

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

Н. А. Бернштейн

Для чего нужна пальчиковая гимнастика

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например известная всем «Сорока-Ворона...». Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. А уже в наше время сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН РФ доказали, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи. Упражнения для пальцев и кистей рук — это настоящий нейрофитнес для мозга! Они способствуют созданию в нём новых связей, синхронизируют работу левого и правого полушарий и оказывают стимулирующее влияние на развитие ребёнка.

Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений кистями рук и пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и 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 ребёнка.

3. Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

4. Если ребёнок 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 ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений (лучшему запоминанию поможет яркий рисунок на правой странице).

6. У малыша развиваются воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории (см. стр. 56).

7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Все упражнения разделены на три группы.

I группа. Упражнения для кистей рук (стр. 6—26):

— развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;

— учат напрягать и расслаблять мышцы;

- развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;
- учат переключаться с одного движения на другое.

II группа. Условно статические упражнения для пальцев (стр. 28—44):

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

III группа. Динамические упражнения для пальцев (стр. 46—54):

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

Пальчиковая гимнастика будет полезна всем детям. Эти упражнения можно выполнять в любом возрасте, если вы хотите развить речь, память, внимание ребёнка и активизировать тот потенциал, который заложен в мозге любого человека.

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.

С младенцем начинать можно с ежедневного массажа по 2—3 минуты кистей рук и пальцев:

- 1) поглаживать и растирать ладони вверх-вниз;
- 2) разминать и растирать каждый палец сначала вдоль, потом поперёк;
- 3) растирать пальчики спиралевидными движениями.

Затем можно выполнять некоторые упражнения III 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 выполнения пассивных упражнений III и II групп, ребёнка нужно учить:

- катать между ладонками 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. п.) одной рукой или двумя одновременно.

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

После освоения упражнений I группы приступайте к выполнению упражнений II и III групп, но уже в активной форме, то есть все упражнения ребёнок выполняет сам.

Если же вы начинаете заниматься с детьми в возрасте 2, 3, 4 лет и старше, то отработайте последовательно все упражнения, начиная с I группы.

Помните! Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут.

Пальчиковая гимнастика:

1. Сначала все упражнения выполняются медленно под счёт или в сопровождении стихов. Не нужно сразу требовать точных движений от малыша.

Главное, чтобы ребёнок начал повторять за вами. Но постепенно он должен выполнять упражнения всё более точно.

2. Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем другой рукой, после этого — двумя одновременно.

3. Некоторые упражнения даны в нескольких вариантах. Первый — самый лёгкий. Более сложные варианты обозначены звёздочкой.

4. Упражнениям соответствует рисунок для создания зрительного образа. Сначала покажите ребёнку цветной рисунок и объясните, как должно выполняться упражнение. Постепенно надобность в объяснениях отпадает: вы показываете картинку, называете упражнение, а малыш вспоминает, какое положение кистей рук или пальцев он должен воспроизвести.

Когда все упражнения будут хорошо знакомы, можно выполнять следующие игровые задания:

1. Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и больше.

Например: «Коза» — «Улитка». Ребёнок переключается с позиции «коза» на позицию «улитка» (3—4 раза). Сначала упражнение выполняется по словесной инструкции, затем на счёт «раз-два».

Или: «Вилка» — «Кольцо» — «Заяц». Можно предлагать любую последовательность упражнений.

2. «Рассказывать руками» сказки и маленькие истории (стр. 56—58). Сначала вы сами придумываете рассказ, затем предлагаете сочинить свою историю малышу.

Например: «В одном чудесном месте протекала речка (изображаем «речку»). В ней жила маленькая рыбка (изображаем «рыбку»). Как-то раз по реке проплыл пароход (упражнение «Пароход»), он сильно гудел, и рыбка испугалась и уплыла. А на берегу реки (изображаем «речку») росло дерево (упражнение «Дерево») и т. д.

Рассказать с помощью рук итоговую сказку (стр. 56) помогут карточки для темы «Пальчиковая гимнастика», которые вы найдёте в конце книги (предварительно их нужно разрезать). Чтобы карточки дольше сохранились, их можно заламинировать.

Эти же карточки можно использовать в самом начале занятий, при изучении упражнений, а также для лучшего запоминания серии упражнений. Например, вы кладёте перед ребёнком три картинки и предлагаете запомнить последовательность упражнений. Затем картинки убираете, а малыш выполняет упражнения в нужном порядке.

Когда маленький непоседа уже без труда выполняет все упражнения, приступайте к ещё более сложному заданию: разложите на столе несколько карточек и попросите ребёнка придумать новую историю, используя вместо плана картинки. Затем историю надо рассказать с помощью рук.

Желаем успеха!

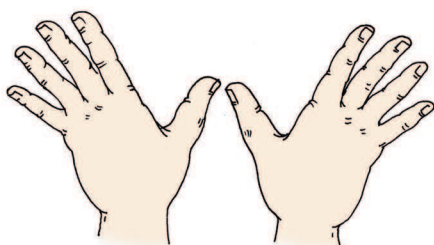
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК

Фонарики

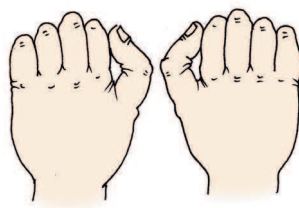
✓ ВАРИАНТ 1

Исходное положение. Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы.

Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.



Фонарики зажглись!
(пальцы выпрямить)



Фонарики погасли!
(пальцы сжать)

Упражнение выполнять несколько раз.

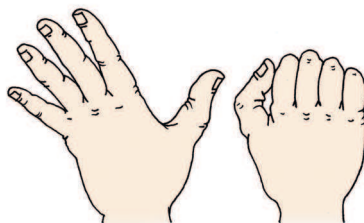
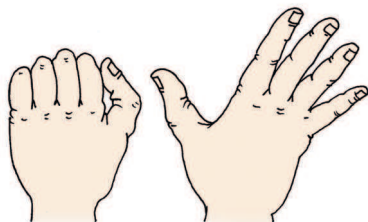
✓ ВАРИАНТ 2*

Исходное положение (см. вариант 1).

Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт «раз-два». На «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты.

Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт, а потом — сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками:

Мы фонарики зажжём,
А потом гулять пойдём!
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают!





Заготавливаем капусту

Руками имитируем соответствующие действия:

- Мы капусту рубим! (2 р.) Прямыми, напряжёнными ладонями имитируем движения топора: вверх-вниз.
- Мы капусту режем! (2 р.) Энергичные движения прямыми ладонями вперёд-назад.
- Мы капусту солим! (2 р.) Пальцы собраны щепотью, «солим капусту».
- Мы капусту жмём! (2 р.) Энергично сжимаем пальцы в кулаки то одновременно на двух руках, то поочерёдно.
- Мы морковку трём! (2 р.) Пальцы одной руки сжаты в кулак и совершают ритмичные движения вверх-вниз по ладони другой руки. Затем меняем руки.

Моем руки

1. «Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытьё рук.

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

2. «Стряхиваем водичку с рук»: пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

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

3. «Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочерёдное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенчиком пушистым
Вытрем ручки очень быстро.



Месим тесто

Руками имитируем процесс вымешивания теста.

- Тесто мнём, мнём, мнём! Очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки (одновременно и поочерёдно).
- Тесто жмём, жмём, жмём!
- Пирог мы испечём! Руками совершаем движения, как будто лепим снежки.

Печём блины

✓ ВАРИАНТ 1

Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью.

Мама нам печёт блины,
Очень вкусные они.
Встали мы сегодня рано
И едим их со сметаной.

✓ ВАРИАНТ 2*

Левая рука касается стола ладонью, правая рука — тыльной стороной. Меняем позицию. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука касается стола ладонью.

Упражнение можно выполнять на счёт «раз-два» или сопровождая движения стихами (см. вариант 1).

