

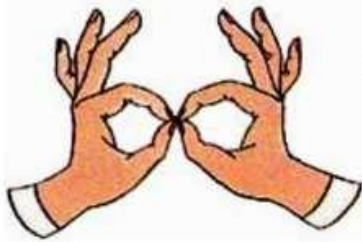
Полезьа пальчиковой гимнастики для младших школьников

Пальчиковая гимнастика является важной частью русского фольклора. Взрослый нажимал малышам на кончики пальцев, где расположены особые тактильные рецепторы, непосредственно связанные с речевой областью мозга, дети постарше сами «шевелили пальчиками, приговаривая определенные слова.

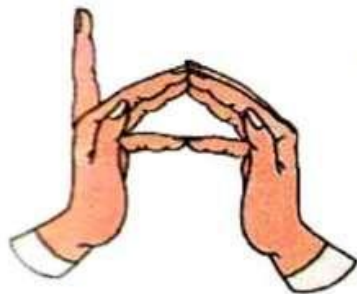
Пальчиковые игры сопровождаются рифмованными историями, что превращает их в маленькие спектакли. Дети с удовольствием запоминают и воспроизводят текст. Проговаривание стихотворных строк и одновременное движение пальцами формируют правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить. Эти действия к тому же развивают память и умение согласовывать движения и речь.

Эту активность еще называют пальчиковой игрой — так ее воспринимают дети. Игра доставляет ребенку удовольствие и радость, и эти чувства стимулируют его речевую активность — дети, играя в одиночестве, нередко проговаривают свои действия.

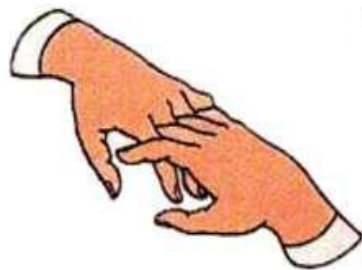
Физминутка



**Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.
(Изобразить большим и указательным
пальцами кольца-очки.)**



▶ **На поляне дом стоит,
Ну а к дому путь закрыт.
Мы ворота открываем,
В этот домик приглашаем.**



▶ **Дом стоит с трубой
И крышей,
На балкон гулять я вышел,
На двери висит замок,
Кто открыть бы его мог? Потянули,
покрутили, постучали и открыли**

Для школьника развитие мелкой моторики имеет первостепенное значение, так как от этого зависит успех обучения письму. Здесь одновременно задействованы обе руки, что позволяет координировать работу обоих полушарий. Дети с хорошо развитой мелкой моторикой легче и адаптируются к школе и быстрее усваивают учебный материал.

Проблемы обучения и пальчиковая гимнастика

Младших школьников нужно учить контролировать и регулировать свои движения: нажим на карандаш и ручку, точность движений, плавность линий. При этом важно, чтобы ребенок подчинял свои движения либо зрительному ориентиру (образцу), либо слуховым командам. Однако рука ребенка быстро устает, что сказывается на его общем самочувствии и на состоянии нервной системы. Уставший ребенок начинает нервничать, отвлекаться, ошибаться.

Пальчиковая гимнастика помогает ребенку переключиться: так как она проводится в игровой форме, то он полностью концентрируется на ней. Другими словами, пальчиковая гимнастика — средство отдыха для рук и психики ребенка.



Виды пальчиковой гимнастики

Целью пальчиковой гимнастики является развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики рук, обеспечение отдыха кистей рук и психики ребенка.

В качестве пальчиковой гимнастики можно использовать массаж рук, упражнения со специальными тренажерами (маленькими мячами), игры с пальчиками.

Самомассаж – самый простой, но очень эффективный способ гимнастики. Под воздействием массажа в рецепторах кожи возникают импульсы, тонизирующие центральную нервную систему.

Сначала ребенок выполняет массаж одной руки, потом те же движения выполняются другой рукой. Начинается массаж с поглаживания тыльной стороной кистей рук, потом ладоней, а потом пальцев, уделяя особое внимание кончикам. После поглаживания можно использовать легкое разминание в той же последовательности, а потом снова поглаживание. Затем руки меняются. Важно проговаривать все действия, показывая образец правильных движений.

Закончить массаж можно пожатием рук, как бы ручки благодарят друг друга. Можно также растереть ладонки — как бы ручкам понравилось, и они готовы снова работать.



Упражнения с резиновыми мячиками. Мячики могут играть роль массажера, когда дети раскатывают их по столу; роль эспандера, когда сжимают в руке. Мячики можно зажимать двумя пальчиками, передавать из руки в руку. Очень важно при этом не уронить и не упустить мяч, здесь начинают активно работать отделы мозга, отвечающие за контроль деятельности.

Пальчиковые игры — самый занимательный вид гимнастики. Небольшие стихотворения, сопровождающие гимнастику, легко запоминаются и после двух-трех повторений дети сами активно комментируют свои действия.

Эти упражнения не просто дают отдых, но и развивают гибкость и подвижность, а веселые стихи снимают эмоциональное напряжение у детей.

Замечено, что у детей, практикующих пальчиковую гимнастику, обучение проходит намного эффективнее, чем у тех, кто с ней не знаком.