**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад № 37 «Берёзка»**

**ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ –**

**КАК ФОРМА ЗАКАЛИВАНИЯ**

Составитель:

Теро Жанна Александровна,

Руководитель физического

воспитания.

Богданович

2016

Психика малыша устроена так, что его практически невозможно заставить выполнять какие-либо упражнения, даже самые полезные, если они ему не интересны. А вот пальчиковые игры с простыми движениями и весёлым сопровождением нравятся детям.

Истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. Поэтому пальчиковые игры развивают ловкость и подвижность пальцев, а массаж активных точек положительно сказывается на самочувствии в целом и улучшает работу мозга.

Пальчиковая гимнастика подразделяется на 3 группы.

**1 группа – *упражнения для кистей рук* (1,5 – 3 лет)** развивают подражательные способности, учат напрягать и расслаблять мышцы, развивать умение на некоторое время сохранять положение пальцев и в нужном темпе переключаться с одного движения на другое.

***Например, «Фонарики»:*** ладони выпрямив и раздвинув пальцы, держать перед собой; пальцы сжать – «Фонарики погасли», пальцы разжать – «Фонарики зажглись».

**2 группа – *условно-статические упражнения* (3 – 4 года)** служат отработке ранее полученных навыков.

***Например, «Зайка»:*** вытянув вверх указательный и средний пальцы, остальные зажав в кулачок; сгибать и разгибать выпрямленные пальцы, одновременно проговаривая слова: ***«Кто там скачет на лужайке? Это длинноухий зайка!».***

**3 группа – *динамические упражнения для пальцев* (4 – 6 лет)** развивают координацию движений, учат противопоставлять большой палец остальным.

***Например, «Домик»:*** пальцы зажаты в кулаке – все в домике; поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого – выходят из домика ***«1, 2, 3, 4, 5 – вышли пальчики гулять»***, поочерёдное сгибание, заканчивая большим – возвращаются в домик ***«1, 2, 3, 4, 5 – в домик спрятались опять!»***, с одновременным проговариванием текста.

**Упражнения для кистей рук**

***«Печём блины»***

Мама нам печёт блины. Очень вкусные они.

Встали мы сегодня рано и едим их со сметаной!

*Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти и ладонью.*

***«Цветок»*** Основания кистей прижаты друг к другу, кончики пальцев соединены между собой, ладони образуют «бутон» цветка.

Солнце поднимается – цветочек распускается.

*Развести пальцы рук в стороны.*

Солнышко садится – цветочек спать ложится.

*Соединить пальцы рук в «бутон».*

***«Замок»*** Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплетены.

На двери висит замок. Кто его открыть бы смог?

*Соединить пальцы в «замок» и попытаться разъединить.*

Потянули! Покрутили! Постучали! И открыли!

*Выполнять движения в соответствии с текстом, в конце расцепить пальцы и рассоединить ладони.*

***«Пароход»*** Обе ладони поставить на ребро, мизинцы прижать друг к другу («ковшик»), большие пальцы поднять

Пароход плывёт по речке, и пыхтит он словно печка.

***«Шарик»*** пальцы обеих рук в щепотке и соприкасаются кончиками.

Надуваем быстро шарик – он становится большим.

*Дуть на ладони и пальцы, раздвигая их в разные стороны, не размыкая кончиков пальцев, пока не получится форма шара.*

Шарик лопнул, воздух вышел –

Стал он тонким и худым.

*Соединяем пальцы, убирая шар, возвращаем пальцы в и.п.*

**Рекомендации**

**при проведении пальчиковых игр и упражнений**

* После каждого упражнения необходимо расслабить пальчики – потрясти кистями рук.
* Пальцы следует нагружать равномерно.

Пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, поэтому она может использоваться как на занятиях по развитию речи и конструированию, так и по физической культуре и музыке.

**Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, активизирует деятельность головного мозга, тонизирует организм.