

# Пальчиковая гимнастика для пальцев рук и кистей детей 4 5 6 лет в детском саду.

Информация с сайта <https://kidteam.ru/palchikovaya-gimnastika-dlya-paltsev-ruk-i-kistey-detey.html>

Детская пальчиковая гимнастика, разрабатывающая пальцы рук, универсальна и позволяет заниматься с каждым воспитанником по отдельности или с целой группой. Главным критерием для достижения результата является регулярность упражнений. Ежедневные короткие занятия помогают способностям закрепиться и совершенствоваться.

## Значение пальчиковой гимнастики в детском саду

Пальчиковая гимнастика – это проверенный инструмент для тренировки точности и координации движений верхних конечностей.

Физиологически связь между формированием навыков речи и четкостью выполнения тонких действий руками объясняется соседством в головном мозге областей, контролирующих эти процессы. Потому, упражняя пальцы ребенка уже с первых месяцев, легко можно стимулировать образование способности говорить у детей.

Совершенствование произношения – это не все плюсы занятий на моторику. Воздействие на определенные участки на ладонях и фалангах оказывает благотворное влияние на работу всех систем организма. Делая массаж этих точек или выполняя специальные действия, можно улучшить работу головного и спинного мозга, органов пищеварительной системы, выделительной и кровеносной систем.



В практике дошкольного воспитания задачи для развития моторики пальцев очень распространены и выполняют целый ряд функций. Минутные увлекательные инсценировки с

пальцами позволяют избавиться от лишнего напряжения, нервозности, повышенной утомляемости воспитанников, наладить с ними психоэмоциональный контакт.

Пальчиковая гимнастика для пальцев рук детей, проводимая с музыкальным сопровождением, также дает возможность привить любовь к музыке, воспитать чувство ритма, развить музыкальный слух.

Современным детям предоставлено мало возможностей для развития точности движений. Тесная взаимосвязь между возникновением речевых умений и согласованностью движений вынуждает искать способы совершенствования последней.

Совершение несложных заданий тренирует способность запоминания, учит сосредотачиваться, согласовывать произносимые слова с заданной постановкой рук. Кроме того, такого рода игры – отличное средство подготовки основы для формирования навыков письма.

В группах раннего возраста гимнастика более ориентирована непосредственно на движения. Дошкольники постарше занимают более активную позицию в процессе, выполняя необходимые действия и одновременно проговаривая соответствующие слова.

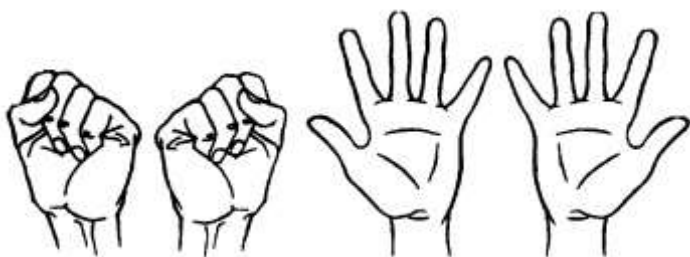
Пальчиковая гимнастика для пальцев рук детей в воспитательной практике может быть включена по сути в любой режимный момент. С помощью коротких тренировочных комплексов можно легко завладеть вниманием группы, заменяя виды деятельности, совмещать активные спортивные тренировки с другими видами занятий, помочь дошкольникам собраться и сконцентрироваться.

А в ходе проведения всякого рода праздничных мероприятий и конкурсов пальчиковые постановки просто незаменимы.

Участие дошкольников в такого рода театрализованных играх оказывает содействие не только становлению координационных умений, но и стимулирует фантазию и раскрывает творческий потенциал. Представляя себя персонажем повествования, ребенок может сам придумывать реплики или пересказывать уже заученный ранее текст.

## Виды пальчиковых игр

- 1. Пассивная зарядка. Эти упражнения являются массажем. Такие сеансы рекомендованы для тренировки пальцев верхних конечностей детей самой младшей возрастной группы. Все манипуляции осуществляет взрослый, проговаривая при этом текст, связанный тематически с движениями. Начиная с 3-летнего возраста можно поручить самостоятельное выполнение массирующих движений как подготовку к непосредственной тренировке мышц.*



2. **Сгибание и разгибание пальцев.** Задания этой группы подходят и малышам, и старшим детям. На этапе ознакомления с зарядкой взрослый может не только демонстрировать правильную технику, но и содействовать движениям ребенка. Но на более поздних этапах рекомендуется самостоятельная работа дошкольников. Воспитатель должен занимать наблюдательную позицию и устно корректировать действия подопечных в случае неточности выполнения упражнения.
3. **Статическая зарядка для пальцев.** Суть этих тренировок сводится к изображению посредством кисти руки какого-либо предмета или существа. Задания могут быть продемонстрированы наглядно либо схематически в виде рисунков на карточках.
4. **Динамические движения, инсценировка сюжетов.** К этой группе относится и пальчиковый театр.

Перечисленными вариантами занятия для слаженности движений верхних конечностей и пальцев не ограничиваются. Совершенствованию точных манипуляций способствуют такие занятия, как перекачивание объемных тел в ладонях и между пальцами, лепка из пластилина, глины, песка, различные техники рисования, шнуровки, нанизывание и перебирание предметов на нитку.

Эффективны задания, требующие совершения вращательных движений кистью, конструирование, плетение. Такие занятия задействуют все мышцы кисти руки, благотворно воздействуя на координацию и легкость движений.

## **Подготовка к проведению занятий**

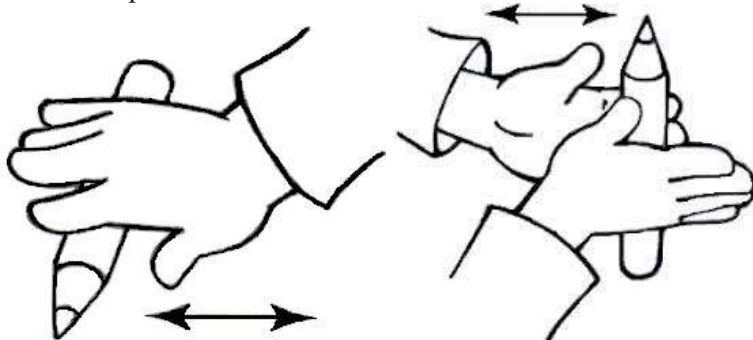
Пальчиковая гимнастика категорически не рекомендуется в тот момент, когда дети болеют или испытывают какой-то дискомфорт. В качестве главной рекомендации по освоению упражнений для становления точных движений пальцев рук является положительная атмосфера в коллективе.

*ПЕРЕД ВОСПИТАТЕЛЕМ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СТОИТ ЗАДАЧА УСТАНОВКИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА С КАЖДЫМ РЕБЕНКОМ.*

В занятия, проводимые с группой, необходимо обязательно вовлечь каждого участника. Важно вызвать интерес к такому виду деятельности и поддерживать его на протяжении всего урока. Нельзя акцентировать внимание, если какое-то действие не получается у малышей сразу. Тем более не стоит давать негативных оценок по этому поводу. Для отработки правильного выполнения нужно просто повторить показ.

**Как и в любой зарядке, начинать желательно с разминки.** Для этого можно покатавать в ладонях карандаш или массажный мяч. Желательно сопровождать манипуляции словами, поскольку так воспитанники учатся слушать и понимать сказанное, сопоставлять смысл

текста с производимыми действиями.



Лучше всего малыши воспринимают упражнения в сочетании с короткими стишками или песенками. Для разминки также подходит легкий массаж каждого пальца в отдельности и всей кисти. Взрослый может легко помассировать детские руки, но можно научить ребенка выполнять самомассаж. Следующей ступенью тренировки выступают непосредственно тренинги.

### **Продолжительность занятий в разных возрастных группах**

Продолжительность занятий для разных возрастов может варьироваться. Как правило, сами тренировки не используются в качестве самостоятельного занятия, а включаются в него как один из элементов.

Потому непосредственно тренинг чаще всего занимает около 5 мин. Поскольку долго удерживать внимание дошкольников из младших групп довольно сложно, то для них рекомендованы более короткие по продолжительности занятия.

**Исходя из этого, можно организовывать пальчиковые упражнения с такой продолжительностью:**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Продолжительность упражнений</b>
От одного года до двух лет	Массаж	2-3 мин
3-4 года	Массаж Гимнастика	2-3 мин Около 5 мин
5-6 лет	Гимнастика	5-15 мин

Строгих ограничений по продолжительности тренинга нет. Если задача воспринимается детьми с удовольствием, занятия можно повторить несколько раз. Однако не стоит переусердствовать в этом, чтобы интерес к подобным упражнениям не пропал.

Пальчиковая гимнастика для пальцев рук детей, как правило, повторяется в течение дня 2-3 раза. Техники можно менять. Но следует также учитывать, что на разучивание движений требуется повторение одного и того же задания ежедневно по крайней мере в течение недели.