Государственное учреждение здравоохранения
«Тульский областной специализированный дом ребенка для
детей с органическим поражением центральной нервной системы
с нарушением психики №1»
300028, Г. Тула, ул. Ф. Энгельса, д.97
т/ф:31-80-16, 31-80-12
электронная почта: Dombebi @mail.ru

Пальчиковая гимнастика для детей раннего возраста

Подготовила Никитина Л. А.

Г. Тула

Как известно, на кончиках пальцев у людей сосредоточено огромное количество биологически активных точек. Воздействие на эти точки оказывает влияние на весь организм в целом.

Регулярное выполнение с малышом этих или подобных упражнений очень благоприятно для формирования его мелкой моторики, координации движений, правильного звукопроизношения и гармоничного развития.

Ниже приведена подборка пальчиковых упражнений для выполнения родителей с детьми 3 - 4-летнего возраста. Впрочем, и более старшим детям гимнастика будет также полезна.

Пальчиковую гимнастику лучше выполнять ежедневно, достаточно 3 – 5 минут в день.

Моя семья

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я.
Вот и вся моя семья!

Поочередно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.

Вышли пальчики гулять

Раз, два, три, четыре, пять –
Вышли пальчики гулять.
Раз, два, три, четыре, пять –
В домик спрятались опять.

На первую пару строк – поочередно разгибать пальчики, начиная с большого. На следующую пару строчек – поочередное сгибание, начиная с мизинца.

Замок

На дверях висит замок.
Кто открыть его не смог?
Мы замочком постучали,
Мы замочек повертели,
Мы замочек покрутили
И открыли!

На первую строчку - пальцы сомкнуты в "замочек". Затем как бы стучать о стол "замочком". После - выполнять круговые движения "замочком". На слова последней строчки - показать ладошки.

Четыре братца

Идут четыре братца навстречу старшему.
— Здравствуй, большак!
— Здорово, Васька-указка,
Мишка-серёдка,
Гришка-сиротка,
да крошка Тимошка!

Сначала соединяем все пальцы вместе. Затем распрямляем все пальцы, а после каждый из пальчиков встречается с большим поочередно.

Мы рисовали

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнём,
Рисовать опять начнём.

Медленно вытянуть перед собой руки и потрясти кистями.

Рыбки

Покажи своей ладошкой,
Как резвятся рыбки-крошки
В быстром чистом ручейке,
Зарываются в песке.

Изображать руками движения рыбок.

Лошадки

По бумаге белой, гладкой
Скачут пальцы, как лошадки.
Цок-цок-цок, цок-цок-цок,
Скачет резвый табунок.

Стучать пальцами по столу, изображая цокот лошадиных копыт.

Коза и козленок

Идёт коза рогатая,
Идёт коза бодатая.
За ней козочка бежит
И колокольчиком звенит.

На первые две строки мизинец и указательный палец изображают рожки.

На последние две строчки пальцы соединяем в щепотку и изображаем позванивание колокольчиком.

Руки в стороны

Руки в стороны, в кулачок,
Разожми и на бочок.
Руки вверх, в кулачок,
Разожми и на бочок.
Руки вниз, в кулачок,
Разожми и на бочок.

Движения соответствуют тексту стихотворения.

Гимнастика не отнимет много времени у взрослого, но доставит ребенку удовольствие и принесет неоспоримую пользу.