

## **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МОТРИКИ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

Учёные доказали, что с анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Поэтому развитие речи ребёнка неразрывно связано с развитием мелкой моторики.

В быту человеку ежеминутно требуется совершать какие-нибудь действия мелкой моторики: застёгивание пуговиц, манипулирование мелкими предметами, письмо, рисование и т. д., поэтому от её развития напрямую зависит его качество жизни.

Мелкая моторика развивается естественным образом, начиная с младенческого возраста на базе общей моторики. В дошкольном и раннем школьном возрасте моторные навыки становятся более разнообразными и сложными. Увеличивается доля действий, которые требуют согласованных действий обеих рук.

### **Что такое пальчиковая гимнастика?**

**Пальчиковая гимнастика** – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Пальчиковые игры разнообразны по содержанию, поэтому их разделили на группы и определили назначение.

Итак, пальчиковая гимнастика подразделяется на несколько видов:

1. Пальчиковые игры с предметами;
2. Пальчиковые игры со стихотворным сопровождением;
3. Пальчиковые игры - манипуляции;
4. Пальчиковые игры на основе сказок;
5. Пальчиковые игры с элементами самомассажа;
6. Пальчиковые игры с музыкальным сопровождением.

### **Группы и виды пальчиковых игр**

#### **I группа. Упражнения для кистей рук**

- 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. Упражнения для пальцев условно статические.**

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

#### **III. группа. Упражнения для пальцев динамические.**

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

Пальчиковые игры и гимнастика обладают большим воспитательным потенциалом, являясь великолепным универсальным, дидактическим и развивающим материалом.

#### **Пальчиковая гимнастика включает:**

- a) упражнения на отработку силы пальцев и кистей рук;

- б) упражнения на расслабление и целенаправленные движения по инструкции;
- в) упражнения с ритмом (выполнение упражнений с пальцами под счет, под хлопки, отстукивание, топот, под музыкальные инструменты).

**Пальчиковые игры имеют следующие характеристики:**

- универсальность - можно играть на любом этапе урока;
- кратковременность - обычно не более 2-5 минут;
- активный, но безопасный телесный контакт в парных и групповых играх;
- невербальное общение в играх-«молчанках», использование языка жестов;
- наличие множества вариантов одной и той же игры с изменяющимися правилами: постепенное усложнение как двигательных, так и мыслительных задач.

Для того чтобы при неоднократном использовании игры интерес к ней не снижался, её можно модифицировать за счёт замены рифмованных историй, которые сопровождают игру с пальцами. В качестве стимула дети могут вознаграждать себя за старания аплодисментами – важный эмоциональный момент.

**Коррекционная направленность пальчиковых игр и упражнений**

Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития мелкой моторики и речи в их единстве и взаимосвязи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного, наглядно-действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться. Помимо этого, пальчиковые игры расширяют кругозор и словарный запас детей, дают первоначальные математические представления и экологические знания, обогащают знания детей о собственном теле, создают положительное эмоциональное состояние, воспитывают уверенность в себе.

Кроме того, пальчиковые игры:

- решают комплексную задачу развития движений, психических процессов и личности в целом;
- оказывают общеукрепляющее влияние на организм ребенка и повышают работоспособность мышц, сокращают сроки адаптации к выполнению физических нагрузок;
- способствуют усвоению детьми различного ритма, автоматизируют согласованную деятельность рук у детей;
- улучшают подвижность мышц, способствуют объединенной работе кистей рук, совершенствуя их координацию, тем самым способствуют укреплению общего состояния здоровья детей;
- занятия по коррекции тонких движений пальцев рук позволяют детям успешно овладеть основами координационных механизмов, перенести координационные отношения, которыми они овладели в процессе индивидуальных занятий, во фронтальные формы работы и широко применять их в метании, лазанье, ходьбе.

Включение пальчиковых игр и упражнений в любой урок вызывают у детей оживление, эмоциональный подъем и оказывают неспецифическое тонизирующее действие на функциональное состояние мозга.

Пальчиковые игры как методическое средство хороши тем, что не требуют особой подготовки, их можно быстро организовать и провести без использования атрибутов; они непродолжительны во времени.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически. Поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она может быть использована на всех уроках.

### **Что происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?**

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, развивает мозг ребенка, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.

3. Благодаря пальчиковым играм ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, он учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.

4. Если ребенок, выполняя упражнения, сопровождает их короткими стихотворными строчками, то его речь становится более четкой, ритмичной, яркой и усиливается контроль за выполнением движений.

5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.

6. У малыша развиваются творческие способности, воображение, фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.

7. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела.

8. Пальчиковые игры способствуют улучшению произношения многих звуков.

9. В результате усвоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в свою очередь развивает координацию, подготавливает руку ребенка к письму.

10. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между ребенком и взрослым.

### **Как играть в пальчиковые игры**

(несколько методических рекомендаций к проведению пальчиковых игр)

- Начинать пальчиковую гимнастику рекомендуется с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки с пищалками или дети разогревают ладони лёгкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

- Упражнение начинается с объяснения его выполнения, показывается поза пальцев и кисти, обсуждаем её содержание, сразу при этом отработывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволяет подготавливать детей

к правильному выполнению упражнений, но и создаёт необходимый эмоциональный настрой.

- Постепенно от показа переходят к словесным указаниям (в случае, если ребенок действует неправильно, снова показывается верная поза).

- Если ребенок не может самостоятельно принять позу и выполнить требуемое движение, педагог берет руку ребенка в свою и действует вместе с ним; можно научить ребенка самого поддерживать одну руку другой или помогать свободной рукой действиям работающей.

- Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе. Гимнастика должна быть построена таким образом, чтобы задействовать кисти обеих рук, развивать и укреплять все мышцы.

- Выполняя упражнения вместе с детьми, обязательно нужно демонстрировать собственную увлечённость игрой.

- При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки (особенно безымянный и мизинчик—они самые ленивые).

- Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

- Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили радость. Добровольность выполнения игр, ребенок должен играть с удовольствием.

- Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, чётко, без лишних слов. При необходимости отдельным детям оказывается помощь.

- В идеале: каждое упражнение имеет своё название, длится несколько минут и повторяется в течение урока 2 – 3 раза.

- При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.

- Выбрав два или три упражнения, постепенно можно заменять их новыми. Наиболее понравившиеся игры оставляем в своём репертуаре и возвращаемся к ним по желанию детей.

- Очень чётко придерживаемся следующего правила: **не ставить перед детьми несколько сложных задач сразу (к примеру: показывать движения и произносить текст)**. Так как объём внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.

- Никогда не принуждайте! Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание), поменяйте игру.

- Пальцы левой и правой рук следует нагружать равномерно; после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти).

- Обязательно чередуйте три типа движений: сжатие, растяжение, расслабление.