

Для чего нужна пальчиковая гимнастика

«Представление, что при любом двигательном тренинге... упражняются не руки, а мозг, вначале казалось парадоксальным и лишь с трудом проникло в сознание ...».

Н.А. Бернштейн

Речь – это деятельность, которая осуществляется при согласованном функционировании головного мозга и других отделов нервной системы. В осуществлении речевой функции принимают участие слуховой, зрительный, двигательный и кинестетический анализаторы.

И.П. Павлов отмечал: «Речь – это, прежде всего мышечные ощущения, которые идут от речевых органов в кору головного мозга». Развитие звукопроизношения в значительной степени связано с совершенствованием работы периферического речевого аппарата. Развитие органов артикуляции в филогенезе неразрывно связано с прямохождением, высвобождением рук и формированием их дифференцированной моторики. Овладение звуковой системой языка происходит одновременно с развитием общей моторики и дифференцированных движений рук. М.М. Кольцова экспериментально доказала, что при тренировке тонких движений пальцев рук речь не только развивается более интенсивно, но и оказывается более совершенной. Таким образом, развитие двигательного аппарата является фактором, стимулирующим развитие речи, и ему принадлежит ведущая роль в формировании нервно – психических процессов у детей.

Значение пальчиковой гимнастики:

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилинию согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.
3. Ребёнок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
4. При сопровождении упражнения короткими стихотворными строчками, речь ребёнка становится более чёткой, ритмичной, яркой, усиливается контроль за выполняемыми движениями.
5. Выполнение пальчиковой гимнастики способствует развитию памяти ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
6. Развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, ребёнок сможет «рассказывать руками» целые истории.

7. Регулярное выполнение упражнений укрепляют мышцы кистей и пальцев рук, повышают подвижность и гибкость, что в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

С какого возраста можно выполнять упражнения?

В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с трёхмесячного возраста. Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6 -7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут полезны и эффективны.

Начинать можно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей и пальцев:

- поглаживать, растирать ладошки вверх – вниз;
- разминать и растирать каждый палец вдоль, затем – поперёк;
- растирать пальчики спиралевидными движениями.

Затем можно выполнять упражнения, но в пассивной форме, то есть взрослый сам сгибает, разгибает пальчики, совершает другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При этом важно, чтобы в упражнениях участвовали все пальчики.

!!! Время выполнения упражнения, количество его предъявления использовать дозировано (с учётом возможностей и способностей ребёнка).

Помните! Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях, около 5 минут каждый день. Сначала все упражнения выполняются медленно, отрабатываются одной рукой, затем - другой рукой, после этого – двумя одновременно.

Поиграем вместе!

«Козочка»

Вижу у козочки острые рожки.

(Пальцы сжать в кулак, указательный и мизинец держать выпрямленными.)

Я убегу от неё по дорожке.

(Указательный и средний палец другой руки «бегут» по столу.)

Каждую фигуру учатся изображать сначала одной рукой, затем другой, потом двумя руками вместе. Затем дети выполняют одной рукой первую фигуру, другой – вторую, положение рук меняется.

-Используют игры со сгибанием и разгибанием пальцев рук.

«Семья»

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка.

Этот пальчик - это Я.

Вот и вся моя семья.

(На слова последней строчки выпрямить все пальцы.)

«Где ты был?»

(Пальцы сжаты в кулак)

- Мальчик – пальчик, где ты был?

(разгибаются большой палец)

- С этим братцем в лес ходил, (разгибаются указательный палец)

- С этим братцем щи варили, (разгибаются средний палец)

- С этим братцем кашу ел, (разгибаются безымянный палец)

- С этим братцем песни пел. (Разгибаются мизинец)

