

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга и психологической готовности ребёнка к школе. Замечено, что игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Они являются мощным средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга, средством взаимодействия её с нижележащими структурами.

В процессе выполнения упражнений на развитие мелкой моторики у детей улучшаются внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, воспитывается усидчивость, формируется игровая и учебно-практическая деятельность.

Самомассаж - один из видов пассивной гимнастики, оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов, проводящих путей.

Упражнение 1. Положить выпрямленный указательный палец левой руки тыльной стороной на указательный и средний пальцы правой. Растирать внутреннюю сторону указательного пальца по всей длине большим пальцем правой руки. Так же массировать остальные пальцы. Повторять упражнение несколько раз, меняя руки.

Чтоб здоров был пальчик наш,

Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрём

И к другому перейдём.

Упражнение 2. Положить выпрямленный указательный палец левой руки тыльной стороной на указательный и средний пальцы правой. Растирать тыльную сторону указательного пальца по всей длине большим пальцем правой руки. Так же массировать остальные пальцы. Повторять упражнения несколько раз, меняя руки.

Мы с обратной стороны

Пальчик растереть должны,

Чтобы он повеселел,

Был здоров и не болел.

Упражнение 3. Положить тыльную сторону левой ладони на выпрямленные указательный, средний, безымянный и мизинец правой, а большим пальцем правой руки нажимают в центр левой ладони. Повторяют упражнение несколько раз, меняя руки.

Чтобы крепкой быть ладошке –

Помассируем немножко:

Десять раз понажимаем

И ладошки поменяем.

Упражнение 4. Похлопывать по внутренней стороне левой ладони кончиками пальцев правой руки. Повторять упражнения несколько раз, меняя руки.

Вот весёлые цыплятки

В огород пришли на грядку.

Они радостно идут, быстро зёрнышки клюют.

Пальчиковая гимнастика

Человечки в лес пошли - пальчики шагают по столу.



1



Всего их было пять - поднять ладошки вверх, пальчики в стороны.

2

Солнечного зайчика хотели там поймать - хлопки в ладоши.



3



4

Человечков было пять, будем мы их называть: поднять ладошки вверх, пальчики в стороны.



5

Большой, указательный, средний, безымянный, мизинец - каждый перечисляемый пальчик загибается.

Услышав шорох в лесу, испугались - шевелим пальчиками.



6



7

А самый маленький, чудной - мизинчиком покачиваем из стороны в сторону. Ну кто бы мог сказать, солнечного зайчика быстро смог поймать.

Жили-были



кистями рук
покрутить
перед собой
– «фонарики»

зайчики



показываем
«ушки»

На лесной



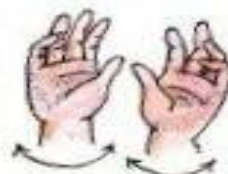
прямые руки
вверх, пальцы
врозь –
«дерево»

опушке,



ладонями
нарисовать
плоскость

Жили-были



«фонарики»

зайчики



«ушки»

В беленькой
избушке.



«ДОМИК»

Мыли



пальцами правой
руки провести по
указательному
пальчику

свои ушки,



то же
по
среднему

Мыли



потереть
правой
рукой
левую

свои лапочки,



потереть
левой
рукой
правую

Наряжались



покрутить
кистями рук
внизу

зайчики,



«ушки»

Надевали



потопать
правой
ногой

тапочки.



потопать
левой
ногой

улитка

Улитка, улитка!



кулачок
в кулачке,
поменять руки

Покажи



руки от себя,
ладошки
вверх

рога,



поднять
«рожки» к
голове

Дам



руки от
себя

кусочек пирога,



закреть
ладошки

Пышки,



шарик из
ладошек

ватрушки,



прихлопываем
левую ладошку сверху
правым кулачком,
затем меняем руки

Сдобной лепёшки, –



прихлопываем
левую ладошку
сверху правой,
затем меняем руки

Высуни



руки от
себя,
ладошки
вверх

рожки!



поднять
«рожки» к
голове

Shared