

Пальчиковая гимнастика и упражнения для рук и плечевого пояса в начальных классах

«Вот мы и в первом классе!» - с гордостью говорят родители. Но тут, как известно, начинаются новые проблемы. Почему ребёнок, умеющий читать, считать, знающий определённое количество стихов наизусть и стремящийся поскорее стать Учеником, приходит из школы огорчённый, почему палочки и крючочки в его прописи получаются вкривь и вкось? О взаимосвязи движений пальцев, кистей рук и мозговой деятельности человека известно очень давно. Установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выявлена следующая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие, и освоение навыка письма находятся в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то задерживается и письмо, и речь.

А если учесть, что много детей сейчас идёт в школу, не достигнув семилетнего возраста, становится очевидной необходимость применения пальчиковой гимнастики в начальной школе (особенно в 1 классе).

Главная цель пальчиковой гимнастики, её полезная функция – стимулирование мозговой деятельности ребёнка посредством развития мелкой моторики рук, и подготовка руки к письму.

Но параллельно с основной, пальчиковая гимнастика решает и дополнительные задачи, обусловленные особенностями младшего возраста детей:

- 1 – учит концентрации внимания и умению слушать преподавателя,
- 2 – реализует потребность детей младшего школьного возраста в игре,
- 3 – развивает эмоциональную восприимчивость и художественное мышление,
- 4 – даёт ребёнку возможность раскрыть и проявить творческие способности.

Как я работаю в этом направлении?

1. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса проводится в течение 2–3 мин.
2. Включает 4–6 упражнений.
3. Выполняется в следующей последовательности для кончиков пальцев, кисти, предплечья, плеча.

1. Для начала следует разогреть мышцы кистей и пальцев рук. Для этого прекрасно подходят упражнения, имитирующие работу с пластилином:
 - «скатать» между ладоней шарик, брусочек, размять лепёшку,
 - то же самое сделать между большим (1) и остальными пальцами.
 - «Греем ладоши». Трём ладони друг о друга до ощущения тепла.

2. Далее следует группа упражнений на напряжение и расслабление мышц. Их суть – в фиксации определённого положения кистей или пальцев рук.

Чтобы детям было интересно, с каждым заданием следует связать знакомые ассоциативные образы.

«Поссорились — помирились». Пальцы одной руки вытянуты и разведены в стороны — “поссорились”. Пальцы прижаты друг к другу — “помирились”. Чередовать эти две позиции, сопровождая соответствующими словами. Упражнение выполнить для одной руки, для второй, для двух одновременно. Так же можно сопровождать короткими стихотворениями.

Выполняем команды:

«Ладони вверх, ладони вниз,

А теперь их на бочок и зажали в кулачок.»Читаем стихотворение 3 раза и выполняем соответствующие движения, постепенно увеличивая темп.

« На двери висит замок.

Кто его открыть бы мог?

Постучали, покрутили,

Потянули и открыли».

(Руки сложить в замок , переплетая пальцы. Читая стих, ритмично раскачиваем «замок»

На слове «постучали» ритмично постукиваем друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцев. На слове «покрутили» одну руку тянем на себя, а другую от себя, попеременно меняя их. На слове «потянули» тянем руки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не расцепляя их. На словах «и открыли» резко отпускаем руки и широко разводим их в стороны).

Упражнения, сопровождающиеся чтением стихотворений, содержат элементы дыхательной, мимической и речевой разминки.

Упражнения, направленные на работу мышц предплечья.

1. «Рыбак и рыбки». Каждый ученик по команде педагога (один хлопок в ладоши) кистью и предплечьем правой руки непрерывно выполняет волнообразные движения. По следующей команде (два хлопка в ладоши) изображают две плавающие рыбки — одновременно обеими кистями делают волнообразные движения.

2. «Полет птицы». Руки согнуты в локтях, ладони перед собой. Большие пальцы переплести — это голова птицы. Остальные пальцы — крылья. Помахать крылышками.

3. Потряхивание расслабленными кистями: по очереди каждой рукой, обеими руками.

И наконец упражнения для плечей.

«Флажки». Поочередно менять положение рук на счет «раз-два». «Раз»: левая рука выпрямлена, поднята вверх, правая — опущена. «Два»: левая рука опущена, правая — поднята.

7. «Доберемся до вершин!» Ладонь правой руки — параллельно полу. Ставим ладонь левой руки над ладонью правой, меняя положение рук несколько раз. Получается восхождение на высокую гору.

8. Двумя руками одновременно выполнить круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Можно поиграть в игру «Волшебный мешочек». Суть игры проста: в непрозрачный мешочек помещаются несколько случайно выбранных или тематически подобранных предметов, пластиковых букв и цифр. Задача ведущего ребёнка выбрать один предмет и, не доставая и не рассматривая, опираясь только на тактильные ощущения, описать его. Остальные дети должны угадать, что за предмет. Эта игра хороша тем, что она имеет простые правила, не требует особой специальной подготовки. В результате у детей развивается словарный запас, они учатся правильно формулировать и излагать свои мысли. А главная цель игры – развитие гибкости, чувствительности пальцев и мелкой моторики рук.

Полезным и интересным может быть использование на занятии наглядного материала (фотографий, картинок), музыки. Они помогут активизировать ассоциативное и образное мышление, а также придадут игровой характер занятию.

Пальчиковая гимнастика – это доступный каждому ребёнку вид творчества, повышающий уровень успеваемости, а, следовательно, и успешности, позволяющий раскрыть свою творческую индивидуальность, обогатить словарный запас, познакомиться с новым поэтическим и музыкальным материалом, в том числе фольклорным.

Проведение с младшими школьниками пальчиковой гимнастики и упражнений для рук и плечевого пояса помогает снять мышечное напряжение у детей, способствует укреплению и формированию правильной осанки.

Автор статьи Грезина Наталья Ивановна, учитель начальных классов