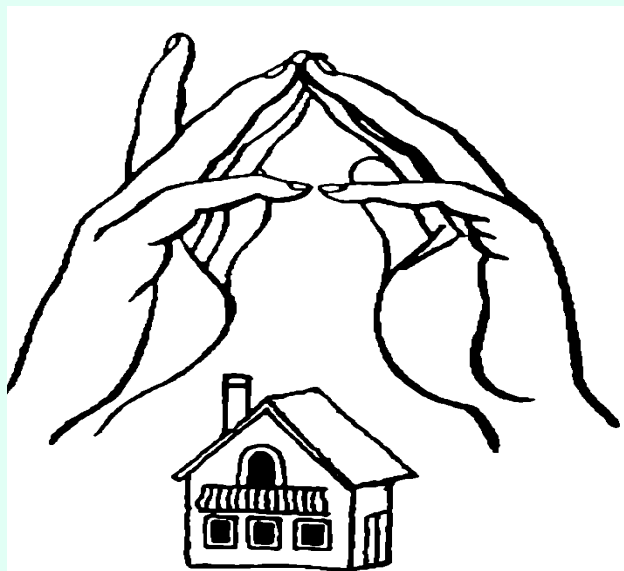


Дом

Я хочу построить дом,
(Руки сложить домиком, и поднять над головой)
Чтоб окошко было в нём,
(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)
Чтоб у дома дверь была,
(Ладони рук соединяем вместе вертикально)
Рядом чтоб сосна росла.
(Одну руку поднимаем вверх и "растопыряем" пальчики)
Чтоб вокруг забор стоял,
Пёс ворота охранял,
(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)
Солнце было, дождик шёл,
(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)
И тюльпан в саду расцвёл!
(Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики - "бутоны тюльпана")



Друзья - садоводы

Палец толстый и большой
В сад за сливами пошёл.
(Ладонка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)
Указательный с порога
Указал ему дорогу.
(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")
Средний палец самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки.
(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)
Безымянный подбирает,
(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)
А мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает!
(Отгибаем мизинчик)

Противопоказаний для пальчиковых игр не существует. Очень важно, чтобы малыш пробовал играть бусами, мешочками, наполненными крупой, коробочками с различными отверстиями, рвал бумагу и т.п. Надо сделать так, чтобы каждая очередная фантазия мамы стала для ребенка удовольствием.

Наш адрес: 646430

р.п. Муромцево,

Ул. Ленина, 144

Тел.: 36-857

Буклет составил: специалист по социальной работе
социальной службы
"Микрореабилитационный центр"
Шаповалова Галина Николаевна

БУ Омской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Муромцевского района»



Социальная служба
«Микрореабилитационный
центр»

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



Муромцево
февраль, 2022

Пальчиковая гимнастика — уникальный комплекс упражнений для развития ребёнка. В ритме современной жизни к детям поступает интенсивный поток информации, возникает риск умственного и эмоционального перенапряжения. Простые пальчиковые игры используются для развития моторных способностей, профилактики и снятия утомления у ребёнка. Игровые упражнения для кистей рук известны с древности. Современные мамы и бабушки по-прежнему играют с малышами в фольклорных «Сороку-белобоку», «Соню-пастушка», «Идёт коза рогатая». Исследования показывают, что регулярные упражнения и массаж пальцев способствуют развитию интеллектуальных способностей, в том числе освоению речи. В пальчиках имеется огромное число рецепторов, которые посылают импульсы в центральную нервную систему человека. Благодаря ручным манипуляциям улучшается звукопроизношение, а так же развивается речь. Пальчики нужно начинать тренировать как можно раньше, с самого детства. Обычно, начиная с первых дней рождения, малыша легонько массируют, напевая в процессе занятия всевозможные песенки, осторожно раскрывают ладошку, и слегка поглаживают каждый пальчик, затем ручки, ножки, спину и живот. И уже к 4 месяцам, перед каждодневной процедурой, ребенок сам будет протягивать вам свои ладошки.

Пальчиковая гимнастика в некоторой степени относится к физической культуре, поскольку осуществляется мышечное развитие, развивается координация движений. Однако пальчиковые упражнения — нетрадиционная форма развития ребёнка. Учёные считают, что взрослые используют всего 5–10% потенциала головного мозга. Помимо интеллектуальной деятельности, мозг выполняет защитные функции, способен «спасти» от чрезмерной нагрузки. Мозг работает в режиме экономии и не позволяет исчерпать свои резервы. Держать мозг в тонусе позволяют постоянные тренировки — игры и упражнения для пальчиков, которые помогают развить интеллект, внимание и память, творческие и аналитические способности.

Простые правила игры

1. Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик — они самые ленивые).
2. Обязательно чередуйте три типа движений: сжатие; растяжение; расслабление.



Пальчиковая гимнастика. «Помогаем маме»

Моем руки.

Ах, вода, вода, вода!
Будем чистыми всегда!
(потираем ладошку о ладошку)
Брызги – вправо, брызги – влево!
Мокрым стало наше тело!
(сжали в кулак пальцы, а затем с силой выпрямляем пальчики, как бы стряхивая воду)
Полотенчиком пушистым
Вытрем ручки очень быстро
(энергичными движениями «вытираем» поочередно руки).

Блины.

Мама нам печет блины (касаемся поверхности стола попеременно ладонью и тыльной стороной руки).
Очень вкусные они.
Встали мы сегодня рано (потягиваемся)
И едим их со сметаной (подносим сложенные щепоткой пальцы ко рту).

Варим кашу.

Маша каши наварила, (указательным пальцем правой руки мешают в левой ладошке).
Маша кашей всех кормила.
Положила Маша кашу (загибают по одному пальчику на левой руке)
Кошке – в чашку,
Жучке – в плошку,
А коту – в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце пороссятам.
Всю посуду заняла, (разжимают кулачок).
Все до крошки раздала. (сдувают крошки с ладошки).