***Для чего нужна пальчиковая гимнастика?***

Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. Сотрудниками Института физиологии детей АПН РФ доказано, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи.

**Что же происходит при занятиях пальчиковой гимнастикой?**

- Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что стимулирует развитие речи;

- Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, повышают речевую активность ребенка;

- Ребенок учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять

- При выполнении упражнений с сопровождением их стихотворными строчками речь становится более четкой, ритмичной, яркой, усиливается контроль за выполняемыми движениями.

- Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.

- Развивается воображение и фантазия ребенка. Овладев упражнениями, он сможет "рассказывать руками" целые истории.

- В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит освоение навыков письма.

**Деление упражнений на группы.**

Первая 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.

Вторая группа. Упражнения для пальцев условно-статические:

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

Третья группа. Упражнения для пальцев динамические:

- развивают точную координацию движений;

- Учат сгибать и разгибать пальцы рук;

- Учат противопоставлять большой палец остальным.

**С какого возраста можно начинать проводить эти упражнения?**

Специалисты советуют начинать занятия пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны

Начинать нужно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей рук и пальцев;

- Поглаживать и растирать ладошки вверх-вниз;

- Разминать и растирать каждый палец вдоль, затем - поперек;

- Растирать пальцы спиралевидными движениями;

Затем можно выполнять некоторые упражнения третьей группы в пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете и разгибаете пальцы ребенка и совершаете другие ритмичные движения, сопровождая их ритмичными строчками;

Примерно с 10 месяцев кроме пассивных упражнений второй и третьей групп ребенка нужно учить:

- катать между ладонями и пальцами шарики и палочки разного размера;

- рвать бумагу, отщипывать кусочки от куска глины или пластилина;

- перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусинки, пуговицы) одной рукой или двумя одновременно;

Помните!

Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут.

**Пальчиковая гимнастика**

- Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите малышу или научите его помогать себе второй рукой.

- Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем — другой рукой, после этого — двумя одновременно.

Когда все упражнения будут хорошо знакомы, можно выполнять следующие игровые задания:

- Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и больше.

- «Рассказывать руками» сказки и маленькие истории. Сначала Вы сами придумываете рассказ, затем предлагаете сочинить свою историю малышу.

Например: «В одном чудесном месте протекала речка (изображаем «речку»). В ней жила маленькая рыбка (изображаем «рыбку»). Как-то раз по реке проплыл пароход (упражнение «пароход»), он сильно гудел, и рыбка испугалась и уплыла. А на берегу реки («река»), росло дерево (упражнение «дерево») и т. д.