**Користь пальчикової гімнастики для дітей дошкільного віку**

Пальчикова гімнастика – це спеціальні ігри, спрямовані на розвиток інтелектуальних здібностей дітей. У процесі регулярних тренувань у малюків не тільки формуються основні навички, а й налагоджується більш тісний емоційний контакт зі своїми батьками.
На думку фахівців, пальчикова гімнастика позитивно впливає на розвиток дрібної моторики, мислення і мовлення дошкільнят. Відомому педагогу і письменнику В. А Сухомлинському належить фраза: «Розум дитини перебуває на кінчиках його пальців»
Людьми вже давно помічено, що рухи пальців і рук, супроводжувані приказками та віршиками, які надають гарний вплив на розвиток дітей. На сьогоднішній день вже доведено, що рухи пальців добре впливають на розвиток мовлення дитини.
 Коли дитина займається гімнастикою для пальців – пальчиковою гімнастикою – відбувається наступне. По-перше, ритмічні рухи і вправи пальцями призводять до порушення мовних центрів в головному мозку і помітному посиленню узгодженості в діяльності мовних зон. Все це в сукупності стимулює процес розвитку мови.
Також ігри з пальчиками сприятливо діють на емоційний фон, діти більше починають наслідувати дорослим, більш уважно прислухаються до слів і розуміють сенс сказаного йому, плюс до цього мовна активність різко підвищується.
За допомогою пальчикової гімнастики дитина вчиться концентрувати увагу, правильно розподіляючи її. При виконанні розвиваючих вправ, супроводжуючи їх невеликими віршиками, малюк починає більш чітко говорити і у нього посилиться контроль за рухами.
Пальчикова гімнастика впливає і на розвиток пам’яті дитини, так як під час вправ він запам’ятовує положення рук, рухи. Зображуючи пальчиками який-небудь предмет, малюк розвиває свою уяву і фантазію. Результатом постійних занять стане вміння дитини «розповідати руками» казки або історії.
Крім перерахованого, пальчикова гімнастика впливає на розвиток м’язів пальчиків дитини, вони стають сильнішими і більш рухливими. Надалі такі навички дуже знадобляться при оволодінні навичками письма.
Всі пальчикові вправи можна розділити умовно на три групи. Вправи для кистей рук, вчать розслабляти і напружувати м’язи, розвивають здатність до наслідування, вчать зберігати пальці в одному положенні протягом деякого часу, а також вчать швидко перемикатися від руху до руху.
Вправи умовно статичні для пальців – вдосконалюють навички, отримані від попереднього курсу занять, розвивають точність в рухах. А динамічні вправи для пальців розвивають координацію, вчать протиставлення великого пальця іншим, а також згинати й розгинати пальчики. Починати займатися з дитиною пальчиковою гімнастикою потрібно якомога раніше. Наприклад, в Японії вправи для тренування пальчиків починають робити з трьох місяців, в Україні багато фахівців рекомендують починати заняття з 6-7 місяців. Але навіть якщо почати вправлятися пізніше, цей процес буде дуже корисний для розвитку малюка.
Перші заняття полягають в масажі. Для початку потрібно повільно розтирати долоні вниз і вгору, потім розтерти кожен пальчик окремо (спочатку уздовж, потім впоперек). Далі пальчики розтираються спіралевидними рухами. Після цього в пасивній формі робляться вправи з третьої групи. З 10 місяців виконуються в пасивній формі вправи другої і третьої груп, плюс до цього між долоньками потрібно катати різні палички і кульки, рвати папірці, відщипувати шматки пластиліну, перекладати з місця на місце дрібні предмети. На наступному етапі можна переходити до простих вправ, які належать до першої групи, потім до другої і потім, відповідно, займатися вправами з третьої групи.
Головне пам’ятати, що починати займатися з дитиною ніколи не пізно. Нехай їй вже три чи чотири роки, пальчикова гімнастика допоможе розвитку в будь-якому випадку.
***Переваги пальчикових ігор:***
Активізація мовних зон кори головного мозку.
Формування ритмічної і чіткої мови без дефектів.
Розвиток здатності до концентрації і розподілу уваги.
Поліпшення пам’яті.
Оволодіння практичними навичками малювання і письма.
Розвиток творчої фантазії та уяви.
Підвищення рухливості і гнучкості пальців і кистей рук.
Правила проведення занять
Оптимальний вік для проведення вправ – від 1 до 3 років, саме в цей період дітьми добре засвоюються основні мовні навички.
Руки батька, який проводить гімнастику, не повинні бути холодними.
Перед проведенням вправ дитині потрібно зробити розминку для рук, щоб вони стали більш слухняними.
У процесі занять необхідно стежити за тим, щоб у малюка були задіяні всі пальці.
Вправи повинні супроводжуватися лоскотанням і погладжуванням долонь дитини.
Всі потішки і лічилки потрібно читати з виразом.
Заміну ігор слід проводити поступово, якщо в них з’явилися нові персонажі, дитині необхідно спочатку про них розповісти.
Не варто примушувати малюка виконувати завдання, інакше в майбутньому вони будуть викликати у нього лише негативні емоції.
Для досягнення бажаного результату заняття з дошкільнятком потрібно проводити регулярно.

***Види вправ***
Всі вправи можна розділити на кілька категорій:
Гімнастика для кистей рук вчить дітей розслабляти і напружувати м’язи; перемикатися з одного виду діяльності на інший, а також розвиває у них здатність до наслідування.
Статичні вправи закріплюють набуті раніше навички і вимагають більш точного їх виконання.
Динамічні ігри дозволяють навчити дошкільнят розгинати і згинати пальчики, а також точно координувати свої рухи.
***Масаж***



Масаж пальців і долонь рекомендований для малюків, віком від одного року.
Як масажером можуть виступати предмети, що мають різні розміри, форми і текстури. Це можуть бути олівці, іграшки з пластмаси та гуми, м’ячі, камені або продукти, наприклад, крупи.
***Ігри з предметами***
У віці від 1,5 року до 3 років дітей можна навчити таким діям:
Перекочувати по рівній поверхні будь-які круглі предмети.
Сортувати крупи.

Грати з пірамідкою, кубиками і мозаїкою.
Оцінювати фактуру різних тканин.
Малювати пальчиками.
***Потішки***
Для занять з дітьми можна використовувати різноманітні потішки і лічилки: «Долоньки», «Сорока-ворона» або «Коза рогата».
Вони повинні читатися з яскраво вираженою інтонацією і супроводжуватися гімнастикою, що містить елементи масажу. Наприклад, в процесі читання тексту дорослий може розгинати, потирати і погладжувати пальці дитини.

Складання фігурок
Для того щоб розвинути у малюка уяву, його можна навчити складати різні фігури з пальчиків. Наприклад, дорослий починає читати вірш, зображує предмет, який згадується в тексті, а дитина повторює за ним всі дії. Вірші мають ритм і легше сприймаються, ніж проза.Цей ритм добре координувати з ритмічними рухами пальчиками рук. Так легше йде запам’ятовування текстової інформації. Кожна нова форма буде асоціюватися у малюка з певними образами, і стимулювати у нього творчу фантазію.
***Ігри на розвиток моторики*** Як зрозуміло з назви, при пальчиковій гімнастиці задіяні долоньки і пальчики дитини. Дітям 2-3 років корисно давати на запам’ятовування просту комбінацію дій, щоб при цьому було весело і цікаво. Ігри будуть ускладнюватися в міру дорослішання дитини, досвідченим шляхом.
Так що ж являє собою пальчикова гра? Багатьом з дитинства знайома гра – «сорока-злодійка», яка «кашу варила». У мережі можна знайти різні варіації на тему цієї гри. Основне залишається незмінним – пальчикові рухи. Можна завчити і інші цікаві казки або примовки. Наприклад, це може бути пальчикова гімнастика для дітей 3 років.
***Пальчики-братики***
Загнути по черзі пальчики, починаючи з мізинця (але черговість можна міняти, дивлячись що подобається малюкові). При цьому виконується легкий масаж пальчиків.
цей пальчик хотів спати,
цей пальчик – шусть в ліжко;
цей пальчик лише задрімав,
цей пальчик враз заснув;
цей пальчик міцно спить;
Більше ніхто не шумить!
***Клен***
вітер тихо клен качає (розчепірювати пальчики),
вправо, вліво нахиляє (долоньки вправо-вліво);
раз – нахил і два – нахил (долоньках в потрібну сторону),
зашумів листям клен (поворушити пальчиками).
***Павучок***(схрещуємо руки на грудях, а пальчиками «пробігаємо» по передпліччях) павучок ходив по гілці, а за ним ходили дітки;
дощик з неба раптом полив (кисті опускаємо, «струшуємо» дощик),
павучків на землю змив; сонце стало пригрівати (піднімаємо долоньки вгору),
павучок повзе знову (робимо, як спочатку);
а за ним повзуть всі дітки, щоб погуляти на гілці («біжать» по плечах на голову).
Руки потрібно з’єднати в замок, а потім почати крутити великі пальчики навколо одне одного в прискореному темпі, долоні, при цьому, зачіпати не можна.Цю вправу потрібно виконувати вдвох. Гравці з’єднують праві руки, після чого кожен із суперників, намагається своїм великим пальцем притиснути зверху палець іншого.
***Вправи для поліпшення уваги і пам’яті***
**Метелик.** Пальці слід стиснути в кулак, а потім по черзі їх випрямляти, починаючи з мізинця. Вказівний і великий палець, залишаються в зігнутому положенні і об’єднуються в кільце, а випрямленими пальцями потрібно робити швидкі рухи.
**Восьминіжки**. Права і ліва рука пересуваються по морському дну, повільно переміщаючи пальці-щупальця. Як тільки два восьминога побачать одне одного, вони завмирають, після починають подорожувати удвох.
Можна вчити дітей багатьом речам, поєднуючи нові знання з легкою і привабливою пальчиковою грою. Це можуть бути будь-які теми, необхідні для пізнання – для прикладу «Овочі та Фрукти», «Пори року», «Тварини», і «Транспорт».