

**ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и
подростков
с ограниченными возможностями
имени В.З. Гетманского»**

**Польза, виды и примеры пальчиковых игр
для детей**

(рекомендации от педагогов-психологов)



ВЕСЕЛАЯ ЛОПАНЬ, 2023

Пальчиковая гимнастика – это различные виды массажа, игр, упражнений, направленных на развитие тонких движений рук ребенка. Ведь от того, насколько ловкие его пальчики, напрямую зависит степень развитости психических процессов.

Что делают пальчиковые игры?

Активируют зоны коры его головного мозга, отвечающие за речь.

Помогают формированию четкой, ритмичной речи. Помогают научиться концентрировать и распределять внимание. Снимают излишнее нервное напряжение (особенно возникающее во время говорения).

Улучшают память.

Способствуют овладению навыками письма, рисования.

Развивают фантазию, воображение.

Улучшают гибкость и подвижность кистей и пальцев рук ребенка.

Пальчиковые упражнения (или игры) подразделяются на несколько видов в зависимости от возраста.

1. Упражнения для кистей рук, помогающие научиться расслаблению и напряжению мышц, переключаться с одного положения на другое, развивают подражание. Такие занятия можно проводить примерно с полутора лет, когда ребенок целенаправленно может повторять движения за взрослым и выполнять простые просьбы.

2. Динамические упражнения учат детей сгибать-разгибать пальчики, координировать точность движений. Такие игры подойдут для младших дошкольников.

3. Статические игры помогают закрепить уже полученные умения, требуют точности при выполнении. Могут выполняться в среднем и старшем дошкольном возрасте.

4. Массаж. Развивает сенсорно-тактильные ощущения, помогает снизить тонус мышц и подготовить пальцы к более сложным упражнениям. Массаж можно делать уже с рождения.

Если подобрать или придумать сопровождение к таким действиям в стихах, ребенок будет проявлять к ним больший интерес.

Пальчиковые игры нужно начинать с разминки. Касается это как малышей, которые только начинают знакомиться с такими играми и деток, которые уже в них играют.

Разминка включает в себя:

- поглаживание ладошек;

- поглаживание всех пальчиков;
- загибание всех пальчиков;
- лёгкие похлопывания ладошками;
- соединение всех одинаковых пальчиков (мизинчики левой и правой руки, безымянные пальчики и т.д.).

Все действия при этом желательно проговаривать: «сейчас мы погладим твою ладошку»... А чтобы занятия стали ещё интересней и веселей используйте стишки, которые нужно произносить чётко и выразительно

После того, как разминку сделали, можно переходить к самим играм.

Начинать гладить ручки и делать лёгкий массаж можно с 3 месяцев.

Подключать простые стишки с 4 месяцев.

Играть в первые простые пальчиковые игры с 6 месяцев.

Не торопитесь, усложняйте игры постепенно, и самое главное получайте от процесса удовольствие.

Советы для начинающих:

Если ребёнок смотрит и не повторяет — это тоже хорошо, процесс запоминания все равно идёт.

Начинайте с простого: поглаживания ручек, растирания пальчиков, катания колючих мячиков, палочек/карандашиков, наматывайте на пальчики ленточку/веревочку, сжимайте ладошки в кулачок и разжимайте. Идите от простого к сложному.

Если у ребёнка не получается, помогите своими руками.

Не гонитесь за разнообразием стишков, их цель привлечь внимание. Нашли 2-3 любимых отработайте, потом добавьте ещё 1, затем ещё 1.

Мой Мизинчик, где ты был?

М. Кольцова

Мой Мизинчик, где ты был?

С Безымянным щи варил,

А со Средним кашу ел,

С Указательным запел.

А Большой меня встречал

И конфетой угощал.

Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.

Средний брат несет рюкзак,

Безымянный ходит так,

А Мизинец стал играть:
Братьев слушать приглашать.
Правый же Большой плясал.
И на танец приглашал.
Раз-два-три-четыре пять!

Раз-два-три-четыре-пять!

Юлия Разенкова

Играйте с пальчиками малыша, прижимая подушечки своих пальцев к кончикам его пальцев, поглаживая, разминая, целуя их и приговаривая:

Раз-два-три-четыре-пять!
Будем пальчики считать —
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.
На другой руке опять:
Раз-два-три-четыре-пять!
Пальчики быстрые,
Хоть не очень чистые!
Много пальчикам хлопот:
То играют в ладушки,
То зачем-то лезут в рот,
Книжки рвут у бабушки...
Переделав все дела,
Тянут скатерть со стола.
Лезут в соль и в компот,
А потом наоборот.
Пальчики дружные,
Все такие нужные!

Такая игра с пальчиками малыша позволяет стимулировать его гуление.

Кто в деревне живет?

Кто в деревне живет?
Лежебока – рыжий кот.
Маленький теленок,
Желтенький цыпленок,

Белая овечка,
Мышка под крылечком!
Раз, два, три, четыре, пять,
Их не трудно сосчитать!

Кто в лесочке живет?
Под корягой – старый крот,
За горой лисенок,
В ельнике – лосенок.
Под кустом – лисичка,
На сосне – синичка!
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальцы загигать!

Есть у нас игрушка:
Это – погремушка,
Это – толстый мишка,
Это – чудо-книжка,
Это – неваляшка,
Это – кукла Машка!
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем снова проверять!

Ивану-большому — дрова рубить

Ивану-большому — дрова рубить,
Ваське-указке — воду носить,
Мишке-среднему — печку топить,
Гришке-сиротке — кашу варить,
А крошке Тимошке — песенки петь,
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать.

Этот пальчик хочет спать

(загибаем пальчики)

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лёг в кровать,
Этот пальчик лишь вздремнул,

Этот пальчик уж заснул.
Этот крепко, крепко спит.
Тише! Тише, не шумите!
Солнце красное взойдёт,
Утро ясное придёт.
Будут птички щебетать,
Будут пальчики вставать!
(пальчики разгибаются)

Этот пальчик — дедушка

(перебирая пальчики, приговариваем)

Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папенька,
Этот пальчик — маменька,
Этот пальчик — Ванечка.
Этот пальчик — в лес пошёл
(поочерёдно загибаем пальчики)
Этот пальчик — в лес пошёл,
Этот пальчик — гриб нашёл,
Этот пальчик — занял место,
Этот пальчик — ляжет тесно,
Этот пальчик — много ел,
Оттого и растолстел.

Сорока-белобока

(Взрослый показывает на ладошку ребенка и говорит, загибая по очереди пальчики ребенка)

Сорока-белобока! Где была?
Далеко!
Что делала?
Кашу варила, деток кормила.
Этому дала
(загибаем большой палец),
Этому дала
(загибаем указательный палец),
Этому дала
(загибаем средний палец),
Этому дала

(загибаем безымянный палец),

А этому не дала

(пожимаем мизинец)

Он дрова не рубил, воду носил, печку не топил!

Сорока-ворона

(водим указательным пальчиком малыша или своим по его ладошке, изображая перемешивание каши)

Сорока-ворона

Кашку варила

На порог становила,

За порог скакала,

Гостей созывала,

Гости не бывали,

Кашки не едали,

Все своим деткам отдала

(дальше перебираются пальчики, начиная с мизинца)

Этому на ложке

Этому на поварешке

Этому в чашечке

Этому в тарелочке

А этому пальчику-мальчику ничего не дала

(трясем большой пальчик)

Ты, пальчик-мальчик,

В лес не ходил, дров не рубил,

Воду не носил, печку не топил –

Не будет тебе каши.

Пошел сам искать –

Здесь тепленько

(берем за запястье),

Здесь горяченько

(берем под локоточек),

А здесь ключики-ключики

(легонечко щекотим под мышкой).

Мальчик-пальчик

(перебираются и массируются пальчики, начиная с большого)

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашку ел,
С этим братцем песни пел.

Собираем листочки

Раз, два, три, четыре, пять,
(загибаем пальчики, начиная с большого)
Будем листья собирать.
(сжимаем и разжимаем кулачки)
Листья березы,
(загибаем пальчики, начиная с большого)
Листья рябины
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберём,
Маме осенний букет отнесём.
(«шагаем» по столу средним и указательным пальцем)

Грибы

Раз, два, три, четыре, пять,
(пальчики сжаты в кулачок, разгибаем каждый пальчик)
Мы идём грибы искать!
(«шагаем» по столу средним и указательным пальцем)
Этот пальчик в лес пошёл,
(загибаем пальчики начиная с мизинца)
Этот пальчик гриб нашёл.
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик всё съел,
Оттого и потолстел.

Овощи

У Лариски 2 редиски, *(загибаем пальчики по одному или по два на каждое название овоща)*
У Антошки 2 картошки.
У Сережки-сорванца 2 зеленых огурца.

А у Вовки 2 морковки,
Да еще у Петьки 2 хвостатых редьки.

Капуста

Мы капусту рубим
(резкие движения прямыми кистями вверх и вниз)
Мы морковку трём
(пальцы обеих рук сжаты в кулаки, тереть друг о друга)
Мы капусту солим
(движение имитирующее посыпание солью)
Мы капусту жмём
(интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулаки).

У девчушки Зиночки

У девчушки Зиночки
Овощи в корзиночке
(дети делают ладошки «корзинкой»).
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец.
(сгибают пальчики, начиная с большого).
Наша Зина - молодец!
(показывают большой палец).

На заправке

Все машины по порядку
Подъезжают на заправку
(обеими руками «крутят руль» перед собой).
Бензовоз, мусоровоз,
С молоком молоковоз,
С хлебом свежим хлебовоз
И тяжелый лесовоз.
(пальцами поочередно, начиная с мизинца, касаются ладошки).

Транспорт

Будем пальчики сгибать –
(сжимают и разжимают пальчики.)
Будем транспорт называть:
Автомобиль и вертолет,
Трамвай, метро и самолет.
(поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца).
Пять пальцев мы в кулак зажали,
Пять видов транспорта назвали.
(сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого).

Дом

Я хочу построить дом,
(руки сложить домиком и поднять над головой)
Чтоб окошко было в нём,
(пальчики обеих рук соединить в кружочек)
Чтоб у дома дверь была,
(ладошки рук соединяем вместе вертикально)
Рядом чтоб сосна росла.
(одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)
Чтоб вокруг забор стоял,
Пёс ворота охранял,
(соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)
Солнце было, дождик шёл,
(сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены", пальцы опускаем
вниз, делаем «стряхивающие» движения)
И тюльпан в саду расцвёл!
(соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики «бутоначик тюльпана»)

Моя семья

Как у нас семья
Большая да веселая
(топают в ладоши и ударяют кулачок об кулачок попеременно)
Два у лавки стоят,
(загибают большие пальцы)
Два учиться хотят.

(загибают указательные пальцы)

Два Степана сметаны обедаются.

(загибают средние пальцы)

Две Дашки у кашки питаются.

(загибают безымянные пальцы)

Две Ульки в люльке качаются.

(загибают мизинцы)

Почему нельзя много заниматься?

Всегда помните, что пальчиковые игры, влияющие на развитие ребенка с хорошей стороны, оказывают колоссальную нагрузку на мозг ребенка. Дозируйте такие игры. Если ваш ребенок соблюдает режим дня, выделите некоторое время для развивающих занятий, но в прямом смысле не заигрывайтесь.

Малыш, который только начинает учиться всему, что ему пригодится в этой жизни, не имеет столько же сил, сколько вы. Вам кажется, что эти игры невинны, что от них нет никакого вреда. Но вы забываете, что вы большой, а он очень маленький. Для примера, сравните то, сколько обычно съедаете вы и сколько ест ваш ребенок. Есть разница? Грубо говоря, если ребенок съест столько же, сколько и вы, у него сильно будет болеть животик. То же происходит и с полученной им информацией: если ее слишком много, плохо будет его головке.

НАШ АДРЕС:

308580

Белгородская обл., Белгородский р-он,

с. Весёлая Лопань, ул. Гагарина, д. 2,

тел./факс +7 (4722) 38-28-26

e-mail: centr_msr@mail.ru,

<http://centrmsr.ru>

скайп: [centr_msr@mail.ru](https://www.skype.com/join/centr_msr@mail.ru)