**Гимнастика для пальчиков и рук: зачем она нужна?**

Упражнения для кистей рук, статические и динамические упражнения для пальцев, способствующие развитию пальчиковой моторики, речи, внимания, памяти, пространственного восприятия, воображения. Каждое упражнение сопровождается рисунком-схемой, наглядно показывающим правильное положение рук, стихотворением и цветным сюжетным рисунком.

Рекомендуется для занятий с детьми от б месяцев до 6 лет.

***Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?***

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, 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 ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений (лучшему запоминанию поможет яркий рисунок на правой странице).

6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет "рассказывать руками" целые истории (пример смотрите далее).

7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Все упражнения разделены на три группы.

I группа. ***Упражнения для кистей рук***:

развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;  
учат напрягать и расслаблять мышцы;  
развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;   
учат переключаться с одного движения на другое.  
  
II группа. ***Упражнения для пальцев условно статические***:  
совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.  
  
III группа. ***Упражнения для пальцев динамические***:  
развивают точную координацию движений;  
учат сгибать и разгибать пальцы рук;  
учат противопоставлять большой палец остальным.  
  
Все упражнения будут полезны не только детям с задержкой в развитии речи или какими-либо её нарушениями, но и детям, у которых речевое развитие происходит своевременно.

***С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения?***  
 В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с трёхмесячного возраста. Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.

Начинать можно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей рук и пальцев:  
поглаживать и растирать ладошки вверх - вниз;  
разминать и растирать каждый палец вдоль, затем - поперёк;  
растирать пальчики спиралевидными движениями.  
  
 Затем можно выполнять некоторые упражнения III группы, но в пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете, разгибаете пальчики малыша и совершаете другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При этом важно, чтобы в упражнениях участвовали все пальчики.

Примерно с 10 месяцев кроме пассивных упражнений III и II групп ребёнка нужно учить:  
катать между ладошками и пальчиками шарики и палочки разного размера;  
рвать бумагу, отщипывать кусочки от куска глины или пластилина;  
перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусинки, пуговки и т.п.) одной рукой или двумя одновременно. Затем малыша можно начинать учить движениям, имитирующим знакомые ему действия и предметы (упражнения I группы). После освоения упражнений I группы приступайте к выполнению упражнений II и III групп, но уже в активной форме, то есть все упражнения ребёнок выполняет сам.

Если же вы начинаете заниматься с детьми в возрасте 2-, 3-, 4 лет и старше, то отрабатывайте последовательно все упражнения, начиная с I группы.

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