"9 идей для пальчиковой гимнастики"

Регулярная тренировка мышц кисти и пальцев рук благотворно влияет на речевое развитие ребёнка, а также на развитие внимания, мышления и памяти. Пальчиковые упражнения развивают подвижность и гибкость кисти руки, что, в свою очередь, способствует успешному овладению навыком письма в дальнейшем.

Пальчиковые упражнения следует подбирать с учётом возраста ребёнка.

• Для детей до 2 лет подбираем несложные движения: поглаживаем, похлопываем, сгибаем и разгибаем пальчики, сжимаем игрушки-пищалки.

• Для детей в возрасте 2-3 лет подходят следующие упражнения: активные движения кистями рук (замешиваем тесто, забиваем гвозди), выполнение простых фигур с помощью пальцев одной руки ("Зайка", "Коза"), игры с двумя руками ("Замок", "Цепочка").

• Детям с 3-4 лет можно предложить игры, в которых каждая рука совершает своё движение. Например, согнуть и разогнуть пальцы правой, а затем левой руки; составить фигуры вначале из пальцев одной руки, а затем другой.

• Для детей 4-5 лет подбираем игры на выполнение различных фигур и движений правой и левой рукой, сжимание и разжимание пальцев обеих рук вместе и по очереди; выполнение фигуры из обеих рук.

• С 5-7 летнего возраста детям можно предлагать "рассказывать" руками стишки или потешки со сменой фигур (по тексту), делать из пальцев фигурки с использованием вспомогательных предметов (шарик, карандаш, лоскут ткани).

Занятия на развитие движений пальцев и кисти рук желательно проводить каждый день по 3-5 минут.

Чтобы было интересно выполнять такие упражнения, можно использовать разнообразные материалы.

1. Счётные палочки.

Выкладывая геометрические фигуры, можно познакомить ребёнка с их названиями. Составляя узоры, можно пересчитывать палочки, тем самым готовить ребёнка к усвоению счёта.

2. Семена растений.

Можно выкладывать горохом или фасолью контур нарисованной фигуры. Можно перемешать белую и красную фасоль и предложить ребёнку рассортировать её по цвету.

3. Пуговицы.

С помощью пуговиц можно выкладывать дорожки и узоры, можно нанизывать пуговицы на нитку или шнурок. Из проволоки можно сделать кустик и вешать на него листики (зелёные пуговицы) или плоды (красные и жёлтые пуговицы).

4. Прищепки.

Прищепки можно цеплять на что угодно. Важно показать ребенку, как правильно брать прищепки, как можно их открыть, как прикрепить. Можно цеплять прищепки к картонным фигурам: лучи к солнцу (жѐлтый круг), дождик к туче, травку к лужайке (коричневый прямоугольник) и т.д.

5. Трафареты.

Поскольку ребенку легче обводить внутри, чем снаружи, начинать лучше с трафаретов для внутренней обводки и с самых лёгких фигур (круг, квадрат). Желательно, чтобы трафареты были не плоскими (можно сделать из линолеума).

6. Крышки.

Дайте ребёнку разные по форме и величине баночки или бутылочки и отдельно крышечки от них. Предложите ему подобрать крышечки к подходящим баночкам и закрутить их.

7.Массажный шарик су-джок .

8. Фольга.

Заверните в фольгу мелкие предметы, пусть малыш их разворачивает, а потом заворачивает сам.

9. Игры с пластиковой бутылкой.

Попросите малыша сложить мелкие предметы по одному в пластиковую бутылку через горлышко. Если вы отдыхаете на море, можно собирать мелкие камушки или ракушки. Это игра также учит ребенка определять на глаз размер предметов.