

## Памятка для родителей по теме:

### «Пальчиковая гимнастика»



**Пальчиковая гимнастика** - это очень доступный и эффективный способ развития мелкой моторики рук. Многолетними исследованиями подтверждено, что развитие мелкой моторики рук тесно связано с умственным развитием, в частности с развитием речи. Развивается также и память, в простой, интересной и доступной форме ребенку предлагаются для запоминания маленькие стишки, которые сопровождают действия. А сколько радостных моментов переживает ребенок, играя вместе со своей мамой, что положительным образом сказывается на развитии эмоциональной сферы. Это и простота, и огромная польза, и радость одновременно. Играя с ребенком таким образом, мы стимулируем внимание, мышление, воображение.

### Что происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению 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. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

### Советы:

- Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите малышу или научите его помогать себе второй рукой.
- Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем - другой рукой, после этого - двумя одновременно

### Игровые задания:

1. Сжимайте пальцы в кулак, затем разжимайте их. Сначала делайте это одновременно обеими руками, затем по очереди каждой рукой.

2. Выгибайте и прогибайте кисти рук одновременно и по очереди.
  3. "Замок". Переплетите пальцы, сожмите ладони.
  4. "Солнечные лучи". Сложите ладони и расставьте в стороны пальцы.
  5. "Ножницы". Разведите пальцы в стороны, затем сведите их вместе. Сначала одной, потом другой рукой и обеими руками вместе.
  6. "Пальчики здороваются". Подушечки пальцев по очереди прикасаются к большому пальцу (сначала правая рука, потом левая, затем одновременно).
  7. Похлопывайте кистями рук по столу поочередно и одновременно.
  8. Постукивайте пальцами по столу обеими руками и поочередно.
  9. Поочередно приподнимайте и опускайте пальцы: кисти рук лежат на столе.
  10. Имитируйте игру на пианино.
  11. "Человечки бегают" с помощью указательного и среднего пальцев.
  12. "Футбол". Забивайте шарики одним, затем двумя пальцами.
  13. Надавите четырьмя сильно сжатыми пальцами одной руки на основание большого пальца, затем на середину ладони.
  14. Разотрите ладони (вверх-вниз).
  15. Разотрите боковые поверхности сцепленными пальцами.
  16. Разотрите ладони карандашом, зажатым между ними.
  17. Положите между ладонями грецкий орех и делайте круговые движения.
- Любой небольшой стишок, потешку или песенку можно «переложить на пальцы», то есть придумать несложные движения для пальчиков.