Уважаемые родители!

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

Сначала, объясняя, как выполняется то или иное упражнение, надо показать позу пальцев и кисти. Постепенно от показа отказываются. Остаются только словесные указания. Только если ребенок действует неправильно, надо снова показать ему верную позу. Сначала все упражнения выполняются медленно. Если ребенок не может самостоятельно принять позу и выполнить требуемое движение, надо взять его руку в свою и действовать вместе с ним. Можно научить в случае необходимости ребенка самого поддерживать одну руку другой или помогать свободной рукой действиям работающей.

Начинать пальчиковые игры надо с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки с пищалками.

Предлагаю Вашему вниманию подборку игр и гимнастик для пальчиков.

РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК

Ребенок воспроизводит действия с каким – либо реальным предметом.

«Красим забор» движение кисти руки вверх – вниз, влево – вправо.

«Погладим котенка» плавные движения поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой.

«Музыканты» движениями рук ребенок копирует игру на различных инструментах.

«Солим суп» локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

УДЕРЖАНИЕ ПОЗЫ КИСТИ РУКИ

Те упражнения, которые делают одной рукой, ребенок должен научиться выполнять каждой рукой, сначала поочередно, затем двумя руками одновременно. Выполнение каждого упражнения можно предварить стихотворением или загадкой.

КОЛЬЦО

Рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Сначала выпрямляются большой и указательный пальцы, соединяются в кольцо. Остальные пальцы распрямляются и разводятся в стороны.

ОЧКИ

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.

ФЛАЖОК

Четыре пальца вместе, большой палец опущен вниз. Тыльная сторона ладони повернута к себе.

Горит на солнышке флажок,

Как будто я огонь зажег.

СТУЛ

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет «раз».

СТОЛ

Левая рука сжата в кулак. Сверху на кулак опускается ладонь. Если ребенок легко выполняет упражнение, можно менять положение рук.

ГРАБЛИ

Ладонь вниз, пальчики согнуты и «гребут».

Листья падают в саду, я их граблями сгребу.

ЦЕПОЧКА

Большой и указательный пальцы левой руки соединены в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой, указательный, средний. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

ЗАЙКА И УШКИ

Пальчики в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить в стороны и вперед.

КОЗА

Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим.

ЗАМОК

Ладошки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены.

Тонкие движения рук также хорошо развивают занятия в теневом театре.

АВТОМАТИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ

Упражнения состоят из серии последовательных движений и сопровождаются стихами, потешками, считалочками, ритм которых соответствует ритму выполняемого упражнения.

ПАЛЬЧИКИ ПОЗДОРОВАЛИСЬ

Кончик большого пальца последовательно прикасается к кончикам остальных пальцев. Упражнение можно выполнять иначе: кисти обеих рук подняты вверх и обращены ладонями друг к другу, пальцы разведены. Поочередно одноименные пальцы соприкасаются, постукивая друг друга.

Придумано кем – то

Просто и мудро

При встрече здороваться:

- Доброе утро.

- Доброе утро! –

Солнцу и птицам.

- Доброе утро! –

Улыбчивым лицам.

И каждый становится

Добрым, доверчивым…

Пусть доброе утро

Длится до вечера.

ЧЕЛОВЕЧЕК БЕЖИТ

Указательный и средний пальцы «бегают» по столу. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой, наконец – двумя руками вместе.

ЦВЕТОК РАСПУСТИЛСЯ

Пальцы зажаты в кулак. Каждый палец выпрямляется и отводится в сторону, как лепестки цветка. Упражнение можно выполнять иначе: ладони обеих рук подняты вверх и прижаты друг к другу кончиками пальцев и основаниями ладоней – цветок закрыт. Одноименные пальцы на обеих руках одновременно отводятся назад – цветок распустился.

У нас в палисаднике возле терраски

Растут голубые

Анютины глазки.

Анютины глазки,

Они распускаются

Быстро, как в сказке.

Колечки

Дети 6 – 7 лет, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки. Внезапно водящий командует: «Без среднего пальца!» - и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!». Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.

Летает – не летает

(русская игра)

«Крупномоторный» вариант этой игры (с подниманием рук) под названием «Летает – не летает» достаточно распространен в современной педагогической практике. А наши прабабушки и прадедушки играли так:

Выбрав водящего, играющие рассаживались вокруг стола, положив руки ладонями на стол. Водящий произносил: «Сова летит!» - поднимая при этом один из пальцев. Каждый из игроков отрывал от стола тот же палец, как бы подтверждая достоверность сказанного. Опустив палец, водящий продолжал: «Ворон летит!» - и отрывал от стола другой палец. Игроки вновь повторяли его движения. Темп игры убыстрялся, внезапно водящий, поднимая палец, произносил: «Щепка летит!» догадливые игроки не поднимали пальцы со стола, недогадливые или рассеянные поднимали пальцы и выходили из игры или даже получали от водящего щелчки. Именно про подобную игру русский педагог, врач, этнограф Е.А. Покровский писал: «… несмотря на свою простоту, игра, однако, очень недурна для приучения детей, особенно маленьких к вниманию и сообразительности».