

Вы хотите, чтобы Ваша нервная система была спокойной, чтобы улучшилось настроение, тогда это японская пальчиковая гимнастика для Вас!

1. Найдите глазами центральную точку ладони, нажмите на нее один раз большим пальцем, поменяйте руки (20 раз).

2. Поочередно, начиная с указательного пальца, соединяем все пальцы с большим, образуя "круг", начинаем с левой руки:

- работа рук способствует психическому успокоению;

- предотвращает развитие утомления в мозговых центрах (китайский обычай перебирать в руках грецкие орехи);

- способствует возникновению успокаивающего эффекта (японские купцы потирают руки при обслуживании докучливых клиентов).



Еще В. Сухомлинский сказал:
«Никогда ничему не научишься, если будешь говорить: «Я не умею, не научусь!»»

*Пробуйте! Делайте! Играйте!
Доставляйте детям радость!*

Развивайте их!



Памятка для педагогов

О пользе пальчиковых игр



Истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок.

**Разработала:
Матулайтес Ольга Юрьевна,
воспитатель МАДОУ №15 ст.
Родниковской МО
Курганинский район**

Удивительное путешествие братцев /авторская сказка/



В некотором царстве, в некотором государстве жили – были веселые и находчивые десять братьев, и каждое утро их будил братец Федя.

Утро настало, солнышко встало (ладони скрещены, пальцы раздвинуты)

Братец Федя, разбуди соседей (на раскрытую ладонь, ставится кулачок с поднятым большим пальцем вверх)

Вставай, большак, (щелчком ударяет по большому пальцу левой руки)

Вставай, указка, (щелчком ударяет по указат. пальцу)

- Вставай, середка, (щелчок по среднему пальцу)

- И ты, сиротка, (щелчком ударяет по безымянному пальцу)

- И ты, Крошка – Митрошка, (щелчок по мизинцу)

Привет, ладошка! (махает ладошкой)

(повторить действие с другой рукой)

Они очень любили путешествовать (шаг пальцами по коленям или столу) и узнавать много нового.

Однажды мимо их дома (сложить кончики пальцев вместе ладони развести, указательный палец правой руки отвести в сторону «труба») пролетала шустрая сорока—белобока

(положить кисть левой руки на внешнюю сторону правой кисти и сделать покачивающие движения «сорока»). Она рассказала, что за

зеленым лесом

(согнуть руки в локтях и развести пальцы в стороны «деревья») есть луг, на котором



порхают прекрасные бабочки (соединить большие пальцы внешней стороной остальные пальцы расставить в стороны «бабочки»).



Братцам захотелось их увидеть (сжимать и разжимать пальцы рук), и они решили отправиться в путь.

Шли (шаг пальцами по коленям, столу) они полями широкими, светило солнышко (ладони скрещены, пальцы раздвинуты).



Спускались (шаг пальцами) в

овраги и поднимались в гору, смотрели в бинокль (соединить все пальцы с большим пальцем, образуя круг, поднести к глазам «бинокль»).



Дошли братцы до леса (согнуть руки в локтях и развести пальцы в стороны «деревья»). Идут, любят деревьями: елями (сложить кончики пальцев вместе ладони развести «ель»), вековыми дубами (согнуть руки в локтях и развести пальцы в стороны «деревья»), видят на ветке в гнезде (ладони соединены мизинцами внешней стороной «гнездо») сидят маленькие галчата



(пальцы соединены вместе выполняют движение, соединяясь с большими пальцами рук «галчата»).



Под ветвями раскидистого дуба прятался маленький зайчишка (указательные и средние пальцы подняты вверх и сгибаются, остальные пальцы соединены вместе «заяц»),

а за кустом за ним наблюдает страшный серый волк (пальцы вместе разъединяются между собой средний и безымянный пальцы «волк»).



Братья испугались, побежали (бег пальцами) и сразу попали на берег



реки (руками выполнять волнообразное движение «река»), где плескались рыбки (соединить ладони вместе и



выполнить движения в стороны «рыбки»).



По мосту они перешли на другой берег (соединяются пальцы рук между собой), добрались до луга, где порхали прекрасные, восхитительные бабочки (соединить большие пальцы внешней стороной остальные пальцы расставить в стороны «бабочки»). Они любовались ими, пока солнышко не зашло за горизонт. Уставшие и довольные своим приключением, братцы отправились домой (ходьба пальцами).

