

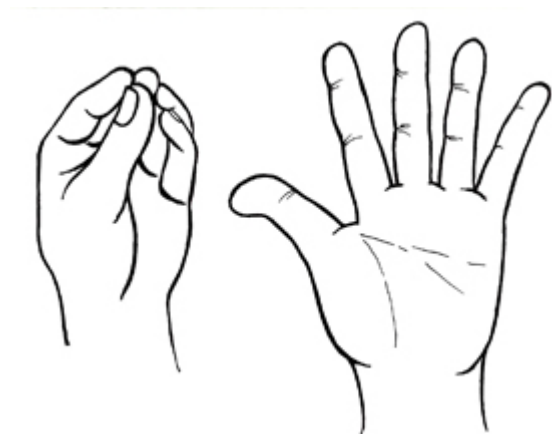
Пальчиковая гимнастика

Исследователи детской психики говорят: рука учит мозг. Чем свободнее малыш владеет своими пальцами, тем лучше развито его мышление. Систематические упражнения, тренирующие движения пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие речи.

Упражнения могут:

- выполняться правой, левой рукой или обеими руками одновременно;
- быть статическими: удерживать пальчики в напряжении на счет до пяти – десяти, затем встряхнуть руками;
- быть динамическими: выполнять пальчиками движения, имитирующие движения показываемого живого или неживого предмета.

«Астра»



Ладонь выставить вперед горизонтально полу. Пальцы собрать в «щепоть» – астра закрыта. Развести пальцы в стороны – астра открыта.

«Оса»

Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным.

«Улитка»

Указательные, средние и безымянные пальцы прижать к ладоням. Большие пальцы и мизинцы выпрямить.

«Ножницы»

Ладонь поставить на ребро. Указательный и средний пальцы развести вверх – вниз. Остальные пальцы прижать к ладони.

«Собака»

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть.

«Коготки»

Ладонь поставить вертикально вверх. Кончики пальцев слегка согнуть и развести в стороны.

«Труба»

Руки сжать в кулачок, оставив круглые отверстия внутри. Поставить кулачок на кулачок.

«Лодочка»

Обе ладони поставить на ребро и соединить «ковшиком». Большие пальцы прижать к ладоням.

«Раки»

Ладони поставить горизонтально. Указательный и средний пальцы развести в стороны. Остальные пальцы прижать к ладони.

«Ворота».

Ладони поставить на ребро. Пальцы выпрямить и прижать друг к другу – «ворота закрыты».

«Птенчики в гнезде».

Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью.

«Мышка».

Средний, безымянный и большой пальцы собрать в «щепоть». Указательный и мизинец согнуть в дуги и прижать к среднему и безымянному.

«Замок».

Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

«Деревья».

Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы развести в стороны и напрячь.

«Гусь».

Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опереть на большой. Все пальцы прижать друг к другу.

«Шарик».

Все пальчики обеих рук соприкасаются друг с другом кончиками подушечек, образуя шарик.

«Ёлка».

Ладони направить «от себя». Пальчики пропустить между собой (ладони под углом друг к другу) и выставить вперед.

«Щука».

Ладонь выставить вперед горизонтально полу. Большой палец под ладонью, остальные пальцы прижать друг к другу.

«Флажки».

Четыре прямых пальца руки (кроме большого) плотно прижать друг к другу. Отвести руку в сторону. Развернуть так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.