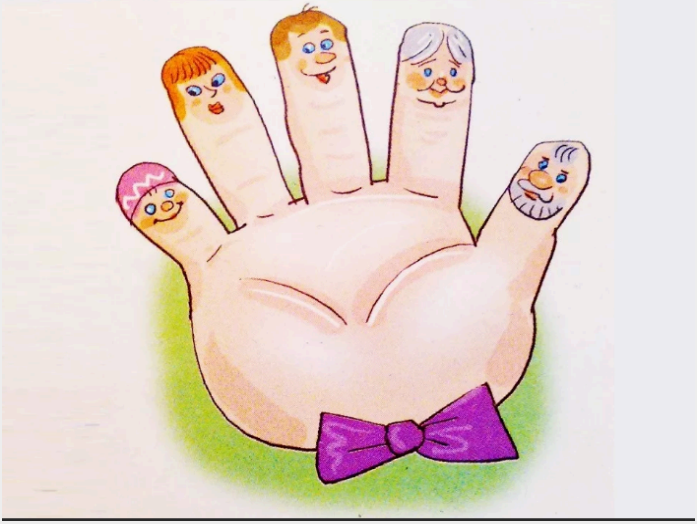
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ «ИНДИГО» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Пальчиковые игры»

(памятка для родителей, педагогов)



УФА-2022

Пальчиковые игры - это упражнения для улучшения подвижности пальцев, развитие их силы и гибкости и, как следствие, улучшение почерка,

снижение физической усталости и морального напряжения во время урока, массаж «активных точек» на пальцах и ладонях. В них включены упражнения на составление при помощи пальцев и учебных предметов (карандашей, ручек, линеек) всех цифр, а также букв русского алфавита. При обучении чтению и письму эти упражнения помогут ребёнку не только сделать пальцы подвижнее, но и запомнить, как пишется та или иная буква и цифра. Процесс обучения пойдёт веселее и быстрее.

Игры могут быть как индивидуальные, так и в парах. Их цель — повысить у детей коммуникабельность, научить их общению. Кроме того, подобные упражнения развивают силу и ловкость.

Пальчиковую гимнастику можно применять на занятиях русского языка и математики, рисования и труда, при спортивных занятиях и обучении игре на музыкальном инструменте.

При использовании пальчиковых игр следует помнить два важных правила. Первое: пальцы левой и правой рук следует нагружать равномерно; второе: после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти кистями рук).

Как играть в пальчиковые игры

1. Перед игрой обсудите её содержание, отрабатывая при этом необходимые жесты,

комбинации пальцев, движения. Это не только позволяет подготавливать детей к правильному выполнению упражнений, но и создаёт необходимый эмоциональный настрой.

2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони лёгкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

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

5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать все пальцы руки.

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

7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без чрезмерного напряжения мышц руки.

8. Все указания необходимо давать спокойным, доброжелательным тоном, чётко, без лишних слов. При необходимости детям нужно оказывать помощь.

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

Примеры пальчиковых игр

«Кулачок, ладошка, ребро»

Сжать кулачки, легонько постучать по поверхности стола.

Разжать кулаки, постучать по столу ребром ладошки.

Сменить положение руки, осуществить постукивание ладонями.

«Нолики и крестики»

Можно превратить простое занятие в увлекательную игру для детей. Главное – усвоить, что крестик – это скрещенные пальчики (средний с указательным пальцем). Нолик – соединенные подушечки больших и безымянных пальцев. Теперь детям остается следить за командами взрослого и воспроизводить нужные фигуры. Можно даже устроить соревнования – кто первым отреагирует и изобразит крестик или нолик. Со временем можно усложнить упражнение – чередовать безымянный и средний пальчики, начинать с движений левой или правой руки, заканчивать – одновременно двумя.

«Рыбки»

Сложить вместе ладошки – это юркая «рыбка», которая двигается по команде взрослого. Кистями рук делать движения вверх-вниз, вперед и возвращаться в исходное положение. Можно одновременно делать наклоны, повороты в разные стороны, ведь рыбки не двигаются в одном направлении.

«Ах ты, радуга-дуга…»

Ах ты, радуга-дуга, ты высока и туга! -

Соедините руки в замок, поднимите их над головой и покачайте из стороны в сторону.

Не дай дождичка, - *Машем открытыми от себя ладонями из стороны в сторону, изображая отказ*.
Дай нам вёдрышко. – *Ладони держим горизонтально, как бы подставляем ладони под дождь.*
Чтобы деткам погулять, чтоб теляткам поскакать, -
В такт стихам качаем головой из стороны в сторону, как бы напевая песенку.
Нужно солнышко – колоколнышко! - *Поднимаем руки вверх, растопырив пальцы, - изображаем солнышко.*

«Синий чиж»

По дубочку постучишь, - С*тучим кулачком по столу.*
Прилетает синий чиж - *Машем «крыльями».*
У чижа, у чиженьки хохолочек рыженький. -
Поднимаем вверх четыре пальца и делаем пальцами волнообразные движения, пёрышки на хохолке «развеваются».
А на лапке маленькой сапожочек аленький. -
Указательный палец одной руки поставить на стол и кончиком пальца другой руки погладить ноготь пальца, изображающего лапку.
Чиж под солнышком летал и головкою кивал. - *Машем «крыльями», киваем головой.*

«Жук, жук»

Жук, жук не жужжи! - *Изображаем жука с длинными усиками*.
Где ты прячешься, скажи! - *Разводим руками в стороны и пожимаем плечами.*
Мой дом под кустом, - *Изображаем ладонями крышу*.

Под берёзовым листом! - *Опять одной рукой изображаем жука, а второй – листик, под который и залетает жук.*

«Муха строит дом»

Ох, ох, что за гром? - *Ладони к щекам. Качаем головой из стороны в сторону.*

Муха строит новый дом. - *Изображаем ладонями крышу.*

Молоток: стук – стук, - *Изображаем рукой движения молотком*.

Помогать идёт петух. - *Двумя пальцами изображаем ноги, показываем, как идёт петух, важно, вразвалочку.*

«Кораблик»

По реке плывёт кораблик, он плывет издалека, -*Сложили руки лодочкой и делаем ими волнообразные движения.*

На кораблике четыре очень храбрых моряка. -*Показываем поднятые вверх четыре пальца.*

У них ушки на макушке,- П*однимаем руки к голове, показываем ушки согнутыми ладонями.*

У них длинные хвосты - *Приставляем руку к пояснице, изображая движения хвостиком.*

Не страшны им только кошки, только кошки да коты. - *Обе руки поднимаем к голове, изображаем кошачьи когти и шипим.*

«Тетери»

Как на нашем на лугу - *Разводим руки в стороны, изображая простор.*

Стоит чашка творогу. - *Ладони вместе – горстью.*

Прилетели две тетери, - *Машем пальчиками обеих рук*, *«слетаемся» с разных сторон в середину.*

Наклевались, улетели. - *Указательный и средний палец – клювы – тыкают в сложенную горстью вторую ладонь.*

«Братья»

Большаку – дрова рубить, - *Показываем кулачок, по очереди, начиная с большого, разгибаем пальцы из кулака.*

А тебе – воды носить,

А тебе – печку топить,

А тебе – тесто месить,

А малышке песни петь.

Песни петь да плясать, - *Выставляем ладонь перед собой и шевелим всеми пальцами.*

Родных братьев потешать.

«Музыканты»

Мы на дудочке играли - *Пальчики бегают перед лицом по воображаемой дудочке.*

Ду-ду-ду!

Ду-ду-ду!

Мы на кнопки нажимали:

Ду-ду-ду!

Ду-ду-ду!

А потом на пианино - *Пальчики бегают перед грудью – играют на пианино.*

Тра-ля-ля!

Тра-ля-ля!

Быстро-быстро заиграем:

Тра-ля-ля!

Тра-ля-ля!

А потом на барабане: - *Руки сжимаются в кулаки, барабанят перед собой.*

Бам-бам-бам!

Бам-бам-бам!

Громко-громко барабанит барабан, барабан!
Сразу папа прибежал, - *Руки за спину.*
Барабан у нас отнял.

«Эта ручка – правая,
эта ручка – левая»

Эта ручка – правая, - *Сжать правой рукой небольшой, слегка надутый воздушный шарик*.

Эта ручка – левая. - *Переложить шарик в левую руку и сжать его левой рукой.*
Я на шарик нажимаю, - *Перекладывать шарик из руки в руку, каждый раз сжимая его.*
Я зарядку делаю.

«Кольца»

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать.

«Зеркальное рисование»

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

«Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

«Змейка»

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

«Восьмерки»

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцами левой, правой руки, затем синхронно.

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять, - *Пальцы рук сжаты в кулаки, большие . пальцы опущены вниз и, как бы прыжками . двигаются по столу.*

А вторые догонять, - *Ритмичные движения по столу указательными пальцами.*

Третьи пальчики бегом, - *Движения средних пальцев в быстром темпе.*

А четвертые пешком, - *Медленное движение безымянных пальцев по столу.*

Пятый пальчик поскакал, - *Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.*

И в конце пути упал. - *Хлопок кулаками по поверхности стола.*

«Гусь»

Где ладошки? Тут? - *Спрятать руки за спину.*

Тут! - *Протянуть руки вперед ладонями вверх.*

На ладошках пруд? - Пруд! - *Палец большой – это гусь молодой. Поочередно загибать пальцы обеих рук.)*

Указательный поймал, Средний гуся ощипал, Этот палец печь топил.

Полетел гусь в рот, - *Разжать кулаки, поднять руки вверх,*
А оттуда - в живот! - *Встряхнуть кистями.*
Вот! - *Хлопнуть в ладоши.*

«Засолка капусты»

Мы капусту рубим, - *Движения прямыми кистями вниз-вверх.*
Мы морковку трем, - *Движения кулаков к себе и от себя.*
Мы капусту солим, - *Движения пальцев, имитирующие посыпку солью.*
Мы капусту жмем. - *Интенсивное сжимание обеих рук в кулаки.*

«Замок»

На двери висит замок, - *Пальцы ритмично соединяются в замок.*
Кто его открыть бы смог? - *Несколько раз.*
Потянули, потянули - *Руки тянутся в разные стороны.*
Покрутили, покружили – *Покрутить сцепленными пальцами.*
Постучали, постучали, - *Не расцепляя пальцев, постучать ладонями.*
И открыли! - *Расцепить пальцы, развести руки в стороны.*

Муниципальное бюджетное учреждение
Городской центр
психолого-социального сопровождения

«ИНДИГО» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Центр «ИНДИГО» создан в 1990 году решением Коллегии Министерства народного образования, Министерства здравоохранения и Министерства внутренних дел Республики Башкортостан

Направления деятельности

- Практическая социально-психологическая и юридическая помощь детям, подросткам, молодежи, а также членам их семей, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
- Разработка, апробация и внедрение перспективных социальных технологий, направленных на решение проблем адаптации детей, подростков.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Профилактика асоциального поведения и повторных правонарушений среди несовершеннолетних.
- Формирование направленности молодежи на создание устойчивой семьи, сознательное родительство.
- Формирование социально активной жизненной позиции подростков и молодежи.
- Научно-методическое и информационное обеспечение.

В центре работают

- психологи;
- специалисты по социальной работе с молодежью;
- специалисты по работе с молодежью;
- специалист кабинета планирования семьи;
- юрисконсульт;
- методисты.

Мы ждем вас по адресу:

Республика Башкортостан, 450059, г. Уфа, ул. Шафиева, д. 12/2.
Запись на групповые и индивидуальные занятия по телефону:
+7 (347) 223-58-83
Телефон приемной: **223-44-49.**
E-mail: **indigo-centre@mail.ru**

Автор-составитель: психолог Е.С.Белякова