

«9 идей для пальчиковой гимнастики»

Регулярная тренировка мышц кисти и пальцев рук благотворно влияет на речевое развитие ребёнка, а также на развитие внимания, мышления и памяти. Пальчиковые упражнения развивают подвижность и гибкость кисти руки, что, в свою очередь, способствует успешному овладению навыком письма в дальнейшем.

Пальчиковые упражнения следует подбирать с учётом возраста ребёнка.

- Для детей до 2 лет подбираем несложные движения: поглаживаем, похлопываем, сгибаем и разгибаем пальчики, сжимаем игрушки-пищалки.
- Для детей в возрасте 2 - 3 лет подходят следующие упражнения: активные движения кистями рук (замешиваем тесто, забиваем гвозди), выполнение простых фигур с помощью пальцев одной руки («Зайка», «Коза»), игры с двумя руками («Замок», «Цепочка»).
- Детям с 3 - 4 лет можно предложить игры, в которых каждая рука совершает своё движение. Например, согнуть и разогнуть пальцы правой, а затем левой руки; составить фигуры вначале из пальцев одной руки, а затем другой.
- Для детей 4-5 лет подбираем игры на выполнение различных фигур и движений правой и левой рукой, сжатие и разжимание пальцев обеих рук вместе и по очереди; выполнение фигуры из обеих рук.
- С 5 - 7 летнего возраста детям можно предлагать «рассказывать» руками стишки или потешки со сменой фигур (по тексту), делать из пальцев фигурки с использованием вспомогательных предметов (шарик, карандаш, лоскут ткани).

Занятия на развитие движений пальцев и кисти рук желательно проводить каждый день по 3-5 минут.

Чтобы малышу было интересно выполнять такие упражнения, можно использовать разнообразные материалы.

- 1. Счётные палочки.** Выкладывая геометрические фигуры, можно познакомить ребёнка с их названиями. Составляя узоры, можно пересчитывать палочки, тем самым готовить ребёнка к усвоению счёта.
- 2. Семена растений.** Можно выкладывать горохом или фасолью контур нарисованной фигуры. Можно перемешать белую и красную фасоль и предложить ребёнку рассортировать её по цвету.
- 3. Пуговицы.** С помощью пуговиц можно выкладывать дорожки и узоры, можно нанизывать пуговицы на нитку или проволоку. Из проволоки можно сделать кустик и вешать на него листики (зелёные пуговицы) или плоды (красные и жёлтые пуговицы).
- 4. Прищепки.** Прищепки можно цеплять на что угодно. Важно показать малышу, как правильно брать прищепки, как можно их открыть, как прикрепить. Можно цеплять прищепки к картонным фигурам: лучи к солнцу (жёлтый круг), дождик к туче, травку к лужайке (коричневый прямоугольник) и т.д.
- 5. Трафареты.** Поскольку малышам легче обводить внутри, чем снаружи, начинать лучше с трафаретов для внутренней обводки и с самых лёгких фигур (круг, квадрат). Желательно, чтобы трафареты были не плоскими (можно сделать из линолеума).
- 6. Крышки.** Дайте ребёнку разные по форме и величине баночки или бутылочки и отдельно крышечки от них. Предложите ему подобрать крышечки к подходящим баночкам и закрыть их.
- 7. Массажный шарик су - джок .**
- 8. Фольга.** Заверните в фольгу мелкие предметы, пусть малыш их разворачивает, а потом заворачивает сам.
- 9. Игры с пластиковой бутылкой.** Попросите малыша сложить мелкие предметы по одному в пластиковую бутылку через горлышко.