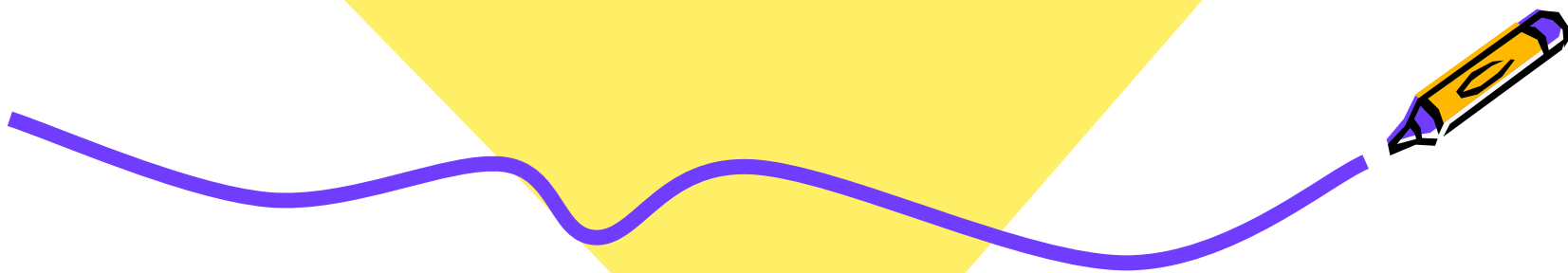


# Пальчиковая гимнастика (кинезиология)



Подготовила воспитатель 1 категории:  
Данилова Н.В. МБДОУ №97

«Ум ребёнка находится на кончиках его  
пальцев»

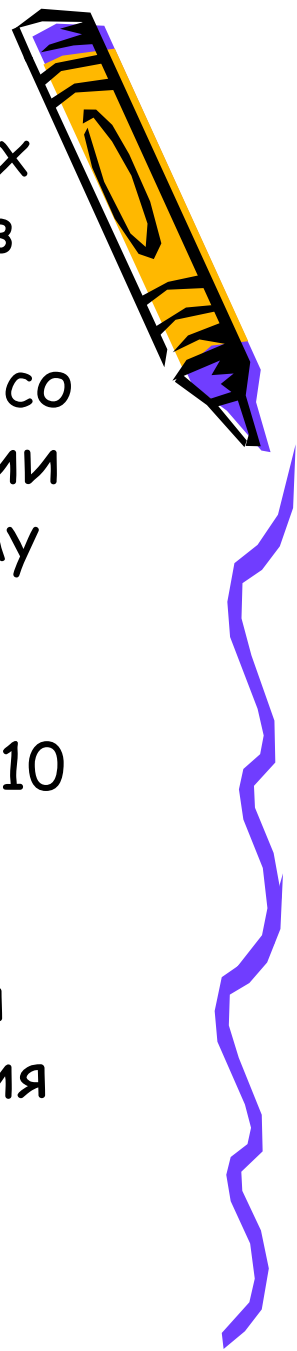
В. Сухомлинский

*«Рука является вышедшим наружу головным  
мозгом».*



И. Кант





**Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития - это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка.





В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений, укрепления психического здоровья необходимо тесное взаимодействие всех участников педагогического процесса. Одним из составляющих элементов такой работы являются **кинезиологические** упражнения.



Способов тренировки мозга существует великое множество. Вот лишь некоторые из тех, которые можно использовать в работе с детьми:

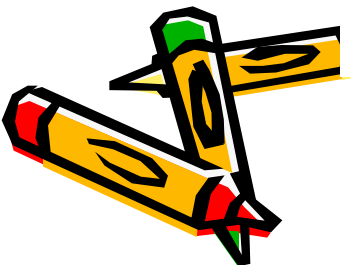
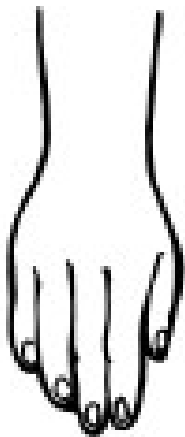
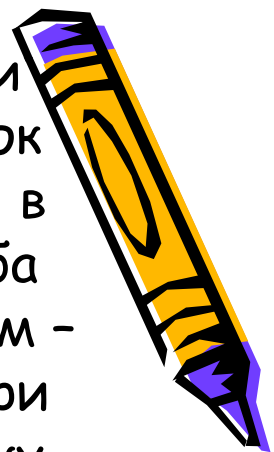
## Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Затем сразу двумя руками.



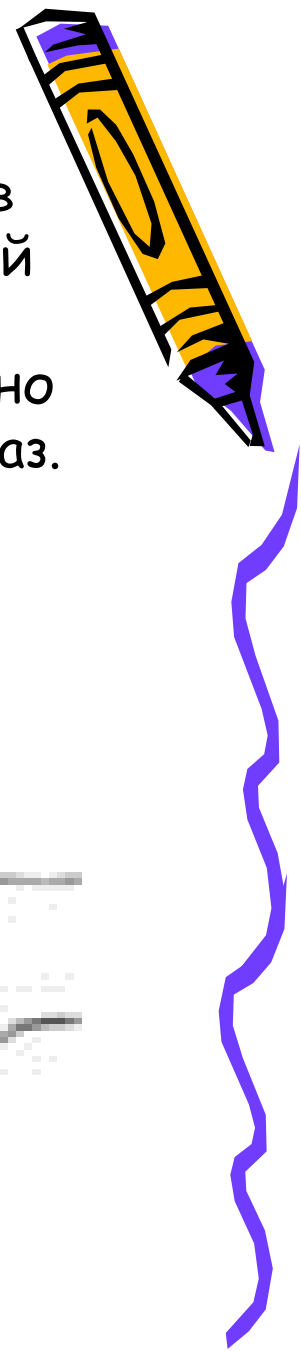
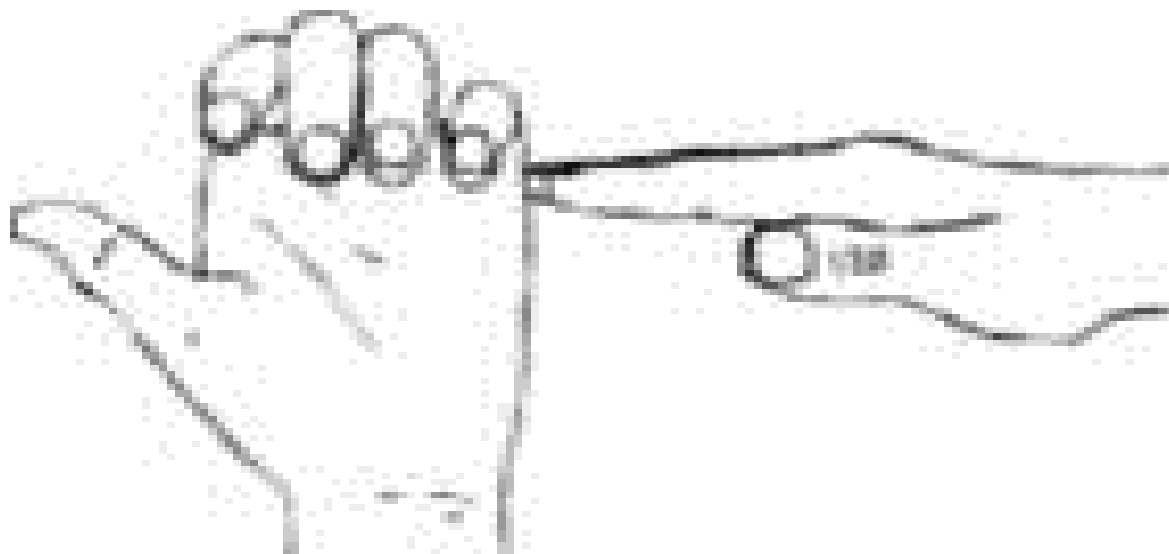
## Кулак-ребро-ладонь.

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 - 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак - ребро - ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



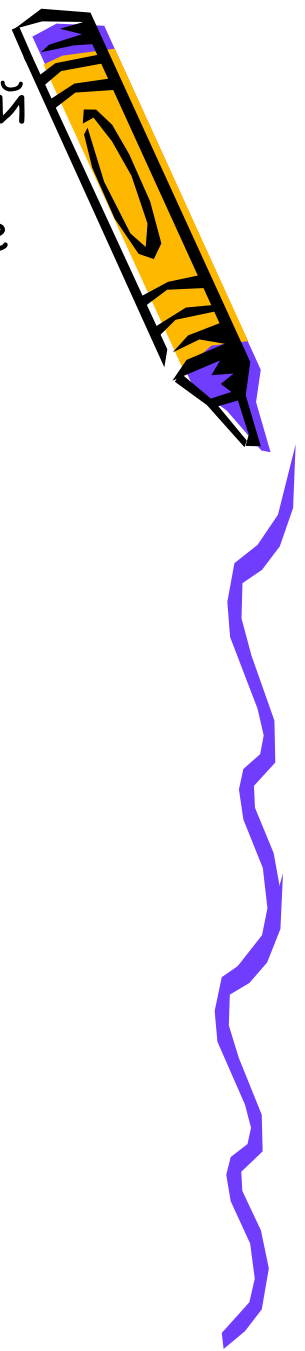
## Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



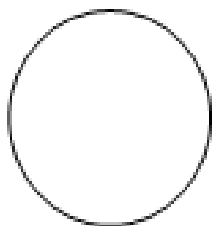
## Ухо - нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

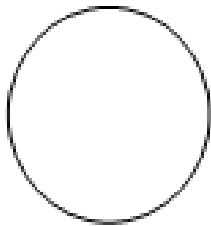




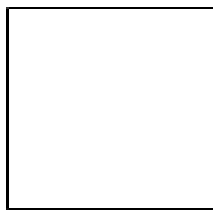
Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



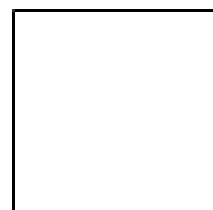
левая  
рука



правая  
рука



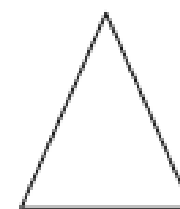
левая  
рука



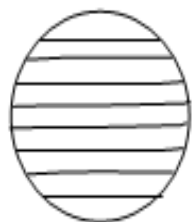
правая  
рука



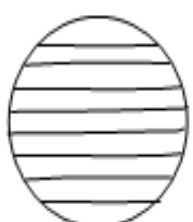
левая  
рука



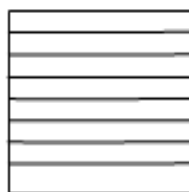
правая  
рука



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука

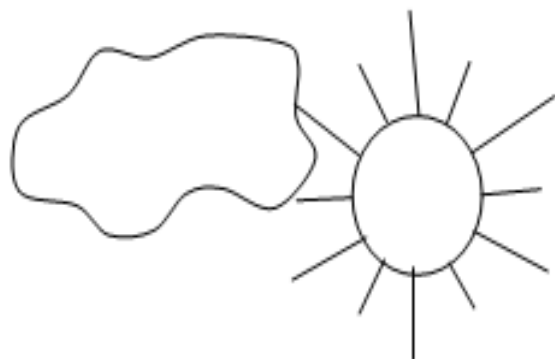


левая рука

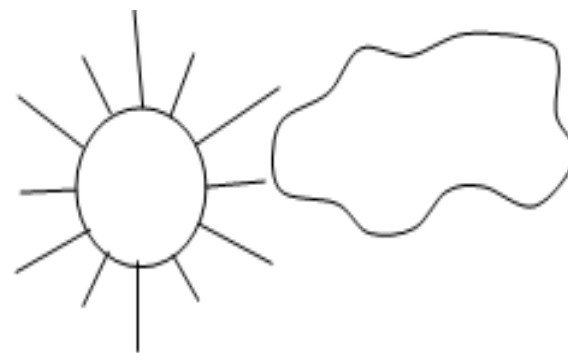


правая рука

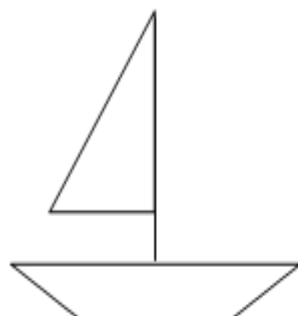




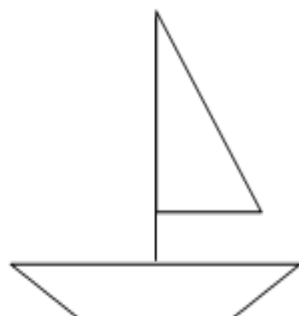
левая рука



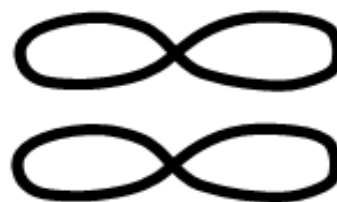
правая рука



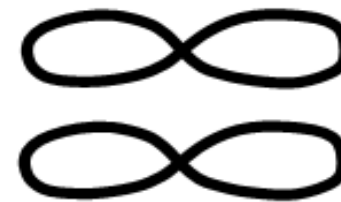
левая рука



правая рука



левая рука



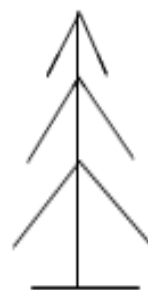
правая рука



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука



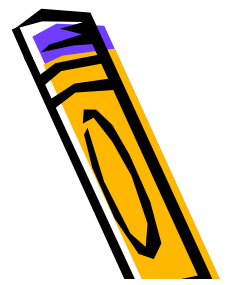
# Для чего нужна пальчиковая гимнастика?



- Стимулирует развитие речи, способствует улучшению артикуляционных движений.
- развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи.
- Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
- Развивается память ребенка.
- Развиваются воображение и фантазия.
- Кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, исчезает скованность движений.



# Пальчиковые игры с различными предметами



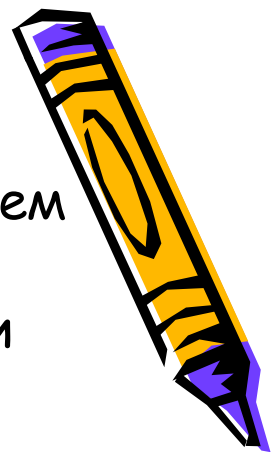
## С колючим мячом

Пр. рукой слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперёд. Катаем мячик в ладошках, пальцы широко растопырить. Лев.рукой катаем по столу мяч круговыми движениями. Перекидываем из руки в руку.

Катаем по тыльной стороне левой, правой кисти.

Поддержать в левой ладошке и переложить в правую ладонь.

Пр. рукой слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперёд.



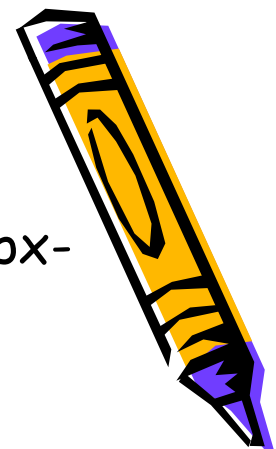
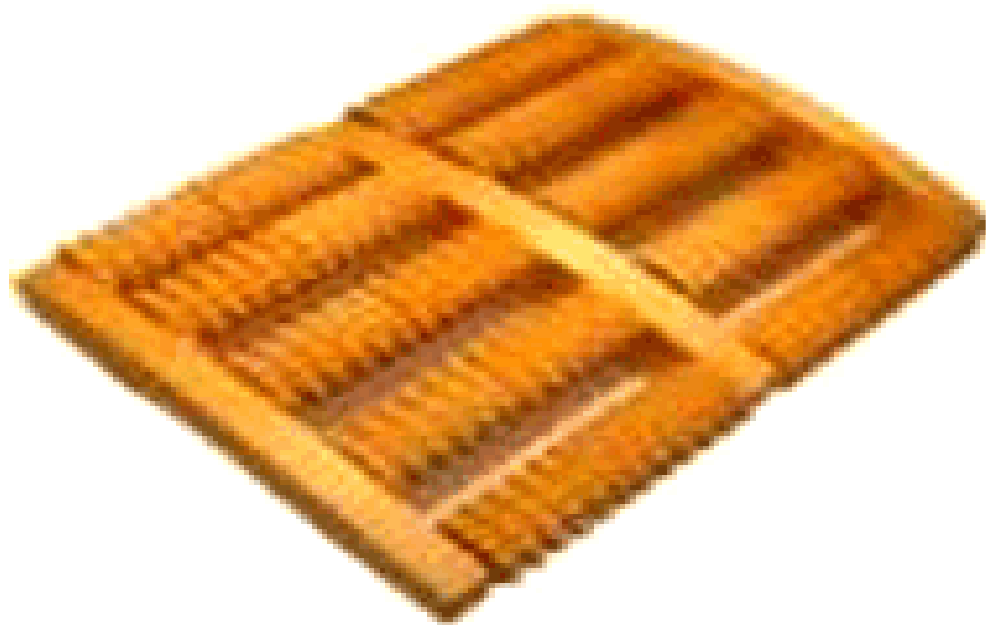
# Деревянный массажёр

Повертеть ладошками перед собой.

Одновременные движения ладонями по массажёру вверх-вниз.

Продолжаем движения. Поперечные спокойные движения.

Постучать пальчиками по шипам массажёра  
Повертеть ладошками перед собой.





## Бусинки

Нанизывание бусинок на леску. Самая крупная жемчужная бусинка помещается в середину ожерелья.



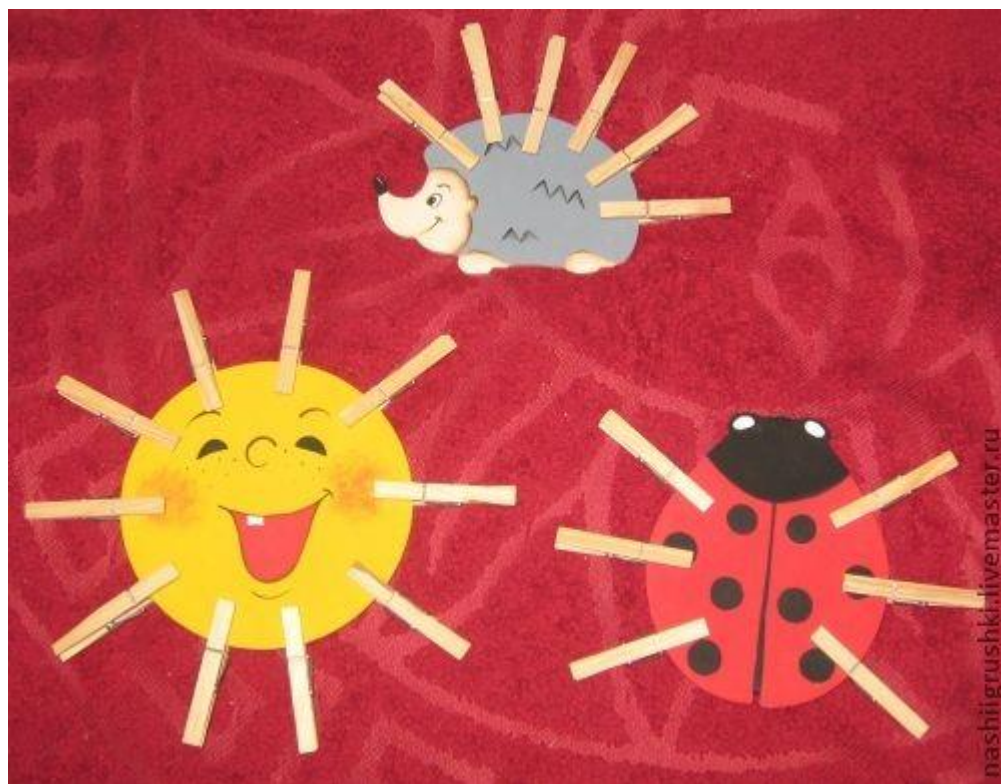
# Солнце, ежик, жук и кот (прищепки)

Закреплять прищепки на каждый лучик муляжа солнышка.



В гости к доктору Алёне

<http://gyned.ru/forum/>



nashiigrushki.livemaster.ru





# Тучки (прищепки)

Закреплять прищепки по нижнему краю муляжа облачка.



[http://vk.com/club20199180\\_razvivajka](http://vk.com/club20199180_razvivajka)



Страна Мам



## Кистевой эспандер

Одновременное сжатие кистевых эспандеров в правой и левой кистях рук.



# Клавиатура компьютера

Хаотичное нажатие на кнопки клавиатуры пальцами обеих рук.



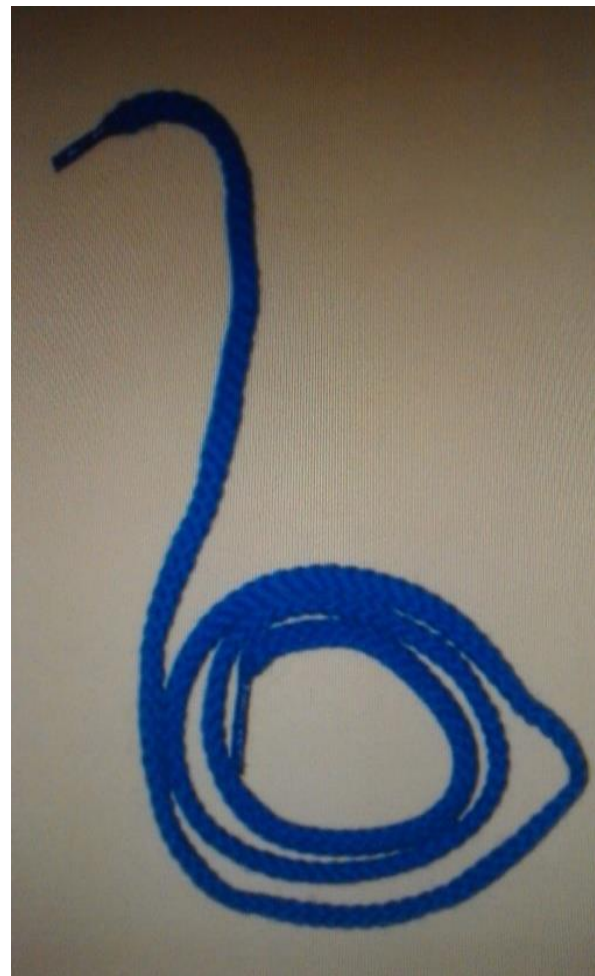
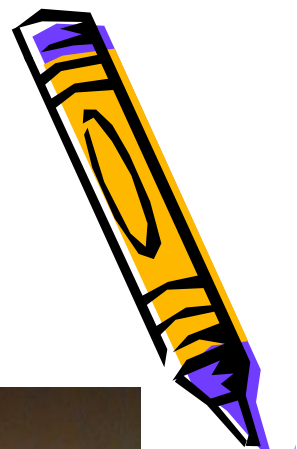
# Пальчиковые игры со шнурками.

Для выполнения упражнений необходимо подготовить шнурки, цветные веревочки различной длины, карандаши.

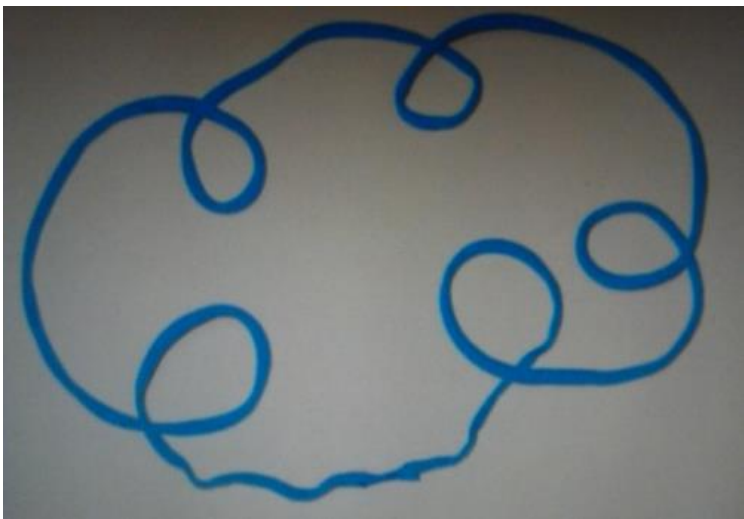




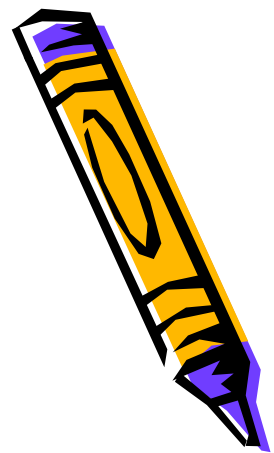
# Рыбка, ёжик и лебедь



# Тучка и машина



# Группы пальчиковой гимнастики



I группа. Упражнения для кистей рук

- Развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений.
- Учат напрягать и расслаблять мышцы.
- Развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время.
- Учат переключаться с одного движения на другое.





## Домик

*Дом стоит с трубой и крышей,  
На балкон гулять я вышел.*

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).



## Стул

*Ножки, спинка и сиденье -  
Вот вам стул на удивленье.*

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе).

Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз.







II группа. Упражнения для пальцев  
условно статические.

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



### Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



**Зайчик** - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

#### **Коза.**

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



#### **Вилка**

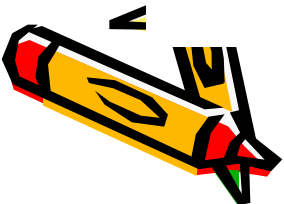
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



### Лошадка

*У лошадки вьется грива,  
Бьет копытами игриво.*

Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.



## «УЛИТКА»

Тычет рожками улитка —



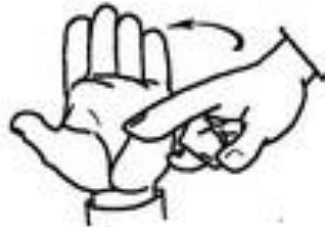
Правая рука: большой палец придерживает средний и безымянный. Указательный палец и мизинец — прямые.

Заперта́ в саду калитка.



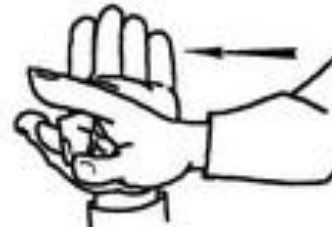
Тычет «рожками» в ладонь левой руки.

Отвори скорей калитку,



Левая рука «открывает калитку».

Пропусти домой улитку.



Правая рука «проползает».





### III группа. Упражнения для пальцев динамические.

- Развивают точную координацию движений.
- Учат сгибать и разгибать пальцы рук.
- Учат противопоставлять большой палец остальным.



## «СОРОКА-ВОРОНА»

Сорока-ворона кашу варила,  
Деток кормила.



Водим своим  
указательным пальцем  
по тыльной стороне  
ладони ребёнка  
кругами.

Этому дала в ложку, 5-й  
Этому — в поварёшку, 4-й  
Этому — в горшок, 3-й  
Этому — в вершок. 2-й



Загибаем пальцы  
ребёнка (кроме  
большого) по одному  
к ладони.

— А ты, Пахомочек, 1-й  
Мой котёночек,  
Печку топи,  
Деток корми.



Потряхиваем  
большой палец  
за ногтевую фалангу.





## Тучка

*Тучка солнце повстречала,*

Поочерёдное сжатие в кулак («тучка») и разжимание (пальчики растопырены - «солнышко») ладоней обеих рук.

*Погостить его позвала.*

Приглашающий» жест правой рукой. Показать ладошку левой руки (пальчики растопырены «солнышко»)

*«Нет!» - ей солнышко в ответ.*

Погрозить указательным пальцем правой руки.

*Тучка закрывает свет.*

Соединить кулачок правой руки («тучка») с ладошкой левой руки (пальчики растопырены - «солнышко»).





## Ёжик

*По тропинке, по дорожке*

«Рисуем» соединёнными ладонями  
обеих рук на столе тропинку.

Разъединяем ладони - рисуем дорожку.

*Топают к нам чьи-то ножки.*

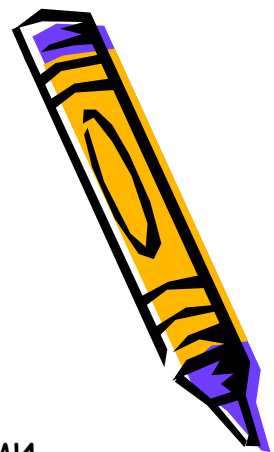
«Пошлёпать» ладошками по столу.

*Это ёж - колючий бок,*

Движения вправо-влево соединёнными  
ладонями (пальчики растопырить).

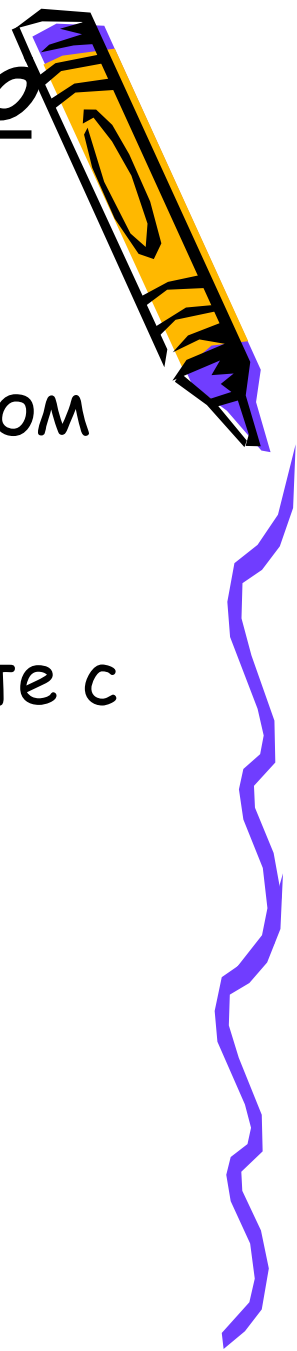
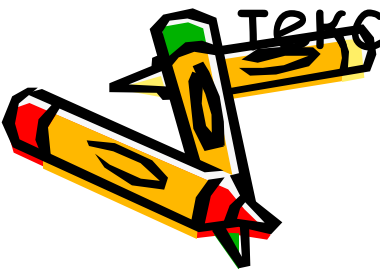
*По грибам большой знаток!*

Указательным и большим пальцами  
правой руки «нанизываем грибочки» на  
пальчики левой руки.

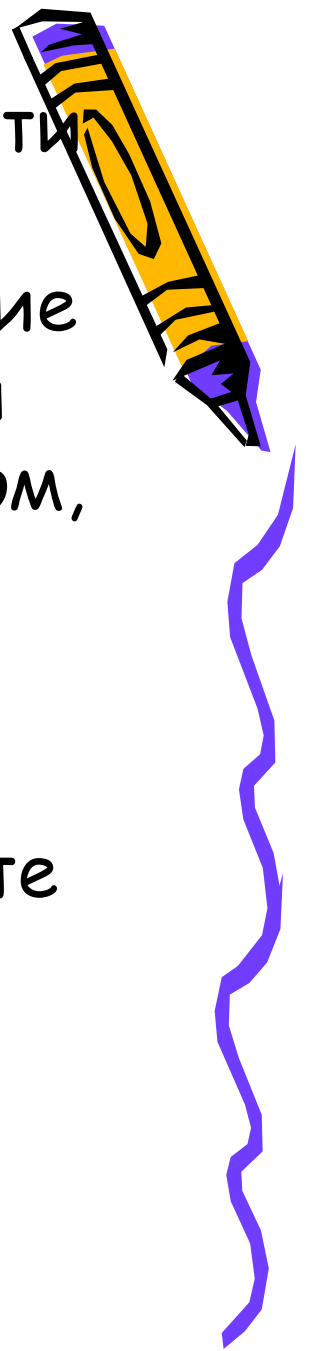


# Рекомендации по проведению пальчиковых игр

- Перед игрой с ребёнком необходимо обсудить её содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения.
- Выполнять упражнение следует вместе с ребёнком, при этом демонстрируя собственную увлечённость игрой.
- Не ставьте перед ребёнком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст).







- При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.
- Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своём репертуаре и возвращаться к ним по желанию малыша.





Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений.

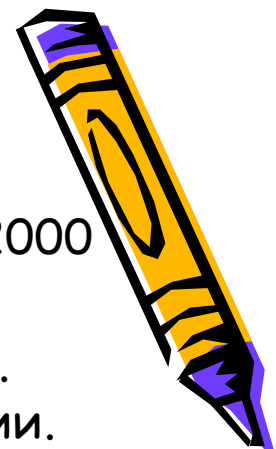
Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых.

- Никогда не принуждайте. Попробуйте разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте игру.
- Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях.  
Занимайтесь ежедневно около 5 минут.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Сиротюк А. Л. Развитие интеллекта дошкольников. М, 2000
2. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М, 2003.
3. Задачи и функции психолога в дошкольном учреждении. Руководство для практического психолога. М., 1991.
4. Чиркова Т.И. Психологическая служба в детском саду. М., 2000.
5. Забрамная С.Д., Боровик О.В. Развитие ребенка в ваших руках. М., 2000.
6. Безруких М.В. Дети, которых не понимают взрослые // Дошкольное воспитание. 2002. № 5.
7. Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. Санкт-Петербург, 2001.
8. Психолог в детском дошкольном учреждении. Методические рекомендации к практической деятельности / Под редакцией Лаврентьевой. М, 1996.



Спасибо  
за внимание!

