

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Пальчиковая гимнастика – комплекс упражнений для развития и совершенствования «тонких» движений пальцев рук. Ребёнок развивается в движении. Его речевая активность напрямую зависит от общей двигательной активности, и в частности от развития тонких движений его пальцев



МАДОУ д/с №68  
МО г. Краснодар

Краснодар, 2023

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

ПОСОБИЕ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ





### «Крестики-нолики»

Зацепить средний палец за указательный - крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца - нолик. Чередовать эти движения.

### «Кольца»

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко.

Сначала на правой, затем на левой.

А в конце занятия - синхронные движения на обеих руках

Во время выполнения задания проговариваем стишок:.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

### «Рыбка»

Сложить вместе ладони рук - это «рыбка».

Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.



### «Лептунт оса»

Пальцы сжаты в кулак, один поднять вверх. Выполнять ими вращательные движения. Повторить другими пальцами.

### «Змейка»

Сцепить ладони в замок - это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

### «Восьмерки»

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.



### «Собираем брёвнышки»

Поднять со стола карандаш или счетную палочку: большим и указательным пальцами, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем. Во время выполнения задания проговариваем стишок:

Братя помогают папе,

Старший братик и меньшой,

Очень ловко и умело,

Поднимают груз большой.

### Рекомендации:

Очень важно не заставлять ребенка выполнять упражнения, а превратить это в веселую и увлекательную игру родителя с ребенком.

Перед тем, как выполнять упражнения важно разогреть с ребенком руки легкими поглаживаниями.

Ребенок может прилагать излишние усилия и напрягать руки. Важно в такие моменты, показать и рассказать ребенку, что пальчики должны быть расслаблены.

