Пальчиковые упражнения разделённые на группы

и **определённому** назначению:

1. Игры-манипуляции

«Ладушки- ладушки», «Сорока - белобока» - указательным пальцем осуществляют круговые движения.

«Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хо­чет спать», «Этот пальчик - дедушка», «Раз, два, три. четыре, кто живет в моей квартире», (Пальчики пошли гулять - ребенок поочередно загибает каждый пальчик. Эти упражнения он может выполнять самостоятельно или с помощью взрослого. Они развивают воображение: в каждом пальчике ребенок видит тот или иной образ.

2. Сюжетные пальчиковые упражнения

«Пальчики здороваются» - подушечки пальцев соприкасаются с большим пальцем (правой, левой руки, двух одновременно).

«Распускается цветок» - из сжатого кулака поочередно «появляются» пальцы. «Грабли» - ладони на себя, пальцы переплетаются между собой.

«Ёлка» - ладони от себя, пальцы в «замок» (ладони под углом друг к другу). Пальцы выставляются вперед, локти к корпусу не прижимаются.

К этой группе относятся также упражнения, которые позволяют детям изображать предметы транспорта и мебели, диких и домашних животных, птиц, насекомых, деревья.

3. Пальчиковые упражнения в сочетании со звуковой

гимнастикой

Ребенок может поочередно соединять пальцы каждой руки друг с другом, или выпрямлять по очереди каждый палец, или сжимать пальцы в кулак и разжимать и в это время про износить звуки: б - п, т - д, к - г..

4. Пальчиковые кинезиологические упражнения («гимнастика мозга»).

Предложены И. Деннисоном и Г. Деннисоном. С помощью таких упражнений компенсируется работа левого полушария. Их выполнение требует от ребенка внимания, сосредоточенности.

«Колечко» - поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

«Кулак - ребро - ладонь» - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«Ухо - нос» - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

«Симметричная восьмёрка» - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисувки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования»

на свою руку).

«Горизонтальная восьмерка» *-* нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза - сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

5. Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и

пальцев рук.

В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

«Помоем руки под горячей струёй воды» - движение, как при мытье рук.

«Надеваем перчатки» - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В кон­це растираем ладонь.

«Засолка капусты» - движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжимание пальцев в кулак

«Согреем рук» - движения, как при растирании рук.

«Молоточек» - фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки «забивать» гвозди.

«Гуси щиплют траву» - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.

Для более эффективного самомассажа киста используются грецкий орех, каштан, шестигранный карандаш, массажный мячик

6. Театр в руке

Позволяет повысить общий тонус, развивает внимание и память, снимает психоэмоциональное напряжение.

«Бабочка» - сжать пальцы в кулак и поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения «трепетание пальцев».

«Сказка» - детям предлагается разыграть сказку, в которой каждый палец - какой-либо персонаж.

«Рыбки» - кисти правой и левой рук к изображают плавные движения рыба «Сначала они плавали порознь, а потом решили, что вместе веселее».

«Осьминожки» - правая рука, осторожно и по очереди передвигая свои а щупальцы - пальцы, путешествует по морскому дну. Навстречу движется осьминог - левая рука. Увидели друг друга, замерли, а потом стали обследовать морское дно вместе.

В ДОУ работа начинается с первой младшей группы- дети учатся играть с пальцами во время умывания, одевания. Простые движения пальцев рук сопровождались потешками, песенками.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать. Этот пальчик прикорнул.

Этот пальчик уж уснул.

Встали пальчики.

Ура В детский сад идти пора!

В средней и старших группах пальчиковую гимнастику можно включать в режим дня.

1. Утром с небольшой подгруппой детей или индивидуально.

Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй,, вольный ветерок, Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю -

Я вас всех приветствую (пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая их кончиками).

2.Во время утренней гимнастики. Перед выполнением  
общеразвивающих упражнений с предметами (обруч, гимнастическая палка,  
кубик и др.) детям предлагают «поиграть с предметом, например передавать  
мяч из рук в руки. В это время педагог спрашивает у детей: «Какой мяч?.  
Ровный, гладкий, круглый, красивый, резиновый и т.д.)

3.На Физкультминутках (три -четыре упражнения),

Разминка начинается с упражнений для крупных мышц верхнего плечевого пояса (плечо, предплечье), поскольку на занятии, как правило, устает вся рука, а не только кисть. Детям предлагаются махи прямыми руками, круговые движения плечами, локтевыми суставами. Далее следует разминка для пальцев. Она начинается с хватательных движении сжать пальцы в кулак, разжать (как двумя руками сразу, так и поочередно каждой рукой). Затем детям предлагают сюжетные пальчиковые упражнения: сна­чала с несложным движением «Пальчики здороваются» или «Коготки», да­лее в сочетании с самомассажем кисти с помошью пальцев другой руки «Надеваем перчатку» и предметов - прокатывание карандаша, грецкого ореха.

На достаточно сложных занятиях, которые требуют высокой умственной активности детей, используются пальчиковые кинезиологические упражнения - из серии «гимнастики мозга».

4. На физкультурных занятиях. На учебно-тренировочных занятиях  
пальчиковые упражнения выполняются в начале комплекса общеразвивающих упражнений, а самомассаж кисти с помощью массажных мячей - в заключительной части.

Ну-ка, братцы, за работу (поочередно разгибать пальцы, начиная с большого).

Покажи свою охоту:

Большаку дрова рубить,

Печи все тебе топить,

А тебе воду носить,

А тебе обед варить,

А тебе посуду мыть.

А потом всем песни петь,

Песни петь да плясать (энергично шевелить всеми пальцами), Наших деток забавлять.

5.**Перед обедом**, когда дети ожидают приглашение к столу.  
Детям очень нравится показывать «театр в руке»: «На солнечной

поляне стоит домик в нем живет кошка. Она любит сидеть на своем стуле за столом. Но вдруг появилась мышка. Кошка побежала за ней. Мышка прыгнула на пароход, а кошка села в лодку, приплыли они в густой лес, в котором растут зеленые, пушистые ели ...» (дети сопровождают текст движениями рук и папьцев).

6.**На прогулке** в теплое время года. После наблюдения за живыми и  
неживыми объектами детям предлагается с помощью пальцев рук  
изобразить: дом, скворечник, кошку, собаку, цепочку, дерево и др.  
Пальчиковые упражнения целесообразно использовать в конце прогулки.

«Гусь»

Гусь гнездо свое чинил,

Гусь считалку сочинил,

И гогочет, и гогочет:

Заучить считалку хочет!

«Зайчик - Кольцо»

Прыгнул заинька с крылечка

И в траве нашел колечко.

А колечко непростое

Блестит, словно золотое.

**7.**В зачине подвижной игры или в ходе игры.

Например, в игре «Дельфин и рыбки» дети на каждую строчку зачина выполняют движения руками.

В море бурном, море синем (Кисти рук на уровне лица, ладони вниз, пальцы переплетены, волнообразное движение, начиная с правого плеча)

Быстро плавают дельфины (волнообразное движение руки, согнутой в локте, кисть на уровне плеча).

Не пугает их волна,

Рядом плещется она (рука согнута в локте, на уровне лица, волнообразные движения кистью)

Пальчиковая гимнастика, проводимая ежедневно, способствует

развитию мелкой моторики, речи, основных психических процессов, а также коммуникативности.

К концу дошкольного возраста кисти рук ребенка становятся более подвижными и гибкими, что способствует успешному овладению навыками письма в будущем.