**Методическая разработка на тему «Пальчиковая гимнастика в детском саду»**

**Введение**

Очень часто мы слышим выражение «мелкая моторика». Что же такое мелкая моторика? Давайте немного разберемся.

Физиологи под этим выражением подразумевают движение мелких мышц кистей рук. При этом важно помнить о координации «рука-глаз», т. к. развитие мелких движений рук происходит под контролем зрения. Почему же так важно развивать мелкую моторику рук ребенка? Дело в том, что в головном мозге человека центры, которые отвечают за речь и движения пальцев расположены очень близко. Стимулируя мелкую моторику, мы активируем зоны, отвечающие за речь. И, кроме того, в дальнейшем эти навыки ребенку потребуются для использования движений, чтобы рисовать, писать, одеваться и т. д.

Начинать работу по развитию мелкой мускулатуры рук нужно с самого раннего возраста. Уже грудному младенцу надо начинать массировать пальчики *(пальчиковая гимнастика)*, воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и младшем дошкольном возрасте необходимо выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, не забывать о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т. д.

И, конечно, в старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности, к письму.

Мелкая моторика - одна из сторон двигательной сферы, которая непосредственно связана с овладением предметными действиями, развитием продуктивных видов деятельности, письмом, речью ребенка *(М. М. Кольцова, Н. Н. Новикова, Н. А. Бернштейн, В. Н. Бехтерев, М. В. Антропова, Н. А. Рокотова, Е. К. Бережная)*. Формирование же двигательных функций, в том числе и тонких движений рук, происходит в процессе взаимодействия ребенка с окружающим его предметным миром. Когда мы выполняем точные действия, запястья, совершая необходимые движения в разных плоскостях, регулируют положение наших рук. Маленькому ребенку трудно поворачивать и вращать запястье, поэтому он заменяет эти движения движениями всей руки от плеча. Чтобы мелкие движения были более точными и экономными, чтобы они не требовали от ребенка чрезмерных затрат энергии, ему необходимо постепенно овладевать разными движениями запястья.

Одними из таких упражнений по развитию мелкой моторики является пальчиковая гимнастика.

Так что – же такое **пальчиковая гимнастика**?

Пальчиковая гимнастика, или «Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и др. Дети старше 5 лет могут оформить игры разнообразным реквизитом - домиками, кубиками, мелкими предметами и т. д.

Рекомендуется использовать упражнения, в которых тренируется каждый палец отдельно *(ведь в коре головного мозга имеется отдельная область проекции для каждого пальца)*, необходимы движения и для напряжения, и для расслабления, и растяжки. Движения пальцами нужно выполнять с оптимальной нагрузкой и амплитудой. Вялая, небрежная тренировка не дает эффекта.

Необходимо помнить, что пальчиковый тренинг применяется как средство, повышающее тонус коры головного мозга, и соблюдать осторожность при работе с детьми с повышенной судорожной готовностью. Пальчиковый тренинг включает упражнения: статические *(удержание приданной пальцам определенной позы)*, динамические *(развитие подвижности пальцев, переключения с одной позиции на другую)*, расслабляющие *(нормализующие мышечный тонус)* и др. Однако, зачастую непродуманное искусственное использование этих упражнений не вызывает у детей интереса к ним и не дает достаточного корригирующего эффекта. Эффективность занятий, интерес детей к ним можно повысить, если упражнения пальчиковой гимнастики проводить во время чтения детям стишков, сказок, рассказов, работы с ними над потешками, прибаутками, любым речевым материалом. Слушая его, дети одновременно вместе со взрослым “инсценируют” содержание прослушиваемого материала с помощью пальцевых движений и изображений персонажей, их действий и др. Разучиваемые на таких занятиях пальцевые движения дети включают в дальнейшем в самостоятельные игры-инсценировки, совершенствуя двигательные навыки пальцев рук. Для разностороннего, гармоничного развития двигательных функций кисти руки необходима тренировка трех типов составляющих: сжатия, растяжения, расслабления

Для получения максимального эффекта пальчиковые упражнения должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, а также использовались изолированные движения каждого из пальцев.

Продолжительность пальчикового тренинга зависит от возраста детей *(младший возраст до трех-четырех лет)*, рекомендуемое время - от 3 до 5 минут, в среднем и старшем дошкольном возрасте - 10-15 минут в день).

Часть упражнений, в которых использовалась поверхность стола, выполняются сидя за столом. Таким образом, пальчиковые упражнения, при умелом их включении в контекст различных занятий и домашних дел, могут способствовать развитию у детей элементов их двигательного поведения, обусловленного игровой, бытовой или учебной ситуацией.

**Когда следует заниматься.**

Тренировать пальцы рук можно с 6-ти месячного возраста. Простейший метод – массаж: поглаживание рук от кончиков пальцев к запястью. Упражнение проводят ежедневно, сгибается и разгибается каждый пальчик отдельно. Таким образом, речевые области будут тренироваться в обеих полушариях мозга. С 10-ти месячного возраста ребенку начинают давать крупные предметы перебирать, затем более мелкие.

Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи.

**Как играть в пальчиковые игры.**

Перед игрой мы с детьми обсуждаем ее содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. *Это не только позволяет подготавливать малышей к правильному выполнению упражнений, но и создает необходимый эмоциональный настрой*.

Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3-х до 5-ти раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

Выполняя упражнения вместе с детьми, *обязательно* нужно демонстрировать собственную увлеченность игрой.

При выполнении упражнений *необходимо вовлекать*, по возможности, все пальцы руки.

Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

Нужно *добиваться* чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили радость.

Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости, отдельным детям оказывается помощь.

В идеале: каждое занятие имеет свое название, длится несколько минут и повторяется в течении дня 2-3 раза.

При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяем их новыми. Наиболее понравившиеся игры оставляем в своем репертуаре и возвращаемся к ним по желанию детей.

Очень четко придерживаемся следующего правила: *не ставить перед детьми несколько сложных задач сразу (к примеру: показывать движения и произносить текст). Так ка объем внимания у детей ограничен, и не выполнимая задача может «отбить» интерес к игре.*

**Никогда не принуждайте!** Попытайтесь разобраться в причинах отказа, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

**Планирование работы с детьми разного дошкольного возраста в обучении пальчиковым играм.**

*До 2-х лет.*

Содержание:

Дети знакомятся с ладонью, выполняют простые движения (похлопывания, постукивания, прятанье рук за спину), с помощью взрослого показывают фигурку животного одной рукой.

Технологии:

Потешку или стихотворение читают до игры 3-4 раза, рассматривают иллюстрацию, сопровождая её вопросами: «Как зайка шевелит ушами?», «Как курочка открывает рот?». При необходимости ребёнку помогают выполнить движение.

*С 2-х до 3-х лет.*

Содержание:

Энергичные движения кистями рук (месим тесто, забиваем гвоздик).

Знакомим с пальчиками, составляем простые фигуры из пальцев и ладоней (колечко, ковшик); простые фигуры из пальчиков одной руки (зайчик, коза);

согласованные действия двумя руками (домик, ворота)

Технология:

С ребёнком рассматривается фигурка животного или его иллюстрация, отмечаются его характерные особенности. Взрослый даёт образец положения пальцев, при необходимости помогает ребёнку, побуждает к звукоподражанию.

*С 3-х до 4-х лет.*

Содержание:

Дети выполняют фигуру животного сначала одной рукой, а затем другой, потом двумя руками вместе.

Затем разучивается вторая фигура поэтому же принципу.

Далее дети выполняют одной рукой первую фигуру, другой – вторую, положение рук меняется.

Дети учатся сгибать и разгибать пальцы поочерёдно правой и левой рукой

Технология:

С детьми разучивается стихотворение, потешка или считалка. Детям предлагают вспомнить, как они показывали животное пальчиками, руками. Затем делается акцент на основное действие героя. При выполнении движения дети должны сохранять пальцы в нужном положении.

*С 4-х до 5-ти лет.*

Содержание:

Дети выполняют разные фигуры и движения правой и левой рукой.

Дети сжимают и разжимают пальцы обеих рук вместе и поочерёдно. Дети составляют фигуру из обеих рук, совмещая пальцы.

Технология:

При выполнении фигуры обращается внимание на правильное положение пальцев, кисти рук.

*С 5-ти до 7-ми лет.*

Содержание:

Дети рассказывают руками стихи, потешки с частой сменой фигур.

Совмещают пальцы одной руки поочерёдно (1 – 2, 1 – 3, 1 – 4, 1 – 5). Затем другой рукой обеими руками параллельно.

Составляют из пальцев фигурки животных с использованием дополнительных материалов (шарик, платочек, карандаш и т. д.)

Технология:

Обращать внимание на качество составления фигуры, координированность движений отдельных пальцев и всей кисти, умение удержать предмет.

**Группы пальчиковой гимнастики (пальчиковых игр).**

Пальчиковую гимнастику (пальчиковые игры) условно делят на 3 группы:

***1 группа***

*Упражнение для кистей рук.*

* Развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений.
* Учат напрягать и расслаблять мышцы.
* Развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время.
* Учат переключаться с одного движения на другое.

***2 группа.***

*Упражнения для пальцев условно статические.*

* Совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

***3 группа***

*Упражнения для пальцев динамические.*

* Развивают точную координацию движений.
* Учат сгибать и разгибать пальцы рук.
* Учат противопоставлять большой палец остальным.

**Заключение.**

В заключении хочется сказать, что **пальчиковые игры** и упражнения – уникальное средство для развития мелкой моторики и речи в их единстве и взаимосвязи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного, наглядно-действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться, расширяют кругозор и словарный запас детей, дают первоначальные математические представления и экологические знания, обогащают знания детей о собственном теле, создают положительное эмоциональное состояние, воспитывают уверенность в себе.

Приложение.

Примеры пальчиковых игр.

***Для 1 группы.***

**Домик**

|  |  |
| --- | --- |
| *Дом стоит с трубой и крышей,*  *На балкон гулять я вышел.* | Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон). |

**Моем ручки**

|  |  |
| --- | --- |
| *Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда!* | Ритмично потираем ладошки, имитируя мытье рук |
| *Брызги - вправо, брызги - влево!*  *Мокрым стало наше тело!* | Пальцы сжимаем в кулачок, затем с силой выпрямляем их, как бы стряхивая водичку |
| *Полотенчиком пушистым*  *Вытрем ручки очень быстро.* | Энергичными движениями имитируем поочерёдное вытирание каждой ручки полотенцем |

**Стул**

|  |  |
| --- | --- |
| *Ножки, спинка и сиденье -*  *Вот вам стул на удивленье.* | Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе).  Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз. |

**Месим тесто**

|  |  |
| --- | --- |
| *Тесто мнём, мнём, мнём!*  *Тесто жмём, жмём, жмём!*  *Пироги мы испечём!* | Очень энергично сжимаем и разжимаем ручки в кулачки (одновременно и поочередно).  Ручками совершаем движения, как будто лепим снежки. |

***Для 2 группы***

**Зайчик**

|  |  |
| --- | --- |
| *Кто там скачет на лужайке?*  *Это длинноухий зайка!* | Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.  Удерживать пальцы в таком положении на счёт до 5-10. Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно. |
| *Зайка серенький сидит и ушами шевелит.*  *Раз-два, раз-два. И ушами шевелит!* | Сгибать и разгибать указательный и средний пальчики (вниз-вверх) на счёт "раз-два". |

**Зайчик и барабан**

|  |  |
| --- | --- |
| *Дали зайцу барабан.*  *Он ударил: там-там-там!* | Указательный и средний пальчики подняты вверх.  Большой пальчик стучит по безымянному и мизинцу. |

**Ножницы**

|  |  |
| --- | --- |
| *Режу, режу, ткань верчу,*  *Научиться шить хочу!* | Большой, безымянный пальчики и мизинец прижать к ладони. Указательный и средний пальчики вытянуть вперёд.  Они то расходятся, то сходятся, имитируя движения ножниц. Ладошка располагается параллельно столу. Сначала упражнение выполнять медленно, затем темп ускорить. Следить, чтобы пальчики были прямыми. |

**Собака**

|  |  |
| --- | --- |
| *Шла собака через мост,*  *Четыре лапы, пятый хвост.*  *Если мост обвалится,*  *То собака свалится.* | Указательный пальчик и мизинец поднять вверх. Остальные пальцы выпрямить и собрать в "щепоть", имитируя собачью пасть. |

**Кошка**

|  |  |
| --- | --- |
| *Маленькая кошка*  *Села у окошка.*  *Хвостиком играет,*  *Мышку поджидает.* | Большой пальчик и мизинец подняты вверх. Остальные пальцы прижаты к ладони. |

***Для 3 группы***

**Семья**

|  |  |
| --- | --- |
| *Этот пальчик - дедушка,*  *Этот пальчик - бабушка,*  *Этот пальчик - папочка,*  *Этот пальчик - мамочка.*  *Этот пальчик - это Я.*  *Вот и вся моя семья.* | Сжать пальчики в кулачок. Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.  На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы |

**Пальчики ложатся спать**

|  |  |
| --- | --- |
| *Этот пальчик хочет спать,*  *Этот пальчик - прыг в кровать!*  *Этот пальчик - прикорнул,*  *Этот пальчик уме заснул.*  *Ну а этот долго спал,*  *А потом будить всех стал.* | Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого. |
| *Встали пальчики! Ура!* | Выпрямить все пальцы. |
| *Нам гулять идти пора!* | Ритмично сжимать и разжимать пальцы. |

**Дружные ребята**

|  |  |
| --- | --- |
| *Дружат в нашей группе*  *Девочки и мальчики.* | Пальцы ритмично соединяются в "замок" и разъединяются. |
| *Мы с тобой подружим*  *Маленькие пальчики.* | Одновременно дотрагиваемся подушечками пальцев одной руки до пальцев другой руки. |
| *Раз, два, три, четыре, пять...* | Поочередно соединяем одноимённые пальцы: большой с большим, указательный с указательным и т. д. |
| *Начинай считать опять.* | Одновременное касание подушечками пальцев двух рук. |
| *Раз, два, три, четыре, пять,* | Поочередное касание |
| *Мы закончили считать.* | Кисти рук опустить вниз, встряхнуть. |

**Список используемой литературы**

1. Серия «Играем и учимся» книга «Пальчиковые игры и гимнастика для малышей» изд. Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Харьков, Книжный клуб «Клуб семейного досуга». Белгород
2. Л.А. Яртова «Пальчиковая гимнастика» изд. «Ардис»
3. Антакова-Фомина Л.В. «Стимуляция развития речи у детей раннего возраста путем тренировки движений пальцев рук» // Тез. Докл. 24-го Всесоюз. Совещ. по проблемам ВНД). - М.: Просвещение, 1974. - С. 12-25.
4. Бернштейн Н.А. «Физиология движений и активность». - М.: Академия, 2010. - 284 с.