

## Що таке пальчикова гімнастика?

Пальчикова гімнастика — це цікаві вправи, які розвивають рученята малюка, що водночас сприяє і розвитку його мовлення.

А ще це такі ігри, у які ваша дитина залюбки грається. Вони допомагають їй навчитися керувати своїми рученятами, пальчиками і також розвивають не лише дрібні м'язи рук, але й мовлення. Отже, пальчикова гімнастика — це захопливі розвивальні вправи. Їх малюк виконує у грі, вони йому дуже подобаються, й він просить погратися ще і ще.

## Навіщо потрібно виконувати вправи?

Пальчикові вправи — це не лише тренування для дитячих рученят. Психологи помітили, що існує прямий зв'язок між розвитком дрібної моторики й розвитком мовлення малюка. І що більше уваги ми приділятимемо тренуванню дитячих пальчиків, то краще, розбірливіше й активніше розмовлятиме наш малюк, то швидше він поповнить свій словниковий запас.

## У якому віці слід розпочинати заняття?

Братися до виконання простих вправ пальчикової гімнастики разом із малюком слід іще до того, як він навчиться розмовляти (у так званий домовленнєвий період). Багато хто з психологів вважають, що розпочинати ці заняття можна в 7–10 місяців, але пасивною пальчиковою гімнастикою можна займатися значно раніше. Що таке «пасивна пальчикова гімнастика»? А пам'ятаєте всіма улюблену дитячу гру «Сорока-ворона кашку варила», коли дорослий водить пальчиком по дитячій долоньці? Або гру «Ладусі-ладусі, де були? В бабусі?», у яку мама й тато починають гратися з дитиною ще до того, як вона сама навчиться плескати в долоньки? Поки що можна просто виконувати вправи разом із малюком, залучаючи його до гри. Згодом він сам проситиме вас погратися з ним, пропонуючи вам робити нехитрі рухи. Дитина дорослішає — ускладнюються і вправи. Вироби з природних матеріалів, ігри з водою, малюнки та аплікації — чудова основа для пальчикової гімнастики.

## Скільки вправ можна виконати за одне заняття?

Якщо дитина маленька, то двох-трьох вправ їй буде цілком достатньо. У міру того як вона дорослішатиме, їй захочеться гратися ще і ще. Тому тривалість занять ви можете регулювати залежно від інтересу до них вашого малюка й від його посидючості.



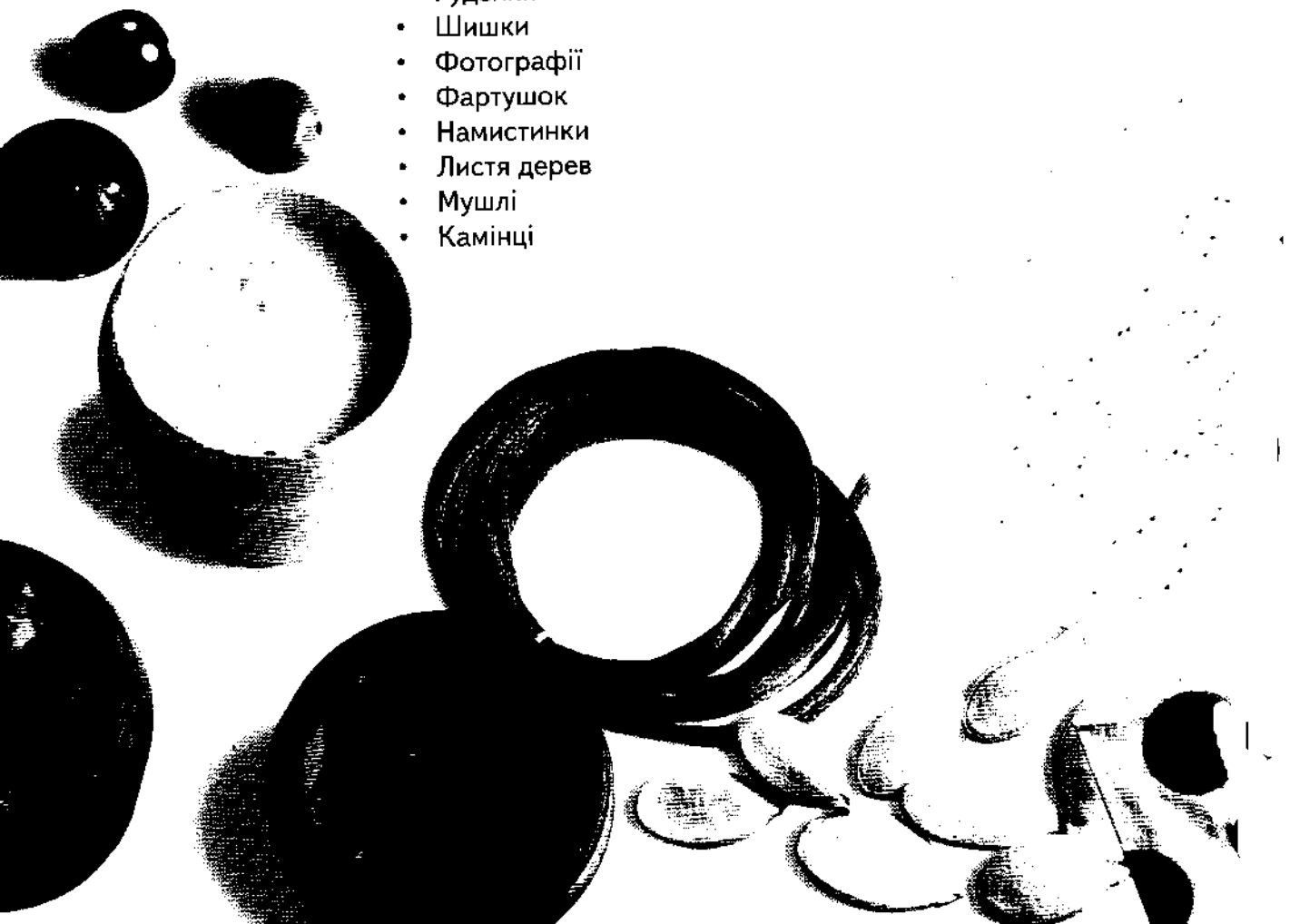
# Правила гри

Для того щоб у вас усе вийшло, вам слід дотримуватися кількох простих правил.

- Перш ніж залучити малюка до гри, покажіть йому, як треба правильно виконувати вправу. Тримайте долоньки і пальчики дитини так, щоб вона їх добре бачила. Говоріть чітко, але емоційно.
- Деякі вправи та завдання потребують допомоги дорослого, однак не слід виконувати всі дії за малюка.
- Обов'язково похваліть дитину, навіть якщо в неї не все вийшло з першого разу. Адже їй поки що дуже важко керувати своїми пальчиками та долоньками.

## Що нам знадобиться

- Ножиці
- Клей ПВА
- Пальчикові (гуашеві) фарби
- Кольоровий папір
- Харчова фольга
- Ватяні диски
- Паперові серветки
- Крупи
- Макарони
- Насіння
- Гудзики
- Шишки
- Фотографії
- Фартушок
- Намистинки
- Листя дерев
- Мушлі
- Камінці



# Зміст

Що таке пальчикова гімнастика? .....	5
Правила гри .....	6
Як працювати ніжкою? .....	7
Курчатко .....	9
Мухомор .....	11
Мишка .....	13
Уперті козенята .....	15
Залишаємо різні сліди .....	17
Рибка .....	19
Щаслива жабка .....	23
Веселі картинки .....	27
Равлик .....	31
Сонечко .....	33
Літачок .....	35
Метелик .....	37
Їжачок .....	39
Дощик .....	43
Кит .....	45
Манна... картина .....	49
Мій друг .....	51



Лисичка . . . . .	53
Барвисті намистинки . . . . .	55
Зебра . . . . .	57
Гусеничка . . . . .	58
Сова . . . . .	61
Дива з яйця . . . . .	63
Жваві жабенята . . . . .	65
Чарівні печатки . . . . .	67
Мурашник . . . . .	69
Веселі пекарі . . . . .	71
Смачне печиво . . . . .	73
Казка про дружні пальчики . . . . .	77
Що сховано? . . . . .	79
Пальчиковий ляльковий театр . . . . .	81
Маленька казка про ввічливі долоньки . . . . .	84
Малюємо мильними бульбашками . . . . .	87
Блискучі фігурки . . . . .	89
Унікальна футболка . . . . .	91
Мамині дітки . . . . .	93

