

Пояснювальна записка

Пальчикова гімнастика – це спеціальні ігри, спрямовані на розвиток інтелектуальних здібностей дітей. У процесі регулярних тренувань у малюків не тільки формуються основні навички, а й налагоджується більш тісний емоційний контакт зі своїми батьками.

На думку фахівців, пальчикова гімнастика позитивно впливає на розвиток дрібної моторики, мислення і мовлення дошкільнят. Відомому педагогу і письменнику В. А Сухомлинському належить фраза: «Розум дитини перебуває на кінчиках його пальців»

Людьми вже давно помічено, що рухи пальців і рук, супроводжувані приказками та віршиками, які надають гарний вплив на розвиток дітей. На сьогоднішній день вже доведено, що рухи пальців добре впливають на розвиток мовлення дитини.

Коли дитина займається гімнастикою для пальців – пальчиковою гімнастикою – відбувається наступне. По-перше, ритмічні рухи і вправи пальцями призводять до порушення мовних центрів в головному мозку і помітному посиленню узгодженості в діяльності мовних зон. Все це в сукупності стимулює процес розвитку мови.

Також ігри з пальчиками сприятливо діють на емоційний фон, діти більше починають наслідувати дорослим, більш уважно прислухаються до слів і розуміють сенс сказаного йому, плюс до цього мовна активність різко підвищується.

За допомогою пальчикової гімнастики дитина вчиться концентрувати увагу, правильно розподіляючи її. При виконанні розвиваючих вправ, супроводжуючи їх невеликими віршиками, малюк починає більш чітко говорити і у нього посилиться контроль за рухами.

Пальчикова гімнастика впливає і на розвиток пам'яті дитини, так як під час вправ він запам'ятовує положення рук, рухи. Зображуючи пальчиками який-небудь предмет, малюк розвиває свою уяву і фантазію. Результатом постійних занять стане вміння дитини «розповідати руками» казки або історії.

Крім перерахованого, пальчикова гімнастика впливає на розвиток м'язів пальчиків дитини, вони стають сильнішими і більш рухливими. Надалі такі навички дуже знадобляться при оволодінні навичками письма.

Всі пальчикові вправи можна розділити умовно на три групи. Вправи для кистей рук, вчать розслабляти і напружувати м'язи, розвивають здатність до наслідування, вчать зберігати пальці в одному положенні протягом деякого часу, а також вчать швидко перемикатися від руху до руху.

Вправи умовно статичні для пальців – вдосконалюють навички, отримані від попереднього курсу занять, розвивають точність в рухах. А динамічні вправи для пальців розвивають координацію, вчать протиставлення великого пальця іншим, а також згинати й розгинати пальчики. Починати займатися з дитиною пальчиковою гімнастикою потрібно якомога раніше. Наприклад, в Японії вправи для тренування пальчиків починають робити з трьох місяців, в Україні багато фахівців рекомендують починати заняття з 6-7 місяців. Але навіть

якщо почати вправлятися пізніше, цей процес буде дуже корисний для розвитку малюка.

Перші заняття полягають в масажі. Для початку потрібно повільно розтирати долоні вниз і вгору, потім розтерти кожен пальчик окремо (спочатку уздовж, потім впоперек). Далі пальчики розтираються спіралевидними рухами. Після цього в пасивній формі робляться вправи з третьої групи. З 10 місяців виконуються в пасивній формі вправи другої і третьої груп, плюс до цього між долоньками потрібно катати різні палички і кульки, рвати папірці, відщипувати шматки пластиліну, перекладати з місця на місце дрібні предмети. На наступному етапі можна переходити до простих вправ, які належать до першої групи, потім до другої і потім, відповідно, займатися вправами з третьої групи.

Головне пам'ятати, що починати займатися з дитиною ніколи не пізно. Нехай їй вже три чи чотири роки, пальчикова гімнастика допоможе розвитку в будь-якому випадку.

Переваги пальчикових ігор:

Активізація мовних зон кори головного мозку.

Формування ритмічної і чіткої мови без дефектів.

Розвиток здатності до концентрації і розподілу уваги.

Поліпшення пам'яті.

Оволодіння практичними навичками малювання і письма.

Розвиток творчої фантазії та уяви.

Підвищення рухливості і гнучкості пальців і кистей рук.

Правила проведення занять

Оптимальний вік для проведення вправ – від 1 до 3 років, саме в цей період дітьми добре засвоюються основні мовні навички.

Руки батька, який проводить гімнастику, не повинні бути холодними.

Перед проведенням вправ дитині потрібно зробити розминку для рук, щоб вони стали більш слухняними.

У процесі занять необхідно стежити за тим, щоб у малюка були задіяні всі пальці.

Вправи повинні супроводжуватися лоскотанням і погладженням долонь дитини.

Всі потішки і лічилки потрібно читати з виразом.

Заміну ігор слід проводити поступово, якщо в них з'явилися нові персонажі, дитині необхідно спочатку про них розповісти.

Не варто примушувати малюка виконувати завдання, інакше в майбутньому вони будуть викликати у нього лише негативні емоції.

Для досягнення бажаного результату заняття з дошкільнятком потрібно проводити регулярно.

Види вправ

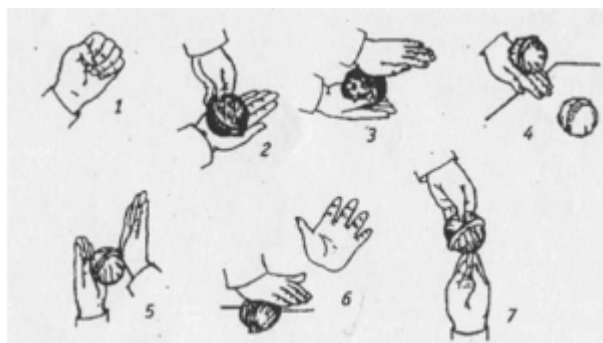
Всі вправи можна розділити на кілька категорій:

Гімнастика для кистей рук вчить дітей розслабляти і напружувати м'язи; перемикається з одного виду діяльності на інший, а також розвиває у них здатність до наслідування.

Статичні вправи закріплюють набуті раніше навички і вимагають більш точного їх виконання.

Динамічні ігри дозволяють навчити дошкільнят розгинати і згинати пальчики, а також точно координувати свої рухи.

Масаж



Масаж пальців і долонь рекомендований для малюків, віком від одного року.

Як масажером можуть виступати предмети, що мають різні розміри, форми і текстури. Це можуть бути олівці, іграшки з пластмаси та гуми, м'ячі, камені або продукти, наприклад, крупи.

Ігри з предметами

У віці від 1,5 року до 3 років дітей можна навчити таким діям:

Перекичувати по рівній поверхні будь-які круглі предмети.

Сортувати крупи.



Грати з пірамідкою, кубиками і мозаїкою.

Оцінювати фактуру різних тканин.

Малювати пальчиками.

Потішки

Для занять з дітьми можна використовувати різноманітні потішки і лічилки: «Долоньки», «Сорока-ворона» або «Коза рогата».

Вони повинні читатися з яскраво вираженою інтонацією і супроводжуватися гімнастикою, що містить елементи масажу. Наприклад, в процесі читання тексту дорослий може розгинати, потирати і погладжувати пальці дитини.

Складання фігурок

Для того щоб розвинути у малюка уяву, його можна навчити складати різні фігури з пальчиків. Наприклад, дорослий починає читати вірш, зображує предмет, який згадується в тексті, а дитина повторює за ним всі дії. Вірші мають ритм і легше сприймаються, ніж проза. Цей ритм добре координувати з ритмічними рухами пальчиками рук. Так легше йде запам'ятовування текстової інформації. Кожна нова форма буде асоціюватися у малюка з

певними образами, і стимулювати у нього творчу фантазію.

Ігри на розвиток моторики Як зрозуміло з назви, при пальчиковій гімнастиці задіяні долоньки і пальчики дитини. Дітям 2-3 років корисно давати на запам'ятовування просту комбінацію дій, щоб при цьому було весело і цікаво. Ігри будуть ускладнюватися в міру дорослішання дитини, досвідченим шляхом.

Так що ж являє собою пальчикова гра? Багатьом з дитинства знайома гра – «сорока-злодійка», яка «кашу варила». У мережі можна знайти різні варіації на тему цієї гри. Основне залишається незмінним – пальчикові рухи. Можна завчити і інші цікаві казки або примовки. Наприклад, це може бути пальчикова гімнастика для дітей 3 років.

Пальчикові вправи для дітей 2-3 років

- Пальчики-братики

Загнути по черзі пальчики, починаючи з мізинця (але черговість можна міняти, дивлячись що подобається малюкові). При цьому виконується легкий масаж пальчиків.

цей пальчик хотів спати,
цей пальчик – шусть в ліжко;
цей пальчик лише задрімав,
цей пальчик враз заснув;
цей пальчик міцно спить;
Більше ніхто не шумить!

Клен

вітер тихо клен качає (розчепірювати пальчики),
вправо, вліво нахиляє (долоньки вправо-вліво);
раз – нахил і два – нахил (долоньках в потрібну сторону),
за шумів листям клен (поворухити пальчиками).

Павучок

(схрещуємо руки на грудях, а пальчиками «пробігаємо» по передпліччях) павучок ходив по гілці, а за ним ходили дітки;
дощик з неба раптом полив (кисті опускаємо, «струшуємо» дощик),
павучків на землю змив; сонце стало пригрівати (піднімаємо долоньки вгору),
павучок повзе знову (робимо, як спочатку);
а за ним повзуть всі дітки, щоб погуляти на гілці («біжать» по плечах на голову).
Руки потрібно з'єднати в замок, а потім почати крутити великі пальчики навколо одне одного в прискореному темпі, долоні, при цьому, зачіпати не можна. Цю вправу потрібно виконувати вдвох. Гравці з'єднують праві руки, після чого кожен із суперників, намагається своїм великим пальцем притиснути зверху палець іншого.

Вправи для поліпшення уваги і пам'яті

Метелик. Пальці слід стиснути в кулак, а потім по черзі їх випрямляти, починаючи з мізинця. Вказівний і великий палець, залишаються в зігнутому положенні і об'єднуються в кільце, а випрямленими пальцями потрібно робити швидкі рухи.

Восьминіжки. Права і ліва рука пересуваються по морському дну, повільно переміщаючи пальці-щупальця. Як тільки два восьминога побачать одне одного, вони завмирають, після починають подорожувати удвох.

Можна вчити дітей багатьом речам, поєднуючи нові знання з легкою і привабливою пальчиковою грою. Це можуть бути будь-які теми, необхідні для пізнання – для прикладу «Овочі та Фрукти», «Пори року», «Тварини», і «Транспорт».

- **Наша сім'я.**

Перший пальчик дідусь,
Другий пальчик бабуса,

Третій пальчик татко,
Четвертий пальчик мамулечка,
П'ятий пальчик наш малюк
А ось і вся сім'я.

На одного чоловічка по одному пальцю. Потім долонею другої руки обволікаємо кулачок з пальчиками.

- **Машина каша.**

Наша Маша варила кашу.
Кашу зварила, малеча годувала:

Першому дала,
Другому дала,
Третьому дала,
Четвертому дала,
А цьому не дала.
Він трохи пошалив.
І тарілочку розбив.

Показуємо, як вариться каша правою рукою по долоньці лівої руки. З третього і до шостого рядка починаємо загинати пальці, починаючи з великого. Останні три рядки проговорюємо на мізинчик, розгойдуємо його і не гинемо.

- **Встали пальчики.**

Сонний пальчик хоче спати,
Спритний пальчик - приг у ліжко,
Ледачий пальчик підкорнув,
Цей пальчик вже заснув.
Прокинулися пальчики - "Ура!"
Веселитися всім пора!

На кожну нову сходику лічилки дитина гине пальчик. Возглас "Ура" супроводжується розгинанням кулачка і розтопирюванням пальців. Повторюємо віршик двічі - по одній лічильниці на кожну руку.

- **Привітайся з природою.**

Привіт, сонечко золоте!
Привіт, небо блакитне!
Привіт, вільний вітерець,
Привіт, маленький дубок!

Ми живемо в одній країні -
Всім вам кажу привіт!

На кожну сходинку правою рукою по черзі обхоплюємо кінчики пальців лівої руки.

- **Равлиночка**

У равлика-крихти виповзають ріжки.
Покажу їй як ходити, якщо будуть ніжки.

Пальці присобрати в кулачок. Висунути вказівний і мізинець. Покривати по столу двома пальчиками.

- **Будиночок**

Будинок ми будуємо вище, вище!
Є віконця в ньому і дах.

Групуємо пальці на руках. З'єднуємо дві долоньки. Розсунути долоньки під невеликим кутом, не відриваючи кінчики пальців. Замикаємо трикутник великими пальцями, вибудуваними в пряму лінію. Руками до ліктів вибудовуємо стіни будиночка.

- **Перераховуємо пальчики Віршик**

Починаючи з великого пальця погладжуємо п'ять пальчиків поспіль.

КОРАБЛИК

По річці пливе кораблик,
Він пливе здалеку, (скласти руки човником і робити хвилеподібні рухи)
На кораблику чотири
Дуже хоробрих моряки. (Показуємо підняті вгору 4 пальці)
У них вушка на маківці, (піднімаємо руки до голови, показуємо вушка зігнутими долоньками)
У них довгі хвости, (приставляємо руку до попереку, зображуємо руху хвостиком)
Але страшні їм тільки кішки,
Тільки кішки і коти. (Обидві руки піднімаємо до голови, зображуємо котячі кігті і шипимо)

ТОРТ

Тісто ручками помнемо, (стискаємо-разтискаємо пальчики)
Солодкий тортик спечемо. (Наче мнем тісто)
Серединку змажемо джемом, (кругові рухи долоньками по столу)
А верхівку – солодким кремом (кругові рухи долоньками один об одного)
І кокосовою стружкою
Ми присиплемо торт трошки (сиплемо “стружку” пальчиками обох рук)
А потім заваримо чай -
В гості одного запрошуй! (Одна рука зачіпає іншу)

Пальчикові ігри для дітей 3-4 років

ЗАЙЧИК

Зайчик по лісі скакав, (пальчики “скачуть” по столу)

Зайчик корм собі шукав. (Пальчиками обох рук по черзі перебираємо по столу)

Раптом у зайчика на маківці

Піднялися, як стрілки, вухка. (Зображуємо вухка ручками)

Шорох тихий лунає:

Хтось по лісу крадеться. (Пальчики повільно йдуть по столу)

Заєць плутає сліди,

Тікає від біди. (Пальчики швидко-швидко бігають по колу на столі)

АПЕЛЬСИН

Ми ділили апельсин! (Руки зчеплені в замок, погойдуємо)

Багато нас, (пальці розчепірювати)

А він один. (Показуємо тільки один палець)

Ця часточка для їжака, (пальці складені в кулачок, відгинаємо по одному пальчику)

Ця часточка для стрижа, (відгинаємо наступний пальчик)

Це часточка для качат, (відгинаємо наступний пальчик)

Це часточка для кошенят, (відгинаємо наступний пальчик)

Ця часточка для бобра, (відгинаємо наступний пальчик)

А для вовка шкірка! (Долоні вниз, пальчики розчепірені)

Він сердитий на нас, біда! (Погрозити пальцем)

Розбігайтеся хто куди! (Зімітувати біг пальцями по столу)

РАВЛИК

Тицяє ріжками равлик – (великий палець правої руки притримує середній і безіменний; вказівний і мізинець – прямі)

Замкнена в саду хвіртка. (Тицяє “ріжками” в долоню лівої руки)

Відчини скоріше хвіртку, (ліва рука “відкриває” хвіртку),

Пропусти додому равлика (права рука “проповзає”).

Пальчикова гімнастика для дітей 4-5 років

Щоб пальчикова гімнастика призвела до позитивного результату, рекомендуємо проводити їх на щоденній основі. Не потрібно змушувати дитину. Серйозний характер занять швидко набридає. Спілкування повинно проходити в ігровій формі.

- **Кошик з овочами.** Повторюємо овочі Рахуємо Як грибочки
- **Добова лічильниця.**

Борошно в тісто замісили

(Двома руками по черзі розтискає і стискаємо кулачки).

А з тіста ми зліпили:

(Збираємо кінчики пальців в одну точку, потім виконуємо хлопок долоньками. Швидко чергуємо рухи).

Пиріжки і плюшки,
Здобні ватрушки,
Булочки і калачі -
Всі ми спечемо в печі.

(З двох кулачків поетапно розкриваємо долоню).

Дуже смачно!

(Погладжуємо долоньками животик).

- **Рахуємо меблі.**

Предмети в кімнаті почну рахувати:

Крісло, стіл, диван, ліжко,

Полку, тумбочка, буфет,

Шафа, комод і табурет.

(На кожен предмет меблів затискає пальчик).

Багато меблів назвав

Десять пальчиків затиснув!

(Показати два кулачки).

- **Зимова сплячка.**Про ведмедика
- **Пальчикова гімнастика для хлопчиків.**Хлопчакам
- **Мамина професія.**Так ви вивчите і професії
- **Привітайся зі мною.**

Доброго ранку, кошеня!

Доброго дня, козеня!

Доброго вечора, цуценя!

Привіт, каченя!

Здрастуй веселе смішне порося!

(На кожную сходишку розгинаємо по пальчику, потім машемо долонею).

- **Світ під водою.**

Подивися швидше навколо!

(Приставляємо долоню по лінії брів).

Що ти бачиш, милий друже?

(Долоньками робимо два колечки у вигляді бінокля).

Тут прозора вода.

Пливе морський коник сюди.

Ось медуза, ось кальмар.

А це? Це риба куля.

А ось розправивши вісім ніг,

Гостей зустрічає восьминог.

(На кожного морського жителя виконується пальчикова гімнастика).

- **Квіточки.**Про кольори

Пальчикова гімнастика для дітей 6-7 років

Ігрова пальчикова гімнастика надає стимулюючу дію на мовні функції дитини і розвиток в цілому. Дітям старшого дошкільного віку, у яких з різних причин не сформована якісна мова, рекомендовані пальчикові ігри. Наша добірка ігор допоможе дитині поліпшити пам'ять, удосконалити аналітичні здібності, поліпшити координацію рухів. Корисно для листів

- **Плями і складочки.** Про тварин
- **Мамини помічники** Про допомогу
- **Старенька в хатинці.** Для дітей
- **Лісточки, що летять.**

Вітер по лісі гуляв,

(Підняти руки вгору і показати, як вітер гуляє хвилями)

Вітер листки вважав:

Ось дубовий, ось кленовий,

Ось горобиний, різний,

Ось з берізки золотої.

Ось останній аркуш з осинки

Вітер кинув на стежку.

(Пальчикові ігри з загибанням на кожен листочок).

- **Весела дудочка.** Пісенька
- **Мишка в рукавичці.**

Спритна мишка

Рукавичку знайшла.

(Розтопити пальчики як рукавички)

Гніздо в ній влаштувавши, мишенят покликала,

(Скласти долоню човном)

Їм хлібні крихти дала покусати,

Погладила всіх і відправила спати.

(Показати, як їдять, провести однією долонькою по другій руці, скласти дві долоньки під кожне вушко).

- **Рибки в річці.** Про рибки
- **Муркіни кошенята.**

У Мурочки нашої є десять кошенят,

Зараз всі дітлахи по парах стоять:

(Починається пальчикова гра двома пальчиками)

Два товстячки, два бадьорки,

(Показник два великих пальці)

Два довжелезних, два хитруючих,

(Показати спочатку два середніх потім два безіменних)

Два маленьких найбільш і найбільш мастильних.

(Пальчикова гра двома мізинчиками).

- **Історія про ліліпута.**

Жив та був веселий гном

(Показати маленький ріст чоловічка)

З величезними вухами.

(Малювати великі вуха)

Він на солодкій горі

Дрімав під воротами.

(Нахилити голову на ручки)

Раптом, звідки не візьмися,

Велетень підкрався,

(Підняти руки високо над головою)

Покуштувати гору захотів,

Але тільки вдавився!

(Покашляти і прикрити долонькою рот)

Ну а що ж веселий гном?

Спить і спить глибоким сном!

ДНІ ТИЖНЯ

У понеділок я прала, (кулачки тремо один до одного)

Підлогу у вівторок підмітала. (Кисті розслаблених рук вниз і робимо імітуючі рухи по столу)

У середу я пекла калач, (печемо “пиріжки”)

Весь четвер шукала м'яч, (праву руку підносимо до лоба і робимо “козирок”)
Чашки в п'ятницю помила, (пальці лівої руки напівзігнуті, долоня стоїть на ребрі, а вказівним пальцем правої руки водимо по колу всередині лівої руки)
А в суботу торт купила. (Долоньки розкриті і з'єднані разом по стороні мізинців)
Всіх подружок в неділю
Покликала на день народження. (Махаємо долоньками до себе)

ГОРОХ

П'ять маленьких горошин
Замкнені в стручку. (Переплітаючи пальці, стискаємо руки разом)
Ось виросла одна,
І тісно їй вже. (Випрямляє великі пальці)
Але ось росте друга,
І третя, а потім
Четверта, п'ята ... (випрямляє пальці по черзі)
Сказав стручок: “Бом!”. (Ляскаємо)

ЗИМА

Раз, два, три, чотири, п'ять, (загинаємо пальчики по одному)
Ми у двір пішли гуляти.
Бабу снігову ліпили, (імітуємо ліплення грудок),
Пташок крихтами годували, (“кришимо хлібець” всіма пальчиками)
З гірки ми потім каталися, (ведемо долонькою правої руки по долоні лівої руки)
А ще в снігу валялися. (Кладемо долоньки на стіл то однією, то іншою стороною)
Всі в снігу додому прийшли, (обтрушувався долоньки)
З'їли суп і спати лягли. (Виробляємо рух уявної ложкою, кладемо руки під щоку)

