

Рекомендации по проведению «пальчиковой гимнастики»

1. Перед игрой необходимо обсудить с ребёнком её содержание, сразу при этом отрабатываются необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это позволит не только приготовить детей к правильному выполнению упражнения, но и создаст положительный эмоциональный настрой.
2. Желательно взрослому знать текст.
3. Перед началом упражнения дети разогревают ладошки поглаживанием до приятного ощущения тепла.
4. Все упражнения выполняются в медленном темпе, сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем другой, а потом двумя руками одновременно.
5. Демонстрируйте собственную увлечённость игрой.
6. Необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы рук.
7. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите ребёнку или научите его помогать себе другой рукой.
8. Нужно добиваться, чтобы упражнения выполнялись легко, приносили ребёнку радость, без чрезмерного напряжения рук.
9. Каждое упражнение имеет своё название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2—3 раза.
10. Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут.
11. Не ставьте перед ребёнком несколько сложных задач сразу, объём внимания ограничен, невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.
12. Выбрав 2-3 упражнения, постепенно заменяйте новыми.
13. При повторных проведениях игры дети нередко начинают частично произносить текст (особенно начало или конец фраз). Постепенно заучивая текст наизусть, произносят целиком, правильно соотнося слова с движениями.
14. Для лучшего усвоения к игре можно подобрать соответствующую иллюстрацию. Создаётся зрительный образ. Сначала покажите ребёнку цветной рисунок и объясните, как должно выполняться упражнение. Постепенно надобность в объяснениях отпадёт. Вы показываете ребёнку, называете упражнение, а малыш вспоминает, какое положение кистей рук или пальцев он должен воспроизвести.
15. Большое значение отводится «пальчиковой гимнастики» в музыкальном сопровождении. Она дарит много положительных эмоций и очень нравится детям.
16. Распределите игры по мере сложности.

Все игры лучше распределить на три группы.

1 группа. Упражнение для кистей рук:

-развивают подражательную способность, достаточно просты, не требуют тонких дифференцированных движений;

-учат напрягать и расслаблять мышцы;

-развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;

-учат переключаться с одного движения на другое.

Например: «Шарик».

Исходное положение. Пальчики обеих рук собраны «Щепотью» и соприкасаются кончиками.

«Надуваем шарик»: придаем пальцам такое положение, какое бывает, когда руки держат мяч или шарик.

«Шарик лопнул»: пальцы возвращаются в исходное положение.

Я надул упругий шарик,

Укусил его комарик.

Лопнул шарик – не беда,

Новый шар надую я.

2 группа. Упражнение для пальцев условно статическое.

-совершенствует полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

Например: «Очки».

Исходное положение. Сделать двумя руками колечки. Поднести к глазам имитируя очки.

Вот колечки – посмотри!

Превращаются в очки!

3 группа. Упражнения для пальцев динамические:

-развивают точную координацию движений;

-учат сгибать и разгибать пальцы рук;

-учат противопоставлять большой палец остальным.

Например: «Цветы».

Движения пальцев иллюстрируют стихотворные строки.

Исходное положение. Кисти рук поставить вертикально и соединить. Округлённые ладони с раздвинутыми пальцами отвести в стороны.

Утром алые цветки

Раскрывают лепестки.

Двигают ладонями, сложенными «цветком», вправо – влево, одновременно шевеля пальцами.

Ветерок подует-

Цветики волнуется.

Постепенно смыкают пальцы, выполняя упражнение БУТОН. Покачивают «бутонами» вперед- назад.

А под вечер все цветки

Закрывают лепестки,

Головой качают,

Тихо засыпают.

Подкладывают сложенные вместе ладони под щеку.

Когда многие движения будут хорошо знакомы ребёнку, то можно выполнять следующие игровые задания:

1. Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и больше.

2. «Рассказывать руками» маленькие истории, сказки, стихи, потешки. Сначала вы сами придумываете рассказ, затем предлагаете сочинить свою историю ребёнку.

3. Конечно, лучше и легче использовать иллюстрации со схемой движений рук (сейчас огромное количество замечательных книг). Сначала ребёнок запоминает движения с помощью картинки, потом повторяет их без иллюстрации.

4. Более сложное задание разложить на столе несколько карточек и попросить придумать новую историю, используя картинки. Затем историю рассказать с помощью рук.