

## **Консультация для родителей: «Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников»**

Инструктор по физической культуре:  
Панова Я.А.

Движение пальцев и кистей рук имеют особое, развивающее воздействие. На ладони и на стопе находится около 1000 важных, биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма. Так, массируя мизинец, можно активизировать работу сердца, безымянный палец — печени, средний — кишечника, указательный — желудка, большой — головы. Влияние воздействия руки на мозг человека было известно еще до нашей эры. Специалисты восточной медицины утверждают что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживая мозговые системы в отличном состоянии.

### Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность.

Умелыми пальчики становятся не сразу. Поэтому игры, упражнения, пальчиковые разминки необходимо проводить ежедневно, в детском саду и дома, во дворе, во время выездов на природу. Во время занятий учитывайте индивидуальные особенности ребенка, его возраст, настроение, желания и возможности. То, что кажется простым для нас, взрослых, очень сложно и трудно выполнить детям. Первые неудачи могут вызвать разочарование и даже раздражение. Нужно заботиться о том, чтобы деятельность ребенка была успешной, — это будет подкреплять его интерес к играм и занятиям.

### **Пальчиковая гимнастика для младшей и средней группы**

1.«Ладушки» (развитие мелких движений кисти, чувства ритма). Ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, а потом по его словесному указанию (перед собой, над головой, за спиной) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине. Взрослый задает темп, вначале медленный, потом с ускорением.

2.«Игра с пальчиками» (развитие подвижности пальцев рук). Дети сидят перед взрослым на стульчиках. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно выполняют упражнение:

Мой мизинчик, где ты был?  
С безымянным щи варил,

А со средним кашу ел,  
С указательным запел.  
А большой меня встречал  
И конфеткой угощал.  
Указательный на правой  
Вел в поход нас всей оравой.

*Ребенок разгибает пальцы и начинает новую игру или повторяет эту*

3.«Оладушки» (развитие подвижности пальцев, умение выполнять движения в соответствии со словами). Дети сидят на стульчиках и под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик - тук да тук. (2 раза.)  
Хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши.)  
Ножками топай, топай! (2 раза.)  
Спрятались, спрятались! (Закрывают лицо руками.)  
Пальчик о пальчик - тук да тук. (2раза.)

5. «Ладони на столе». На счет «раз, два» - пальцы врозь - вместе.

6. «Пальчики здороваются». На счет «раз, два, три, четыре, пять» - поочередно соединяются пальцы обеих рук - большой с большим, указательный с указательным и т. д.

7. «Ладонь-кулачок-ребро». На счет «раз, два, три» поочередно касаются ладошками, кулачками, ребрами обеих рук.

8. «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегают по столу.

9. «Дети бегут наперегонки». Движения, как в предыдущем упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.

10. Инсценирование потешки:

Пальчик-мальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил.  
С этим братцем щи варил.  
С этим братцем кашу ел.  
С этим братцем песни пел.

**Источник:**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/05/17/konsultatsiya-dlya-roditeley-dvizhenie-eto-zhizn>