СП ДС «Золотой петушок»  
ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть-Кинельский  
г.о. Кинель Самарской области  
воспитатель Жаркова М.С.

***Статья  
«Для чего нужна пальчиковая гимнастика»***

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев. Например: известная всем « Сорока – ворона ». Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. А уже в наше время сотрудниками института физиологии детей и подростков АПН РФ доказали, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи.

**Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?**

1.     Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга к резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2.     Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.

3.     Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

4.     Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.

5.     Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.

6.     У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет рассказывать руками «целые» истории.

7.     В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладения навыками письма.

Все упражнения разделены на три группы:

*Первая группа.*   
Упражнения для кистей рук:  
- развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;  
- учат напрягать и расслаблять мышцы;  
- развивают умения сохранять положение пальцев некоторое время;  
- учат переключаться с одного движения на другое.

*Вторая группа.*   
Упражнения для пальцев условно статические:  
- совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

*Третья группа.*Упражнения для пальцев динамические:  
- развивают точную координацию движений;  
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;  
- учат противопоставлять большой палец остальным.  
 Все упражнения будут полезны не только детям с задержкой в развитии речи или каким – либо ещё нарушениями, но и детям у которых речевое развитие происходит своевременно.

**С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения?**  
В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с трёхмесячного возраста. Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6 – 7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.  
Начинать можно с ежедневного массажа по 2 -3 минуты кистей рук и пальцев:  
- поглаживать и растирать ладошки вверх – вниз;  
- разминать и растирать каждый палец вдоль, затем - поперёк;  
- растирать пальчики спиралевидными движениями.  
 Затем можно выполнять некоторые упражнения третьей группы, но в пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете, разгибаете пальчики малыша и совершаете другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При этом важно, чтобы в упражнениях участвовали все пальчики.  
 Примерно с 10 месяцев кроме пассивных упражнений третей и второй групп ребёнка нужно учить:  
- катать между ладошками и пальчиками шарики и палочки разного размера;  
- рвать бумагу, отщипывать кусочки от куска глины или пластилина;  
- перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусинки, пуговки и т. д.). Одной рукой или двумя одновременно.  
 Затем малыша можно начинать учить движениям, имитирующим знакомые ему действия и предметы (упражнения первой группы).  
 После освоения упражнений первой группы приступайте к выполнению упражнений второй и третей групп, но уже в активной форме, то есть все упражнения ребёнок выполняет сам.  
 Если же Вы начинаете заниматься с детьми в возрасте два, три, четырех лет и старше, то отрабатывайте последовательно все упражнения, начиная с первой группы.

**ПОМНИТЕ!** Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Заниматься надо ежедневно около 5 минут.  
Упражнения для кистей рук:

*«Птенчики в гнезде»*  
Пальцы правой руки собрать в « щепоть » - это « птенцы ». Левой рукой сбоку обхватить пальцы – это гнездо. Попеременно чередовать положение рук.

*Вот птенцы, а вот – гнездо.*

*Всем птенцам в гнезде тепло.*

 Упражнения для пальцев, условно статические:  
 *«Кошка»*  
Исходное положение: большой палец и мизинец поняты вверх. Остальные пальцы прижаты к ладони.  
*Маленькая кошка*

*Села у окошка*

*Хвостиком играет,*

*Мышку поджидает.*  
Вариант № 2. Кошка показывает коготки. Исходное положение. Ладонь поставить вертикально вверх. Пальцы выпрямить и развести в стороны. Сильно сгибать и разгибать кончики пальцев.  
*Если когти точит кошка,*

*Будет дождик за окошком.*

Упражнения для пальцев, динамические  
*«Семья»*  
Исходное положение. Сжать пальчики в кулачок. Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

*Этот пальчик – дедушка,*

*Этот пальчик – бабушка,*

*Этот пальчик – папочка,*

*Этот пальчик – мамочка,*

*Этот пальчик – это я.*

*Вот и вся моя семья.*  
На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.