

## 9 идей для пальчиковой гимнастики



Регулярная тренировка мышц кисти и пальцев рук благотворно влияет на речевое развитие ребёнка, а также на развитие внимания, мышления и памяти. Упражнения по развитию пальцевого праксиса развивают подвижность и гибкость кисти руки, что, в свою очередь, способствует успешному овладению навыком письма в дальнейшем.

Такие упражнения следует подбирать с учётом возраста ребёнка.

- Для детей до 2 лет подбираем несложные движения: поглаживаем, похлопываем, сгибаем и разгибаем пальчики, сжимаем игрушки-пищалки.
- Для детей в возрасте 2-3 лет подходят следующие упражнения: активные движения кистями рук (замешиваем тесто, забиваем гвозди), выполнение простых фигур с помощью пальцев одной руки ("Зайка", "Коза"), игры с двумя руками ("Замок", "Цепочка").
- Детям с 3-4 лет можно предложить игры, в которых каждая рука совершает своё движение. Например, согнуть и разогнуть пальцы правой, а затем левой руки; составить фигуры вначале из пальцев одной руки, а затем другой.
- Для детей 4-5 лет подбираем игры на выполнение различных фигур и движений правой и левой рукой, сжатие и разжимание пальцев обеих рук вместе и по очереди; выполнение фигуры из обеих рук.
- С 5-7 летнего возраста детям можно предлагать "рассказывать" руками стишки или потешки со сменой фигур (по тексту), делать из пальцев фигурки с использованием вспомогательных предметов (шарик, карандаш, лоскут ткани).

Занятия на развитие пальцевого праксиса и кисти рук желательно проводить каждый день по 3-5 минут.

Чтобы малышу было интересно выполнять такие упражнения, можно использовать разнообразные материалы.

### 1. Счётные палочки.

Выкладывая геометрические фигуры, можно познакомить ребёнка с их названиями. Составляя узоры, можно пересчитывать палочки, тем самым готовить ребёнка к усвоению счёта.

## **2. Семена растений.**

Можно выкладывать горохом или фасолью контур нарисованной фигуры. Можно перемешать белую и красную фасоль и предложить ребёнку рассортировать её по цвету.

## **3. Пуговицы.**

С помощью пуговиц можно выкладывать дорожки и узоры, можно нанизывать пуговицы на нитку или проволоку. Из проволоки можно сделать кустик и вешать на него листики (зелёные пуговицы) или плоды (красные и жёлтые пуговицы).

## **4. Прищепки.**

Прищепки можно цеплять на что угодно. Важно показать малышу, как правильно брать прищепки, как можно их открыть, как прикрепить. Можно цеплять прищепки к картонным фигурам: лучи к солнцу (жёлтый круг), дождик к туче, травку к лужайке (коричневый прямоугольник) и т.д.

## **5. Трафареты.**

Поскольку малышам легче обводить внутри, чем снаружи, начинать лучше с трафаретов для внутренней обводки и с самых лёгких фигур (круг, квадрат). Желательно, чтобы трафареты были не плоскими (можно сделать из линолеума).

## **6. Крышки.**

Дайте ребёнку разные по форме и величине баночки или бутылочки и отдельно крышечки от них. Предложите ему подобрать крышечки к подходящим баночкам и закрутить их.

## **7. Массажный мячик су-джок.**

Катание колючего мячика по ладонке в разных направлениях: по кругу, вправо, влево, вверх, вниз. Можно сопровождать катание колючего мячика небольшой потешкой или скороговоркой.

## **8. Фольга.**

Заверните в фольгу мелкие предметы, пусть малыш их разворачивает, а потом заворачивает сам.

## **9. Игры с пластиковой бутылкой.**

Попросите малыша сложить мелкие предметы по одному в пластиковую бутылку через горлышко. Если вы отдыхаете на море, можно собирать мелкие камушки или ракушки. Это игра также учит малыша определять на глаз размер предметов.