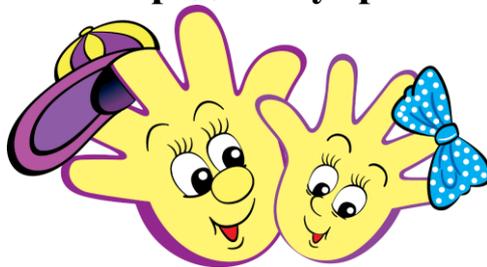


Пальчиковые игры как средство укрепления здоровья детей



Первые представления о мире, вещах и явлениях к ребенку приходят через движение его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Сила, ловкость, быстрота, скоординированность движений – показатели правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Без движений ребенок не может вырасти здоровым.

В ряду других важную роль в охране и укреплении здоровья детей играют пальчиковые игры.

Пальчиковые игры — это упражнения пальчиковой гимнастики. Какое действие оказывает пальчиковая гимнастика?

- Тренировка движений пальчиков и кистей рук является мощным средством развития мышления ребенка. В момент этой тренировки повышается работоспособность коры головного мозга. То есть при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг.

- Прежде всего, мелкая пальцевая моторика связана с развитием речи. В мозгу двигательные и речевые центры — самые ближайшие соседи. И при движении пальчиков и кистей, возбуждение от двигательного центра перекидывается на речевые центры головного мозга и приводит к резкому усилению согласованной деятельности речевых зон. У всех детей с отставанием в речевом развитии пальчики малоподвижны и их движения неточны и не согласованы. Соответственно, тренировка движений пальцев рук стимулируют развитие речи малышей.

- Пальчиковая гимнастика развивает умение малыша подражать взрослым, учит вслушиваться в нашу речь и ее понимать, повышает речевую активность ребенка, да и просто создает благоприятную эмоциональную атмосферу. Ведь играть в пальчиковые игры не только полезно, но интересно и весело.

- Пальчиковая гимнастика учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять. Это очень важное умение! И нам, взрослым, нужно помогать малышу его формировать. Кстати, произвольно управлять своим вниманием ребенок сможет научиться только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть его школьные успехи.

- Когда ребенок стихами сопровождает упражнения из пальчиковой гимнастики — это делает его речь более четкой, ритмичной, яркой. Кроме этого, таким образом он усиливает контроль за своими движениями.

- В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное веселое упражнение для развития памяти ребенка.

- После всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. А это так поможет в дальнейшем в освоении навыка письма.

Наши наблюдательные предки давно заметили, что разминание, поглаживание и разнообразные движения пальчиков положительно влияют на умственное и речевое развитие малышей. И играли с детьми в «Козу», «Ладушки» и «Сороку-белобоку». А уже в наше время ученые доказали, что тонкие движения кистей и пальцев рук развивают координацию движений, придают силу, хорошую подвижность, гибкость мышцам и суставам, положительно влияют на укрепление здоровья детей. На ладонях и пальцах рук расположены рефлекторные точки, которые связаны с внутренними органами. Воздействия на рефлекторные точки укрепляют организм.

Рекомендации по проведению пальчиковых игр

- Перед игрой с ребёнком необходимо обсудить ее содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, движения.

- Выполнять упражнения следует вместе с ребёнком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.

- Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст сразу с первого раза).

- Никогда не принуждайте. Попробуйте разобраться в причинах отказа, поменяйте игру.

- Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут.

- При повторных проведениях игры дети уже начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

- Выбрав 2 или 3 упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

Пальчиковые игры способствуют развитию мелкой моторики рук и положительно воздействуют на укрепление здоровья. Они не только влияют на развитие речи, их прелесть еще и в том, что они мгновенно переключают внимание ребенка с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные и эмоциональные впечатления, у него формируется концентрация внимания и выдержка. Пальчиковые игры, предполагающие тактильное взаимодействие, формируют и укрепляют тёплые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.

Пальчиковые игры для детей

Веселые пальчики (разминка)

Свои большие пальчики

Мы можем вверх поднять.

(Поднять оба больших пальчика вверх)

Потом их вниз опустим мы

(Опустить большие пальчики вниз)

И будем танцевать.

(Подвигать пальчиками)

На плечиках, макушечке

(Пошевелить пальчиками)

Им нравится скакать.



Вот прыгнут на коленочки
(Пошевелить пальчиками над коленками)
И сразу лягут спать.
(Скрестить ручки на груди, спрятать ладошки)

Горошинки

Горошинки в ряд
В стручочке сидят.
(Сжать пальчики в кулачок)
Созреет стручок –
Услышим шелчок.
(Разжать кулачок и поднять руку ладонью вверх)
Горошки возьмут и вниз упадут.
(Опустить руку вниз и пошевелить пальчиками)

Греем ручки

Ручки замерзли
Как их согреть?
Быстренько нужно
Их потереть.
Вариант:
Ручки надобно согреть.
(Сложить ручки ладонями вместе)
Знаешь как?
(Слегка похлопать в ладони)
Ручки надо потереть
(Потереть ладони друг о друга)
Вот так.

Две ручки

Эти две ручки –
(Показать обе ручки)
Родные сестрицы,
Друг дружке они
Помогают умыться.
(«Помыть» ручки)

Десять пальчиков

Десять пальцев моих
(Показать десять пальцев)
Мне помогут всегда.
(Показать на себя)
Вот зарядка для них.
(Пошевелить пальчиками)
Посмотрите сюда!
Могут пальчики всё:
Танцевать и плясать,
(«Поплясать» пальчиками на ладошке)
Ну а могут ещё
Тихо-тихо лежать.
(Положить ладошки на коленки)



Мои помощники

Я про своих помощников
Сейчас вам расскажу:
Ладонками я хлопаю,
(Хлопнуть в ладоши)
А глазками гляжу,
(Показать на глазки)
Я думаю головкою,
(Погладить себя по голове)
А лёгкими дышу.
(Глубоко вдохнуть)
Я нюхаю все носиком,
(Сделать короткий вдох носом)
А ножками хожу.
(Походить на месте)

Мышки-малышки

Мышки-малышки спрятались в норке,
(Спрятать руки за спину)
Там они грызли сырны корки.
(Сжать ладошки в кулачок и держать перед собой)
Мышки-малышки пошли погулять:
Раз, два, и три, и четыре, и пять.
(Разгибать пальчики по одному)

Мячики

Вот маленький мячик,
(Сложить два пальчика вместе, чтобы получился кружок)
Вот мячик побольше,
(Сделать кружок из ладошек)
Вот мячик огромный – смотри!
(Показать большой круг руками)
Давай посчитаем мячи:
Раз, два, три.
(Показать по очереди все кружки)

Вариант:

Вот мячик огромный,
(Поднять руки вверх и показать большой круг)
Вот мячик побольше,
(Сделать кружок из ладошек)
Вот маленький мячик – смотри!
(Сложить два пальчика вместе, чтобы получился кружок)
Давай посчитаем мячи:
Раз, два, три.
(Показать по очереди все кружки)

Снегирь-малютка

Вот сидит снегирь-малютка,
(Выпрямить большой пальчик и мизинец, а остальные сжать в кулачок)
Ярко-красненькая грудка.

Он головкой мне кивает,
(Пошевелить большим пальчиком)
Он мне хвостиком махает.
(Пошевелить мизинчиком)

Улитка

Покажи, улитка, рожки –
(Сжать пальчики в кулачок, сделать рожки из указательного пальца и мизинчика)
Подарю тебе сапожки.

Червячки

Раз, два, три, четыре, пять,
(Ладони лежат на коленях или столе)
Червячки пошли гулять.
Раз, два, три, четыре, пять
Червячки пошли гулять.
(Пальцы, сгибаясь, подтягивают к себе ладонь: движение «ползущей гусеницы»)
Вдруг ворона подбегает
(Идти по столу указательным и средним пальцами, остальные пальцы поджаты к ладони)
Головой она кивает,
(сложить пальцы щепоткой, качать ими вверх и вниз)
Каркает: «Вот и обед!»
(Раскрыть ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх)
Глядь – а червячков уж нет!
(Сжать кулачки, прижать их к груди)

Капуста

Мы капусту рубим, рубим.
(Сидя на коленках, стучим по ковру ребрами ладоней)
Мы капусту солим, солим.
(Изображаем процесс посыпания ковра солью)
Мы капусту ждем, ждем.
(Сжимаем-разжимаем кулачки)
Мы капусту трем, трем.
(Трем ладошками по ковру)

Пальчики

Этот пальчик в лес пошел.
Этот пальчик гриб нашел.
Этот пальчик резать стал.
Этот пальчик жарить стал.
Ну а этот только ел,
Оттого и потолстел.
(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)
Будем пальчики считать,
Один, два, три, четыре, пять
(На одной руке загибаем пальцы)
Один, два, три, четыре, пять



(На другой руке загибаем пальцы)

10 пальцев, пара рук,

Вот твое богатство, друг!

(На последние две строчки можно или фонарики делать или просто пальчики сжимать-разжимать, или похлопывать)

Апрельские облака (разминка)

Два облачка апрельским днем

(Сжать кулачки)

Носились в небе голубом.

(Покачать кулачками слева направо)

Столкнулись, шалунишки,

(Ударить кулачками друг о друга)

Набили себе шишки.

Ревут глупышки: «ох и ах!»

(Показать на глазки)

Проснулось солнце в небесах,

(Сделать большой круг руками)

Согрело всех лучами –

(Опустить руки вниз и пошевелить пальчиками)

Пропали слезы сами.

Когда мне был годик

Когда мне годик только был,

(Показать один пальчик)

Ни слова я не говорил.

(Покачать головой из стороны в сторону)

В два научился я ходить,

(Показать два пальчика)

Петь, танцевать и говорить.

(Показать на ротик и на ножки)

Теперь мне целых года три.

(Показать три пальчика)

Я очень вырос – посмотри.

В четыре года – ой-ой-ой –

(Показать четыре пальчика)

Уж буду я совсем большой!

Улитка

(Одна из рук - "цветочек". Она стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы полусогнуты, растопырены. Ладонка - чашечка цветка. Вторая рука - улитка. Большой, средний и безымянный пальцы соприкасаются кончиками. Указательный и мизинец вытянуты вперед «рога улитки»)

(Указательный и мизинец вытянуты вперед «рога улитки»)

В домике одна сидит,

(«Улитка» раскачивается из стороны в сторону)

Рожки высунув, молчит.

(Ползет вперед по столу)

Вот улиточка ползет,

Потихонечку вперед.

*("Улитка" заползает на "цветочек". "Улитка" поочередно обхватывает пальцы-
лепесточки второй руки-цветочка)*

На цветочек заползет
Лепесточки погрызет.

(Рука «улитка» «втягивает рожки», сворачивается в кулачок)

Рожки в голову втянула,
(«Цветочек», вторая рука, закрывается, пряча «улитку в бутоне»)
В домик спряталась, заснула.

Белочки

Раз, два, три, четыре, пять,
Пришли белки поиграть.

(Выставляют пять пальцев)

Одна куда-то подевалась,

(Спрячьте руку за спину)

Четыре белочки осталось.

(Выставляют четыре пальца)

А теперь скорей смотри:

(Спрячьте руку за спину)

Их уже осталось три.

(Выставляют три пальца)

Ну и ну, какая жалость!

(Спрячьте руку за спину)

Только две у нас осталось.

(Выставляют два пальца)

Эта новость так грустна,

(Спрячьте руку за спину)

Осталась белочка одна.

(Выставляют один палец)

Пока мы с тобою считали,

Белочки от нас сбежали.

Пять тыквочек

Пять тыквочек сидели на досточке ворот.

(Показать пять пальчиков)

Одна из них сказала: «Вот вечер настает».

(Подвигать первым пальчиком)

Добавила вторая: «Ох, вечером темно».

(Подвигать вторым пальчиком)

А третья отвечала: «Нам, тыквам, все равно».

(Подвигать четвертым пальчиком)

И пятая зевнула: «Давно пора нам спать».

(Подвигать пятым пальчиком)

Поднялся сильный ветер, упали тыквы вниз,

(Сильно подуть)

Все дружно покатались, на грядке улеглись.

(Сложить ладошки в кулачки и повернуть ими друг через друга)

Два козлика

Как-то раз к кому-то в гости,

Шёл козленок через мостик,
(На обеих руках прижать большими пальцами средние и безымянные)
А навстречу шел другой,
Возвращался он домой.
(Держа руки горизонтально, сближать руки)
Два рогатых глупых братца
Стали на мосту бодаться,
Не желая уступить
И другого пропустить.
Долго козлики сражались,
Разбегались и толкались.
(На первый слог каждой строчки соединять руки с размаха)
Вот с разбега лбами - бух!
И с моста в водичку – плюх!
(На слово «бух» - хлопок в ладоши. Уронить руки на колени)
Утро

Утро настает,
Солнышко встает.
(Пальчики из кулачков медленно разгибаются, образуя два солнышка)
Эй, братец Федя,
Буди соседей.
(Пальчиком одной руки легонько стучим по указательному пальчику)
Вставай, Большак!
Вставай, Указка!
Вставай, Середка!
Вставай, Сиротка!
Вставай, Крошка-Митрошка!
Привет, ладошка!
(Разгибаем по очереди пальчики начиная с большого до мизинчика, предварительно дотрагиваясь до каждого из них (будим)).

