

«Для чего нужна пальчиковая гимнастика?»

*Известному педагогу
В.А. Сухомлинскому принадлежит высказывание:
«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».*

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, всем известная «Сорока–Белобока...» или «Ладушки». Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей.

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений стимулирует развитие речи.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.
3. Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
4. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.
6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это будет способствовать развитию мелкой моторики в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Правила выполнения пальчиковой гимнастики:

1. Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое.

2. Упражнения сначала отрабатываются одной рукой, затем – другой рукой, после этого – двумя одновременно.

3. Некоторые упражнения даны в нескольких вариантах. Первый – самый легкий.

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

1. Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и больше. Например, «Коза» - «Улитка». Ребенок переключается с позиции «коза» на позицию «улитка» (3-4 раза). Сначала упражнения выполняются по словесной инструкции, затем на счет «раз-два». Или: «Вилка» - «Кольцо» - «Заяц». Можно предлагать любую последовательность упражнений.

2. Рассказывать руками 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 проплыл по реке пароход (упражнение «пароход»), он сильно гудел, рыбка испугалась и уплыла и т.д.

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

1. «Печем блины». Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью. «Мама нам печет блины. Очень вкусные они. Мы сегодня встали рано... И едим их со сметаной».

Усложненный вариант. Левая рука касается стола ладонью, правая рука – тыльной стороной; затем сменить позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука касается ладонью.

2. «Заготавливаем капусту». Руками имитируем соответствующие движения:

-Мы капусту рубим! (2 р.) - прямыми напряженными ладонями имитируем движения топора: вверх-вниз.

-Мы капусту режем! (2 р.) – энергичные движения прямыми ладонями вперед-назад.

-Мы капусту солим! (2 р.) – пальцы собраны «щепотью», «солим капусту»

-Мы капусту жмем! (2 р.) – энергично сжимаем пальцы в кулаки, то одновременно на двух руках, то поочередно.

-Мы капусту трем! (2 р.) – пальцы одной руки сжаты в кулак и совершают ритмичные движения вверх-вниз по ладони другой руки. Затем меняем руки.

3. «Ежик». Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. Шевелить прямыми пальчиками. «Маленький колючий еж. До чего же он хорош!

4. «Фонарики». Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами: «Фонарики зажглись!» - пальцы выпрямить. «Фонарики погасли!» - пальцы сжать.

Усложненный вариант. Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет «раз-два». На «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На «два» наоборот. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно сначала выполнять под счет, а потом – сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками: «Мы фонарики зажжем, а потом гулять пойдем! Вот фонарики сияют, нам дорогу освещают!»

5. «Месим тесто». Руками имитируем процесс вымешивания теста.

-Тесто мнем, мнем, мнем! (энергично сжимаем и разжимаем руки)

-Тесто жмем, жмем, жмем! (одновременно и поочередно).

-Пирог мы испечем! (руками делаем движения, словно лепим снежки)

6. «Шарик». Пальцы обеих рук собраны «щепотью» и соприкасаются кончиками. «Надуваем шарик»: придать пальцам такое положение, какое бывает, когда руки держат шарик или мячик. «Шарик лопнул»: пальцы возвращаются в исходное положение.



«Я надул упругий шарик. Укусил его комарик. Лопнул шарик – не беда. Новый шар надую я».

7. «Водичка». Серия упражнений.

1) «Моем руки»: ритмично потирать ладонки, имитируя мытье рук. «Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда!»

2) «Стряхиваем водичку с рук»: пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку. «Брызги – вправо, брызги – влево! Мокрым стало наше тело!»

3) «Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем. «Полотенчиком пушистым вытрем ручки очень быстро».

8. «Лодочка». Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням. «Маленькая лодочка по реке плывет... На прогулку лодочка малышей везет».

9. «Пароход». Обе ладони соединены «ковшиком», большие пальцы подняты вверх и соединены – это труба. «Пароход плывет по речке. И труба дымит, как печка».

10. «Речка и рыбка». 1. Речка – волнистое, плавное движение расслабленных кистей рук. 2. Рыбка. Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движения рыбки. «Рыбка – малютка по речке плывет. Рыбка – малютка хвостиком бьет».

Вы можете использовать эти упражнения, как основу,
а также находить пальчиковые игры и упражнения
в интернете.

«Для чего нужна дыхательная гимнастика?»

С помощью дыхательной гимнастики ваш ребенок не только оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить вас стороной!

Правильное дыхание. Необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

«Как развивать речевое дыхание»

Чтобы научить ребенка правильно и четко говорить, владеть голосом, нужно, прежде всего, научить его правильно дышать. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Речевое дыхание, в отличие от физиологического (жизненного), является произвольным.

При физиологическом (жизненном) дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, вдох по продолжительности почти равен выдоху. Речевое дыхание осуществляется через рот, вдох совершается быстро, выдох замедлен. При физиологическом дыхании за вдохом сразу следует выдох, затем пауза. При речевом дыхании, наоборот, за вдохом следует пауза, а затем плавный выдох.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Качество речи, ее громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания.



Проявляя изобретательность, выдумку, вы сможете помочь своему ребенку выработать правильное речевое дыхание и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Рекомендую начать с забавных для ребенка игровых упражнений:

1. «Снег». Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

2. «Кораблики». Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.



3. «Футбол». Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол.

Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять 2 шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее»

4. «Волшебные пузырьки». Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

5. «Губная гармошка». Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

6. «Бульбульки». Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало.

7. «Дудочка». Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.



8. «Цветочный магазин». Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.



9. «Свеча». Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

10. «Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» – наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

11. «Спускай воздух». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот; «три, четыре, пять, шесть» — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторять 3—4 раза в медленном темпе.

При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

1. Воздух набирать через нос, плечи не поднимать.
2. Выдох должен быть длительным, плавным.
3. Необходимо следить, чтобы ребенок не надувал щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками).
4. Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений (нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению).

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Желаем удачи!

Учитель-логопед: Щербатова А.С.