

Девять 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. Пальчиковые упражнения развивают подвижность и гибкость кисти руки, что, в свою очередь, способствует успешному овладению навыком письма в дальнейшем. Пальчиковые упражнения следует подбирать с учётом возраста ребёнка.

1. Для детей до 2 лет подбираем несложные движения: поглаживаем, похлопываем, сгибаем и разгибаем пальчики, сжимаем игрушки-пищалки.

2. 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»).

3. 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.

4. Для детей 4-5 лет подбираем игры на выполнение различных фигур и движений правой и левой рукой, сжатие и разжатие пальцев обеих рук вместе и по очереди; выполнение фигуры из обеих рук.

5. 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 движений пальцев 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 шарик су - джок .

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.

