

## Пальчиковая гимнастика для детей

Развитие умственных способностей ребенка напрямую зависит от развития моторики рук. Это связано со строением коры головного мозга человека: речевые зоны расположены рядом с зоной, отвечающей за движение рук.



Гимнастика для пальцев – первый помощник родителей в гармоничном развитии ребенка. Ее нужно и важно начинать с самого малого возраста. Шуточная и игровая форма упражнений вызовет у малыша массу восторгов, а пальчиковая гимнастика для детей в стихах будет способствовать развитию памяти и усидчивости.

Такое занятие отличный способ отвлечь малыша в дороге, поиграть с ним, научить новым словам, заинтересовать и поработать над усидчивостью.

Давайте подробнее остановимся на пользе тактильных игр для самых маленьких и для детей 4-5 лет.

### Пальчиковые игры направлены на развитие:

- Речи. Пальчиковая гимнастика для детей 3 лет помогает малышу научиться повторять слова, которые взрослый произносит, занимаясь с пальчиками малыша. Центры мозга, отвечающие за речь, активизируются, развивается словарный запас. Замечено, что пальчиковые игры помогают малышу рано заговорить и хорошо выражать свои мысли.
- Внимания. У малыша развивается устойчивость, концентрация и объем внимания. Чем младше ребенок, тем ему сложнее сконцентрироваться и «усидеть на месте». Занятия с пальчиками способны заинтересовывать малыша и привлечь его внимание. Такая тренировка внимания поможет ребенку хорошо подготовиться к школе, когда нужно быть внимательным в течение всего урока.
- Памяти. Все движения пальчиков сопровождаются считалками, стихами или рассказом. Малыш следит за словами, ассоциирует их с движениями

собственных пальцев. Это способствует развитию как кратковременной (удержать внимание на объекте), так и долговременной памяти (выучить стишок наизусть).

- Мелкой моторики. Постоянное повторение упражнений способствует развитию подвижности и гибкости пальцев и кистей рук. Пальчиковая гимнастика для детей 3 — 4 лет отличается от упражнений для детей 4-5 лет. Набор упражнений усложняется. Так постепенно ребенок учится хорошо владеть своими руками и пальцами. В школе ему будет гораздо проще научиться писать и чертить под линейку.
- Воображения. Любой рассказ или стихотворение, сопровождающие упражнения, способствуют пробуждению и развитию творческого потенциала малыша. Во время [занятий](#) ребенок начинает фантазировать, представлять себе персонажей и объекты стихов. Это поможет ребенку проявить собственное творчество в будущем.

### **В каком возрасте начинать занятия?**

Это тот случай, когда можно сказать, что чем раньше, тем лучше. Но если вы не успели начать рано, то начинайте прямо сейчас!

Тактильный интерес к окружающему миру малыш начинает демонстрировать уже в 4-месячном возрасте: рассматривает людей и объекты, тянет все в рот, трогает предметы и игрушки.

Уже начиная с этого возраста можно и нужно уделять внимание его пальчикам. Легкие движения, массаж, сгибания под добрый голос мамы обязательно понравятся ребенку. Помните считалку про сороку-ворону? Отличные упражнения для первого опыта проведения пальчиковой гимнастики.

### **Насколько полезны занятия пальчиковой гимнастикой?**

Маленький ребенок познает мир с помощью игры. Чем разнообразнее игры, тем интереснее малышу. В Китае и Японии с древних времен используют акупунктурную технику: активация точек на теле человека, которые связаны с нервной системой и внутренними органами. На подушечках пальцев и в целом на кистях рук таких точек очень много. Поэтому при занятиях гимнастикой идет не только умственное развитие малыша, но и укрепление здоровья.

### **Как заниматься пальчиковой гимнастикой?**

Занятия с малышом можно проводить в любое время и в любом месте, постепенно усложняя и увеличивая количество движений. Пальчиковая

гимнастика для детей 4 лет должна быть направлена на развитие не только тактильных ощущений (как для младенцев), но и на развитие творчества. В этом возрасте ребенок уже будет сам проявлять инициативу, менять правила игры, придумывать персонажей. Поддержите его в этом, придумайте вместе с ним веселые истории и стихи.



Утром встали пальчики

(все пальчики вытягиваются)

Стали приседать – раз, два, три, четыре, пять

(по очереди каждый пальчик сгибается)

Потянулись мальчики, будем танцевать

(совершаются вращательные движения)

Не ленитесь пальчики, встаньте же опять

(повторяем каждое движение заново).

Пальчиковая гимнастика для детей 5 лет способна пробудить у ребенка интерес к более серьезному развитию творческих навыков. В этом возрасте

воображение ребенка уже достаточно сформировано, и он может сам придумывать игры, новые движения и т.п.

Давайте рассмотрим этапы усложнения пальчиковых игр в зависимости от навыков выполнения и возраста ребенка.

1. Вначале взрослый сам показывает малышу движения и собственными руками сгибает и массирует пальчики малыша.
2. Постепенно ребенок старается самостоятельно повторять движения. Сначала одной рукой, затем двумя. Взрослый помогает малышу своими руками.
3. Следующий этап: ребенок и взрослый делают гимнастику одновременно, но каждый своими собственными пальцами.
4. Затем ребенку предлагается самостоятельно выполнить гимнастику под рассказ или стихотворение, которое читает взрослый.
5. Ребенок самостоятельно рассказывает текст и под него выполняет нужные движения.
6. Ребенок самостоятельно придумывает движения под текст. А затем может самостоятельно придумывать собственный текст и движения к нему.

Постоянные занятия пальчиковой гимнастикой совершенствуют умственные способности ребенка, улучшают артикуляцию, и подготавливают ребенка к обучению в школе.

### **Пальчиковая гимнастика в стихах**

#### **Моя семья**

Этот пальчик –  
дедушка (**разжимаем  
поочередно пальцы из  
кулачка, начиная с большого**)  
Этот пальчик – бабушка  
Этот пальчик – папочка  
Этот пальчик – мамочка  
Этот пальчик – я  
Вот и вся моя семья! (**вращаем  
разжатой ладошкой**)

#### **Прогулка**

Раз, два, три, четыре, пять (**загибаем  
пальчики**)  
Мы во двор пошли гулять  
(**указательным и средними пальчиками  
«идем» по столу**)  
Бабу снежную слепили (**катаем ручками  
«комоч»**)  
Птичек крошками кормили (**«кормим  
птичек»**)  
С горки мы потом катались  
(**ведём указательным пальцем правой**

**руки по ладони левой руки)**  
А ещё в снегу валялись  
**(кладём ладошки на стол то одной**  
**стороной, то другой)**  
Все в снегу домой пришли **(отряхиваем**  
**ладошки)**  
Суп поели **(«едим суп»)**,  
спать легли **(ладошки под щечку).**

### **Рыбка**

Рыбка в озере живёт  
Рыбка в озере плывёт  
**(ладошки соединены и**  
**делают плавные движения)**  
Хвостиком ударит вдруг  
**(ладошки разъединить и**  
**ударить по коленкам)**  
И услышим мы – плюх, плюх!  
**(ладошки соединить у**  
**основания и так похлопать)**

### **Снежок**

Раз, два, три, четыре, **(загибать пальчики)**  
Мы с тобой снежок слепили  
**(лепить, меняя положение ладоней)**  
Круглый, крепкий, очень гладкий.  
**(показывают круг, глядят ладони друг о**  
**друга)**  
Раз – подбросим, **(«подбросить»,**  
**посмотреть вверх)**  
Два – поймаем. **(«ловят», приседают)**  
Три – уроним **(встают, «роняют»)**  
И ... сломаем! **(топают)**

### **Солнышко**

Утром солнышко встаёт выше,  
выше, **(руки высоко вверх).**  
Ночью солнышко зайдет ниже,  
ниже. **(руки вниз).**  
Хорошо-хорошо солнышку  
живётся,  
**(делаем ручками фонарики)**  
И нам вместе с солнышком  
весело живётся  
**(хлопаем в ладоши)**

### **Домик**

Я гуляю во дворе **(хлопки ладошками по**  
**коленкам поочередно каждой рукой)**  
Вижу домик на горе **(ритмичные хлопки**  
**ладошками)**  
Я по лесенке взберусь **(раскрыть перед**  
**собой ладони и, касаясь поочередно**  
**кончиками пальцев, сложить лесенку,**  
**начиная с больших пальцев)**  
И в окошко постучусь.  
Тук, тук, тук, тук! **(поочередно стучать**  
**кулачком одной руки в ладошку другой)**

### **Гости**

К Кате гости прибежали,  
**(бежим пальчиками по столу**  
**или по полу)**

### **Котёнок**

Шёл один я по дорожке, **(показываем один**  
**пальчик)**  
Шли со мной мои две ножки, **(показывает**

Все друг другу руки жали. Здравствуй Жора, <b>(соединяем большой и указательные пальчики)</b> Здравствуй Жанна, <b>(большой и средний)</b> Рад Серёжа, <b>(большой и безымянный)</b> Рад Снежана <b>(большой и мизинец)</b> Не хотите ль пирожок? <b>(ладошки складываем вместе)</b> Может коржик <b>(показываем 2 открытые ладошки)</b> Иль рожок <b>(2 кулачка ставим друг на дружку)</b> Вот драже вам на дорожку <b>(пальчиком тычем в открытую ладошку)</b> Вы берите понемножку <b>(несколько раз сгибаем ладошки в кулачки)</b> Все стряхнули быстро крошки И захлопали в ладошки!	<b>два пальчика)</b> Вдруг на встречу три мышонка, <b>(показываем три пальчика)</b> Ой, мы видели котенка! <b>(хлопает себя ладошками по щечкам и как бы качает ладошками голову)</b> У него четыре лапки, <b>(показываем четыре пальчика)</b> На лапках — острые царапки, <b>(царапаем ноготками поверхность того что под рукой)</b> Один, два, три, четыре, пять, <b>(на каждый счёт показываем соответствующее число пальчиков)</b> Нужно быстро убежать! <b>(двумя пальчиками, указательным и средним, убегаем по поверхности)</b>
--	---

Пальчиковая гимнастика для детей 4 — 5 лет заложит хорошую базу для красивой и грамотной речи. Подготовит руку ребенка к письму, разовьет усидчивость и интерес к получению новых знаний.

Преимуществом гимнастики для пальцев и рук можно назвать то, что для ее проведения не требуется особенных навыков и умений. Любой взрослый человек сможет заняться таким видом деятельности с малышом. Есть только одно очень важно условие для успеха: регулярность. Если регулярно уделять занятием 15-20 минут, результаты будут потрясающими.

Начинайте заниматься с младенчества, не бросайте занятия, усложняйте, проявляете творчество и заинтересовывайте ребенка.

С уверенностью можно сказать, что результаты такого развития порадуют и взрослых и детей.