

Уважаемые родители, мы предлагаем разнообразить совместный досуг с детьми в домашних условиях полезными упражнениями. Одним из таких является пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика – это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев.

Пальчиковые игры пришли к нам с давних времен. У наших славянских предков был особый подход к воспитанию детей. Для тактильного контакта с малышом у них было выделено специальное слово – «пестование». Оно подразумевало собой совмещение биологических ритмов детей с их родителями и землей. Такой контакт достигался после выполнения ряда специальных действий.

Значение пальчиковых игр:

- Регулярные занятия способствуют внимательности и усидчивости;
- Гимнастика оказывает положительное влияние на развитие речи, воздействуя на речевые центры в головном мозге;
- Разучиваемые стишки тренируют память.

Этапы разучивания игр.

1. Взрослый должен показать игру на своем примере.
2. Взять ручку ребенка, и помогая ему, показать игру еще раз.
3. Одновременно с ребенком сыграть в выбранную игру.
4. Предложить малышу самому сыграть в игру под стихотворный текст взрослого.

Пальчиковая гимнастика

Волны

Согните руки в локтях, переплетите пальцы, соединяя руки. Сделайте несколько плавных волнообразных покачиваний сцепленными руками, приподнимая то один, то другой локоть.

*Ходят волны на просторе,
Вы узнали? Это — море.*

Чайки

Скрестите руки на уровне запястий и прижмите их друг к другу. Ладони расслабьте, опустите, затем несколько раз взмахните ладонями, как крыльями.

*Чайка над волной взмывает,
Чайка чайку догоняет.*

Пароход

Поставьте слегка скругленные ладони на ребра. Прижмите их к поверхности стола. Кончик указательных, средних и безымянных пальцев соедините. Большие пальцы поднимите — это труба парохода.

*Посмотрите, пароход,
По волнам плывет вперед.*

Бинокль

Сложите пальцы так, чтобы получились «окуляры» бинокля, и поднесите «бинокль» к глазам, Большие пальцы находятся снизу, кончики остальных пальцев прижаты к ним.

Подзорная труба

Еще раз сложите пальцы так, чтобы получились «окуляры». Большие пальцы находятся снизу, кончики остальных пальцев прижаты к ним. Теперь один кулачок приставьте к другому так, чтобы получилась труба. Посмотрите в подзорную трубу. Второй глаз должен быть закрыт!

*Встал на мостик капитан,
Смотрит здесь, смотрит там.
То в бинокль, то в трубу —
Влево, вправо, за корму.*

Пальмы

Поднимите кисти рук вверх, пальцы раздвиньте веером — это «листья». Соедините предплечья обеих рук — получится ствол пальмы.

*Смотрит, смотрит капитан.
Что это там?
Там на берегу деревья.
Деревья необычные.
К южному солнцу привычные. (Пальмы)*

Кит

«Ой, а это кто такой большой-большой плывет по волнам?»
Вытяните руки вперед, переплетите пальцы. Руки слегка округлите, изображая овальное тело кита.

*Через море - океан
Плывет чудо-великан,
Фонтаны пускает.
Кто его узнает? (Кит)*

Дельфин

Запястья прижмите к телу, ладони округлите, кончики пальцев соедините.

*А рядом вижу чьи-то спины:
Плывут в волнах ко мне... дельфины*

Разминка «Море»

- Волны плещут в океане (*дети машут руками, изображая волны*)
- что нам чудится в тумане? (*дети вытягивают руки вперед*)
- Это мачты кораблей (*дети вытягивают руки вверх*),
- Пусть плывут сюда скорей! (*Дети приветственно машут руками*)
- Мы по берегу гуляем, мореходов ожидаем (*ходьба на месте*)
- Ищем ракушки в песке, (*наклон вперед*)
- И сжимаем в кулаке (*Дети сжимают кулак*)
- Чтоб побольше их собрать, надо чаще приседать (*приседания*).

А теперь взяли за ручки и представьте, что вы водоросли покачаемся, ветер дует волны колышутся.

Физкультминутка «Рыбка»

Рыбка плавает в водице

Рыбке весело гулять.

(Соединяют поочередно пальчики от указательного до мизинца и обратно)

Рыбка, рыбка, озорница,

(Погрозить указательным пальцем)

Мы хотим тебя поймать.

(Закручивают руками вперед - назад)

Рыбка спинку изогнула,

(Приседают, крутя туловищем)

Крошку хлебную взяла.

(Показать руками хватательные упражнения)

Рыбка хвостиком махнула,

(Приседают, крутя туловищем)

Очень быстро уплыла.