были распространены издавна. В Китае распространены упражнения с каменными и металлическими шарами.

Регулярные занятия с ними улучшают память, деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус. А в Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное воздействие оказывает перекачивание между ладонями шестигранного карандаша. И у нас с малолетства учили играть в «Ладушки», «Сороку-белобоку», «Козу рогатую».

Сегодня специалисты возрождают старые игры, придумывают новые. О пальчиковых играх можно говорить как о великолепном универсальном, дидактическом и развивающем материале. Методика и смысл данных игр состоит в том, что нервные окончания рук воздействуют на мозг ребёнка и мозговая деятельность активизируется. Для обучения в школе очень важно, чтобы у ребёнка были хорошо развиты мышцы мелкой моторики. Пальчиковые игры –

хорошие помощники для того, чтобы подготовить руку ребёнка к письму, развить координацию. А для того, чтобы параллельно развивалась и речь, можно использовать для таких игр небольшие стишки, считалки, песенки. В принципе, любые стихотворные произведения такого рода педагоги и родители могут сами «переложить на пальцы», т.е. придумать сопровождающие речь движения для пальчиков – сначала простые, несложные, а затем эти движения усложнять. Благодаря пальчиковым играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между взрослым и ребёнком.

Почему пальцы помогают говорить

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.

Так, на основе проведенных опытов и обследования большого количества детей была выявлена следующая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть и даже выше нормы.

Формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а точнее от пальцев!

Этот факт должен использоваться в работе с детьми и там, где развитие речи происходит своевременно, и там, где имеется отставание, задержка развития моторной стороны речи. Рекомендуется стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук. Доказано, что и мысль, и глаз ребёнка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Результаты исследования показывают, что уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

Тонкая моторика – основа развития, своего рода «локомотив» всех психических процессов (внимание, память, мышление, восприятие, речь). Чтобы научить малыша говорить, необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать мелкую моторику рук, которая ведет к улучшению взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизации их работы. Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируем и соединение зоны, отвечающие за речь. В правом полушарии мозга у нас возникают различные образы предметов и явлений. А в левом они вербализируются, то есть находят словесное выражение. Происходит этот процесс благодаря «мостику» между правым и левым полушариями. Чем крепче этот «мостик», тем быстрее и чаще по нему идут нервные импульсы,

становятся активнее мыслительные процессы, точнее внимание, выше способности.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок хорошо разговаривал, быстро и легко учился, ловко выполнял любую, самую тонкую работу, с раннего возраста начинайте развивать его руки: пальцы и кисти. Для определения уровня развития речи логопедами давно разработан такой метод: ребенка просят показать один пальчик, два пальчика, три пальчика. Если движения напряженные, пальчики сгибаются и разгибаются только вместе и не могут двигаться отдельно друг от друга, то это дети с проблемами в развитии речи. А это значит, что необходимо как можно больше заниматься с детьми пальчиковыми играми. Упражнения для кистей рук, статические и динамические упражнения для пальцев, способствующие развитию пальчиковой моторики, речи, внимания, памяти, пространственного восприятия, воображения.

Когда начинать заниматься

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.

Работу по тренировке пальцев рук можно начинать с детьми в возрасте от трех месяцев. Гимнастика с такими малышами носит характер легкого тактильного общения. С помощью простых поглаживаний ладоней и пальчиков, подтягиваний за сомкнутые вокруг пальца родителя кулачки ребенок осваивает окружающий мир и себя, получает психоэмоциональную поддержку. В возрасте 6-7 месяцев нужно проводить систематические тренировки: сюда входит массаж кисти рук и каждого пальчика, каждой его фаланги. Проводится разминание и поглаживание ежедневно в течение 2-3 минут.

Уже с десятимесячного возраста проводят активные упражнения для пальцев рук, вовлекая в движение больше пальцев с хорошей достаточной амплитудой. Упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей. Так, малышам можно давать **катать пальчиками деревянные шарики различного диаметра**. Нужно вовлекать в движение все пальчики. Для этого упражнения можно использовать **шарики из пластилина, бусы**. Можно заниматься конструированием из кубиков, собирать различные пирамидки.

Начиная с полутора лет активно используйте более сложные пальчиковые народные игры – потешки, игры с пальчиковыми зверушками, пальчиковый счет – задания, специально направленные на развитие тонких движений пальцев.

Играйте в **различные шнуровки, учитеcь расстегивать и застегивать пуговицы, перематывать нитки из одного клубка в другой, собирайте крупные пазлы**.

Можно вкладывать между плотно прижатыми друг к другу ладошками ребенка **шестигранный карандаш**, чтобы малыш катал его вверх и вниз. Полезно сжимать в руке два предмета и перекатывать их без помощи другой руки.

С трех до шести лет совершенствуйте технику уже освоенных пальчиковых игр, начинайте работать с пальчиковыми рассказами. Помимо этого практикуйте **игры с мозаикой, нанизывание бус, бисера, шнуровку, выкладываете узоры из круп**. В три года ребенок должен уже показывать три пальчика отдельно друг от друга. К четырем с половиной годам он должен уметь правильно зашнуровывать и завязывать шнурки, развязывать узелки. Уверенно держать карандаш и заштриховывать картинку, не выходя за контур.

В шесть лет ребенок должен уметь правильно называть пальцы в прямой и обратной последовательности, вразнобой, с прикосновением, с показом у себя и у других, с закрытыми глазами, хорошо владеть карандашом, раскрашивать, варьируя силу нажима, соединять точки точными линиями, вырезать по контуру и лепить. В этом возрасте можно познакомить ребенка с бисероплетением. Каждый пальчик ребенка к школе должен быть «самостоятельным» и ловким. С шести до восьми лет активно играйте в пальчиковые рассказы с помощью техники пальчиковых предметов. Устраивайте «театр пальчиков» и «кукольный театр» - в этих домашних приобретают хорошую подвижность, гибкость и кругозор. Застенчивые дети становятся увереннее. Позволяйте ребенку импровизировать, пусть он проявляет свою творческую фантазию.

У старших дошкольников комплекс упражнения гимнастики для пальцев проводят ежедневно в течении 6-8 минут. Он включает в себя 6-8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончик пальцев, кисти, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Итак, наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение.

Помогать ли пальчикам?

Это непременно нужно делать, если вы занимаетесь с малышом до двух лет, который сам пока с трудом делает произвольное движение пальцами. Хотя игры для этого возраста очень просты – это разгибание и загибание отдельных пальчиков, с небольшим массажем, с ощупыванием предметов разной формы и фактуры. Как правило, игры для этого возраста рассчитаны на взаимодействие взрослого с рукой ребенка: поглаживание, пощипывание, сгибание пальчиков и т.д.

Для более старшего возраста, примерно с двух с половиной – трех лет игры усложняются и подразумевают самостоятельные движения маленькими ручками скопировать трудно, поэтому ваше участие просто необходимо. Вы должны помочь ребенку сложить руки правильно: сначала покажите на себе, затем придайте нужное положение его кисти и пальчикам. Попросите ребенка попробовать самостоятельно выполнить движение. Если у малыша не получается, то снова сами сложите его руки в правильную позицию. Прodelайте это несколько раз, и постепенно малыш научится сам складывать и удерживать пальчики в нужной позиции.

Помните, главное – не давить на ребенка, не демонстрировать ему его неспособность. Со временем у него все получится. Ребенку нужно показывать и простые, и сложные игры. Тем самым вы даёте понять ребенку, что вам очень интересно играть в эту забавную игру. Ребенок становится вашим партнером по игре. В простые игры малыш начнет играть, как только освоит движения и ритмику текста. А сложные игры сначала просто запомнит. Потом вы можете заметить, как он пытается самостоятельно сложить пальчики так, как нужно, долго тренируется, и уж только тогда, когда вы этого меньше всего ожидали, складывает пальчики «как положено». Расположение взрослого относительно ребенка, зависит от сложности игры и возраста ребенка. Если в игре задействована только одна ручка, то педагог может сидеть (стоять) сбоку от ребенка. Если это более сложная игра, в которой задействованы обе ручки, то можно посадить ребенка к себе на колени или расположить на коврике и посадить ребенка между ног, как в гнездышке. (Дети очень любят так сидеть.)

В некоторых играх, для детей от двух с половиной до трех лет нужно садиться за стол друг напротив друга, чтобы ребенок мог наблюдать за движениями рук взрослого и соотносить зрительный образ с мелкими движениями. Можно стоять друг напротив друга.



Массаж рук

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок хорошо разговаривал, быстро и легко учился, ловко выполнял любую, самую тонкую работу, с раннего возраста начинайте развивать его руки: пальцы и кисти. Упражнения для кистей рук, статические и динамические упражнения для пальцев и массаж рук, способствуют развитию пальчиковой моторики, речи, внимания, памяти, пространственного восприятия, воображения.

Массаж рук проводится сначала на одной руке, затем на другой:

1. Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны.
2. Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца.
3. Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу.
4. Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно, поочередное загибание и выпрямление.
5. Аккуратное сгибание-разгибание руки в кистевом суставе.
6. Интенсивное растирание всех пальцев.
7. Повторить первое упражнение.



Уже с десятимесячного возраста можно постепенно вводить элементы самомассажа, активные упражнения для пальцев рук, игры с мелкими предметами, вовлекая в движение больше пальцев с хорошей, достаточной амплитудой. Упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей. Не стоит забывать и о безопасности. Следите за тем, чтобы мелкие предметы не попали в дыхательные пути ребенка.

Приспособления для самомассажа и игр с мелкими предметами

Эффективные упражнения для стимулирующего пальчикового массажа можно выполнять с помощью хорошо знакомого детям предмета - **карандаша**. Могут применяться различные карандаши: толстый шестигранный, толстый круглый, тонкий круглый, короткий либо длинный тяжелый карандаш. С этим предметом можно выполнять следующие упражнения, сочетая их выполнение с проговариванием каких-нибудь двустиший и четверостиший:

1. Перекатывать между ладонями.
2. Катать по тыльной стороне руки.
3. Раскатывать одной и двумя руками по поверхности стола
4. Удерживать одним пальцем руки.
5. Раскачивать, обхватив двумя пальцами (указательным и средним).

С помощью **ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ** можно массировать запястья, кисти рук ребенка, ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, межпальцевые зоны. Желательно иметь орехи различной величины, круглой и продолговатой формы, с гладкой и бугристой поверхностью. Вот некоторые полезные упражнения, которые можно выполнять с орехами:

1. Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.
2. Кончиками пальцев одной руки «ввинчивать» орех в середину ладони другой руки.

3. Прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.
4. Скатывать орех с тыльной стороны кисти рук, как с горки.
5. Прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно.
6. Раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями, как пластилин.
7. Удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.



МАССАЖ КИСТЕЙ

Маленькие **МЯЧИКИ И ШАРИКИ**, уместающиеся в детской ладошке - незаменимый тренажер для развития мелких движений пальцев рук. Они могут быть стеклянные, пластмассовые, деревянные, металлические, разного диаметра. Регулярные упражнения с шарами улучшают память, умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, улучшают деятельность

сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус. Дети с удовольствием выполняют несложные комплексы таких упражнений:

1. Сжимание мячика в правой и левой ладони попеременно.
2. Прокатывание мячика по столу внутренней поверхностью ладони.
3. Прокатывание мячика по столу в различных направлениях каждым пальцем правой и левой руки.
4. Прокатывание мячика между ладонями.
5. Прокатывание мячика по межпальцевым поверхностям и удержание верхними фалангами соседних пальцев.
6. Щелканье по мячику пальцами, состязаться в точности попадания.

ЧЕТКИ традиционно изготовлены из пластмассовых или деревянных элементов круглой, овальной, цилиндрической формы или из плоских пластин. Ребенок перебирает их пальцами, сочетая это со счетом, прямым и обратным. Нужно научить ребенка правильно держать четки: шарик лежит на первой (ногтевой) фаланге, большой палец - сверху. Перебирание четок развивает пальчики и координацию мелких движений рук, успокаивает.

ПУГОВИЧНЫЙ МАССАЖ. Заполните просторную коробку (например, из-под обуви) **крупными** пуговицами. Желательно, чтобы пуговиц было много. А теперь совместно с ребенком: опустите руки в коробку;

1. поводите ладонями по поверхности пуговиц;
2. захватите пуговицы в кулаки, чуть приподнимите и разожмите кулаки;
3. погрузите руки глубоко в «пуговичное море» и «поплавайте» в нем;
4. перетирайте пуговицы между ладонями;
5. пересыпайте их из ладошки в ладошку; сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками захватите «щепотку» пуговиц и отпустите;
6. берите в руки по одной разнообразные пуговицы: большую, вытянутую, квадратную, гладкую, перекачивайте ее между ладонями, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Благодаря такому массажу, мы активизируем так называемый «мануальный интеллект», находящийся на кончиках пальцев рук и ладонях. Таким образом, происходит сенсомоторное развитие, являющееся условием успешного взаимодействия с окружающим миром.

Исходя из оздоровительного воздействия на организм ребенка каждого из пальцев, помогайте малышу ими манипулировать. Регулярное повторение вышеперечисленных упражнений способствует развитию внимания, мышления, памяти, оказывает благоприятное влияние на речь ребенка, кисти рук становятся более подвижными и гибкими, что помогает будущим школьникам успешно овладеть навыками письма.

Массаж пальцев и кистей рук с помощью карандаша

1. Утюжок.

Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу. Карандаш я покачу:
Вправо-влево – как хочу.



2. Добывание огня.

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой её другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?

3. Догонялочка.

Возьми карандаш всеми пальчиками. Покрути его. Пусть пальчики бегут по карандашу, догоняя друг друга. Пальчики бегут вперёд, И никто не отстаёт.

4. Горка.

Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.

5. Волчок.

Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной руки, а потом другой. Попробуй сделать то же большим и средним пальцами. По столу круги катаю,
Карандаш не выпускаю.

6. Вертолет.

Возьми тонкий длинный карандаш двумя пальцами. Покрути его. Пусть он
вращается
быстро-быстро, как винт вертолѐта.
Отправляется в полѐт-
Наш красавец-вертолѐт.

7. Массаж с прищепками.

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые
фаланги: от
указательного к мизинцу и обратно. После первого двустушиья – смена рук.
Необходимо
проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.
Кусается сильно котенок – глупыш,
Он думает: это не палец, а мышшь.
- Но я же играю с тобою малыш!
- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!

8. Массаж грецкими орехами.

Катать 2 ореха между ладонями:
Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.

9. Массаж бумагой.

"Прятки" - сжимание бумаги в кулаке. Спрятать кусок бумаги - зажать в кулачке:
Я бумажку пожимаю и ладошку поменяю.