

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

для детей раннего возраста, основанная на фольклорном материале.

“Ум ребёнка находится в кончиках пальцев” - этот широко известный афоризм вспоминают всякий раз, когда речь заходит о тренировке мышц кисти и пальцев ребёнка при помощи ручного труда: лепка из пластилина и глины, вырезание из бумаги, конструирование и склеивание, т.е. всё, что требует тонкой координации мышц кисти руки.

В раннем детстве (от года до трёх лет) ребёнок в силу возрастных особенностей не способен ещё к такой деятельности, как лепка, конструирование, и поэтому незаменимым средством развития координации и тренировки мышц пальцев рук является пальчиковая гимнастика.

Двигательная функция у ребёнка - ведущая с рождения и до конца дошкольного периода. Особенно велико значение движения в раннем детстве. Анатомически незрелые нервные волокна меняют свою структуру, развиваются и созревают благодаря нервным импульсам, которые проходят по ним во время движения. Следовательно, движения обеспечивают ребёнку анатомическую зрелость нервной системы, что, в свою очередь, является необходимым условием полноценного развития. Ведущую роль играет движение и в развитии мышления: ребёнок осознаёт себя, окружающий его мир, причинно-следственные связи только через движения. Ещё известный русский физиолог Сеченов назвал движения и сопровождающее его мышечное чувство первичной школой мышления. Чем проработаннее у ребёнка движения, тем развитее у него мышление. В двигательной зоне коры головного мозга большая часть приходится на кисть руки и особенно на большой палец. Это говорит о том, насколько велика роль движения пальцев в развитии мозга, и как необходимы для правильного развития ребёнка упражнения для кистей и пальцев рук.

Психические функции у ребёнка раннего возраста находятся в стадии созревания, они не сформированы, и поэтому внимание, память, сосредоточенность ещё достаточно слабы, и пальчиковая гимнастика, как физическое упражнение в этом возрасте неэффективна и утомительна.

В традиционной народной педагогике имеются пальчиковые игры, которые являются великолепным средством развития мелкой пластики движений у ребёнка. Особенностью этих игр является их синкретичность, т.е. обращение ко всем сторонам личности ребёнка, что характерно для народной педагогики вообще. Анализируя любую из приведённых ниже пальчиковых игр, мы видим, что помимо тренировки кистей рук, идёт социализация ребёнка, так как он общается со взрослым и детьми, если занятия проводятся в группе; развиваются речевые центры, благодаря тому, что игра сопровождается рифмованным проговариванием или пропеванием, включаются эстетические переживания, потому что в каждой игре присутствуют психоэстетические процессы, которые в свою очередь активизируют анализаторы коры головного мозга - слуховые, зрительные и тактильные. Таким образом, пальчиковые игры не только тренируют мышцы рук, но и приводят центральную нервную систему в активное творческое состояние, что обеспечивает ребёнку оптимальные условия развития.

При проведении пальчиковых игр, тереть ручку ребёнка нужно мягко, но достаточно энергично; пальчики сжимать тоже энергично. Напевать или проговаривать - ритмично. Двигать ручками и пальчиками нужно в такт словам. Это обеспечит максимальный эффект занятий и, как результат, чёткую координацию между речевым и двигательным центрами, что очень полезно для развития речи.

Ведущий методист ОЦРФиЭ
Н.А. Тарасевич

1. Ай та-та, та-та.

“Ай та-та, та-та, та-та”	Кисти рук, расположены вертикально, вращательные движения “фонарики”.
“Пожалуйста решета”	Загибание пальцев к ладони, манящее движение к себе обеими руками.
“Мучки посеять”	Кисти рук делают движения из стороны в сторону напоминающие сеяние муки через решето.
“Пирожков затеять”	Ладонью правой руки сверху накрыть левую ладонь затем наоборот; правая ладонь, расположенная ладонью вверх накрывается сверху ладонью левой руки (смена движений).
“А для нашей лапушки”	Поглаживание по внешней стороне кисти правой руки ладонью и наоборот, правой ладонью по левой руке.
“Затеем оладушки”	Левая ладонь кверху, правая рука сжатая в кулак, делает круговые движения по ладони, вертикально.
“Испечем блинка”	Похлопывание ладошками в такт.
“Покормить сынка”	С ладони левой руки брать щепоткой и отправляя в рот.

2. Наша - то хозяйюшка.

На - ша - то хо - зя - юш - ка смет - ли - ва бы - ла,
 Всем в из - бе ра - бо - туш - ку к празд - ни - ку да - ла:

Ча - шеч - ку со - бач - ка мо - ет я - зыч - ком,
 Мыш - ка со - би - ра - ет крош - ки под ок - ном,
 По сто - лу ко - ти - ще ла - по - ю скре - бёт,

По - ло - вич - ку ку - роч - ка ве - нич - ком ме - тёт.

“Наша - то хозяйюшка”	Пальцы правой руки положить поперёк ладони левой руки.
“Сметливая была”	То же движение, но руки поменять местами.
“Всем в избе работушку”	Те же движения на каждую четверть (т.е. 2 раза на строчку).
“К праздничку дала”	То же самое.
“Чашечку собачка моет языком”	Средний палец правой руки - “язычок собачки”, ладонь левой руки закругляется как чашечка.
“Мышка собирает крошки под окном”	Указательный и большой пальцы правой руки прищипывают левую ладошку, у которой большой и указательный пальцы соединены, образуя “окошко”.
“По столу котище лапою скребёт”	Ладонь левой руки выпрямлена, пальцы правой - активно скребут её.
“Половичку курочка веником метет”	Пальчики правой руки подметают то внутренней, то внешней стороной “пыль” на ладони левой руки.

3. Вьюги.

I вариант

(совместно с родителями, для самых маленьких).

“Вьюги, вьюги, вьюги”	Мама держит под мышки ребёнка со спины, сжав свои руки в замок, и раскачивает его в воздухе из стороны в сторону.
Вью - у - у - у!” (слово тянется)	Кружится с ним.
“Колотушки колочу”	Поднимает от земли, ставя на ноги.
“Приколачиваю”	Продолжая находиться за спиной ребенка, помогает ему кулачками постучать друг об друга.
“Заколачиваю”	Невысокие подпрыгивания, пружинистые движения с согнутыми в коленях ногами.

II вариант

(сидя на стульях индивидуально).

“Вьюги, вьюги, вьюги, вью”	Руки изображают мельницу.
“Колотушку колочу”	Стучат кулачками об колени.
“Приколачиваю”	Кулачок стучит об кулачок.
“Заколачиваю!”	Топают то правой, то левой ногой.

III вариант

(индивидуально для детей 3-5 лет).

“Вьюги, вьюги, вьюги, вью”	Круговые движения указательного пальца правой руки вокруг указательного пальца левой руки.
----------------------------	--

ВНИМАНИЕ: Постукивающие движения выполняют следующим образом:

“Колотушки колочу” — подушечки указательных пальцев.

“Приколачиваю” — первые суставчики этих же пальцев.

“Заколачиваю” — вторые суставы этих же пальцев.

Затем все пальцы по очереди.

Упражнение выполняется до тех пор, пока есть интерес у детей.

4. Ай, туки, туки, туки.

I вариант

(сидя за столом).

“Ай, туки-туки-туки, застучали молотки, застучали молотки”	Кулаками ритмично (то правым, то левым) ударяют по столу.
“Заиграли локотки”	Ритмично (медленно, в такт) стучат по столу локтями.
“Тук-ток, тук-ток, мы скуем себе замок”	Пальцы рук смыкаются в замок.

II вариант

(сидя на стульях).

“Ай, туки-туки-туки, застучали молотки”

Кулаками бьют по коленям.

“Застучали молотки”

Бьют кулачком о кулачок.

“Заиграли локотки”

Руки согнуть в локтях, локти ударяются друг об друга.

“Тук -

Ударяют локти (кулачки развести в стороны).

- ток”

Ударяют кулачками друг о друга (локти в стороны).

“Тук - ток”

Повторение предыдущих двух движений.

“Мы скуем себе замок”

Пальцы рук сжимаются в замок.

5. Раз, два, три, четыре, пять.

“Раз, два, три, четыре, пять”

Указательный и большой пальцы правой руки зажимают пальцы левой руки (от большого к мизинцу).

“Вышли пальчики гулять”

Движения кисти левой руки напоминают закручивание лампочки, т.е. движение “фонарик”.

“Этот пальчик гриб нашел,
этот пальчик чистил стол,
этот резал, этот ел”

Указательный палец правой руки загибает к ладони мизинец, безымянный, средний и указательный поочередно.

“Ну, а этот все глядел”

Указательный и большой пальцы левой руки зажимают большой палец правой руки и покачивают его.

6. Мальчик с пальчик.

(Игра на сгибательные и разгибательные движения пальцев).

I вариант

(индивидуальный).

При первом проговаривании стиха одна рука сгибает поочередно пальцы другой руки, при его втором проговаривании - разгибает в обратном порядке.

II вариант.

Дети выполняют те же самые движения, но в паре с другим ребенком или взрослым. Ребенок сгибает или разгибает пальцы своему партнеру в игре.

“Мальчик с пальчик, где ты был?”

Большой палец покачивает пальцы другой руки.

“С этим братцем в лес ходил”

Сгибает указательный палец к середине ладони, оставляя его в этом положении.

“С этим братцем щи варил”

Сгибает средний палец к середине ладони и оставляет его в этом положении.

“С этим братцем кашу ел”

Сгибает безымянный.

“С этим пальцем песни пел”

Сгибает мизинец.

“Песни пел да плясал, родных братьев потешал”

Припевочкой движение “фонарик”.

7. Банька.

(Ребенок и взрослый).

До начала игры взрослый складывает руки ладонями друг к другу, слегка согнув пальцы. Ребенок проводит своими пальцами поочередно между пальцами взрослого (с внешней стороны ладони), приговаривая: “Пусти в баньку”. На что взрослый отвечает: “Водички нет”. Проводит по следующему пальцу: “Пусти в баньку” — “Веничка нет”. “Пусти в баньку” — “Мыльца нет”. Последний раз он просовывает палец между ладонями и спрашивает: “Пусти в баньку”. Тогда взрослый начинает тереть палец ребенка, приговаривая: “Жарко, жарко, жарко!”, если ребенок не успеет выдернуть палец. На что можно отвечать: “Воды мало”, “Жару нет”, “Каменка пола”, “Не топлено”.

8. Шило.

(Ребенок и взрослый).

Взрослый старается попасть своим пальцем в вытянутый указательный пальчик ребенка и при этом приговаривает: “Шило, шило, просочило!”. С последним словом палец взрослого намеренно соскальзывает, упирается в грудь ребенка и щекочет его.

9. Птички.

(переделала автор Марина Пинская).

“Чики, чики, чички”	Ручки сложены в кулачки, выполняют потирающие движения суставчиком об суставчик.
“Летели две птички”	Руки, как крылья, легко, но постепенно расходятся в разные стороны.
“Пролетали мимо”	Руки постепенно сходятся в ритмичном волнообразном движении.
“Почесали спины, пёрышки упали”	Потирание внешними сторонами ладони.
“Здравствуйте!” - сказали	Пожатие руки рукою, ладони соединяются.
“Хвостики кружили”	Крупные круговые движения одновременно всеми пальцами от ладони (мягко и свободно).
“Друг с дружкой дружили”	Ладони и пальцы соединяются в замочек (выполняют движение два раза, меняя руки местами).
“Песенки запели, на крышу полетели”	Руки поднимаются на голову.
“Чики - чики - чики - чик, с крыши на дорожку	Перебирают по головке пальчиками.
Прыг!”	Резко опускают руки на колени.

10. Цапки.

(играют парами или воспитатели играют одновременно со всеми детьми).

“На горе стояли зайцы и кричали: “Прячьте пальцы!”

Рука взрослого вытянута вперед ладонью вниз, ладонь упругая, пальцы вытянуты. А малыш указательным пальцем упирается в ладонь.

Говорится приговорка: “На горе стояли зайцы и кричали: “Прячьте пальцы!”

На слова: “Прячьте пальцы”, взрослый резко сжимает руку в кулак, стараясь поймать пальчик ребёнка. Малыш должен вовремя отдернуть руку.

11. Ежик.

(сказка).

Взрослый может рассказывать, а ребенок показывать. Более взрослые дети рассказывают самостоятельно. Под горою ёжик спит”	Ёжика и гору изображает левая рука. Ёжик - большой палец, “спит” - пригибается к ладони, и все остальные пальцы загибаются в кулак. Большой палец (ёжик) оказывается спрятанным.
“Он храпит: “Хыр-р, хыр-р, лип, лит ...”	Приставляют кулак к уху и слушают, как храпит ежик.
“Солнце над горой встаёт”	Правая рука повернута, ладонь вперед с раздвинутыми пальцами изображает солнце и покачивается влево - вправо.
“Каждым лучиком поёт: “Просыпайся, соня - ёж!!!”	Пальчики поочередно пригибаются к ладони в такт словам.
Ну, а ёжик всё храпит: “Хр-р, хр-р, лип, лит!”	Приставляют кулачок к уху, слушают.
“Птицы прилетали, клювами стучали”	У правой руки большой палец оттянут в сторону и четыре пальчика пошевеливаются как крылья птицы.
“Просыпайся, просыпайся, за работу принимайся!”	Большой палец стучит по тыльной стороне ладони, которая является крышей домика для ежа.
“Прибежали мыши”	Пальчики правой руки передвигаются от правого плеча по груди к левому, от левого плеча по руке приближаются к “крыше”.
“И скребли по крыше:	Скребют по тыльной стороне ладони.
“Это кто здесь спит?”	Слушают.
“А в ответ: “Хыр, хыр, лип, лит”	Указательный, средний и безымянный пальцы прижимаются к ладони, мизинец и большой палец - соединяются.
“Прилетала мошка”	В зажатый кулак со стороны большого пальца, ввинчивающими движениями пытается проникнуть внутрь кулака.
“Щель нашла в окошке. “Ежа за нос укусили” Ёж: “Апчихи! Меня мошка разбудила!”	Кулак разжимается. Большой палец выскакивает из кулака.
<u>12. Ерши.</u>	
“Ершей, ершей!”	Как бы зазывая покупателей, манящими движениями (пальцы рук выпрямляются и прижимаются к ладони).
“По пяти грошей”	Указательный и большой пальцы правой руки в ритме проговаривания пощипывают кончики пальцев левой руки.
“Один ершок - - Ухи горшок!”	Хлопок в ладоши и правая рука делает зигзагообразные движения от себя, как бы плывет рыбка. Кисти рук сцепляются и руки образуют круг перед собой.
<u>13. Месим тесто.</u>	
“Льем молочко:	Ручками накрываем кувшин с молоком
“Буль, буль, буль!”	Проговаривают быстро и высоким голосом.
Разбиваем яички: “Чик-чик”	Ударяем кулачком о кулачок, щелкаем язычком.
Дрожжи: “Плюх!”	“Ложками”.
Сыпем сахар: “Пш - ш - ш!”	Щепотками, перебирая тремя пальчиками.
Сыплем соль: “С - с - с!”	Говорим низким голосом, медленно, как бы наклоняя бутылку.

Масло льем: “Буль, буль, буль!”

Сеём муку через решето

Высыпаем муку горстью:

“Пух! Пух! Пух!”

Руками из стороны в сторону.

В ладошках мука, раздвигают ладошки и переворачивают руки ладонями вниз.