**Пальчиковые игры**

***Рекомендации для учителей, воспитателей и родителей***

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются «пальчиковые игры». Эти игры очень эмоциональные, их можно проводить как в классе, так и дома. Они увлекательны и способствуют развитию речи учащихся, их творческой деятельности. «Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе « пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, развивают мелкую моторику рук. Тем самым у них вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких- либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность учащимся ориентироваться в понятиях « влево»,«вправо», «вверх», «вниз» и т.д.

Очень важны эти игры для физического и психического развития учащихся, так как в них совершенствуются движения, развиваются психические процессы, эмоции, представления об окружающем мире . А что самое главное, что они являются формой общения между учащимися и педагогами.

Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важным фактором, стимулирующим общее развитие учащихся.

«Пальчиковую гимнастику» необходимо систематически проводить на каждом уроке. Вначале учащиеся испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются многие игры постепенно и вначале выполняются с помощью педагогов.

Приведём пример наиболее простых упражнений для пальчиковой гимнастики.

1. Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди.

2. Выгибание и прогибание кистей рук одновременно, затем по очереди.

3. Упражнение с замком ( пальцы переплетены, ладони сжаты) : сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо – влево, разжимание пальцев не расцепляя замка.

4. Упражнения с согнутыми ладонями с преодолением сопротивления: наклоны вправо - влево, вперёд – назад ( руки перед грудью) , разведение кистей в стороны, не размыкая запястий (руки вытянуты вперед).

5. «**Ножницы» -**  разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, затем другой рукой, обеих рук вместе.

6. **«Коготки» -** сильное полусгибание и разгибание пальцев.

7. Надавливание ладонью одной руки на сомкнутые пальцы другой, преодоление сопротивления.

8. Прогибание ладони одной руки полусжатым кулаком другой с преодолением сопротивления.

9. Вращение больших пальцев ( пальцы, кроме больших, сцеплены в замок), затем сильно сжимать подушечки больших пальцев.

10. Сгибание и разгибание пальцев по очереди, начиная с мизинца, затем с большого, в кулак ( одной руки, другой руки, двух одновременно).

11. **«Пальчики здороваются»** - соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем ( павой руки, левой руки, двух рук одновременно).

12. **« Кулак – кольцо»** - пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой по очереди с большими образуют кольцо, затем положения рук меняются.

13. **« Кулак – ладонь» -** руки вытянуты вперёд на уровне груди. Одна рука сжимается в кулак и сгибается в локте одновременно, другая выпрямленной ладонью вниз, затем положение рук меняется.

**Упражнения для пальчиковой гимнастики за столом**

1. Свободное похлопывание кистями по столу поочерёдно и одновременно.

2. Свободное постукивание пальцами по столу обеими руками и поочерёдно.

3. Поочерёдное приподнимание и опускание пальцев ( кисти рук лежат на столе):

а) правой руки,

б) левой руки,

в) обеих рук одновременно.

4. Имитация игры на пианино.

5. Разведение пальцев врозь и ведение вместе ( ладони на столе).

6.  **« Бегают человечки»** (указательный и средний пальцы правой, затем левой, потом обеих рук).

7. **«Футбол» -** забивание шариков, карандашей одним, двумя пальцами.

8. Поочерёдная смена положения рук **« Кулак- ладонь- ребро».**  Выполняется сначала правой, затем левой, потом двумя руками вместе. Порядок движений меняется.

9.Надавливание поочерёдно подушечками пальцев на поверхность стола. Выполняется сначала одной, затем другой, а после этого обеими руками одновременно.

10. Постукивание поочерёдно подушечками пальцев по столу одной, другой руки, а затем обеих рук одновременно.

Очень благоприятное воздействие на развитие движений кистей и пальцев рук оказывают самомассаж, а также занятия по изобразительной деятельностью (лепка, рисование, аппликация) и ручным трудом (изготовление поделок из бумаги, картона, дерева, ткани, ниток, каштанов, желудей, соломы и т.д).

**Самомассаж кистей и пальцев рук**

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки.

2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.

3.Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.

4. Растирание ладоней движениями вверх- вниз.

5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперёк.

6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнения с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой.

7.Надавливание незаточенных карандашей на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.

8. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочерёдное растирание.