**«Вышли пальчики гулять»**

**( о пользе пальчиковой гимнастики)**

Пальчиковая гимнастика , очень важна для развития мелкой моторики и начинаться она должна с разминки .

Для этого можно использовать простое изобретение под названием «носок с фасолью». Сделать его легко и просто. Возьмите детский носочек (желательно новый). Набейте его фасолью, горохом, гречкой(набивать надо не очень туго), чтобы ребёнок смог надавить на него своей ладошкой. Лучше всего выбрать яркий носок.

Набиваете носок, сверху нужно его зашить, чтобы содержимое не рассыпалось.

Дайте его ребёнку в руки . Носок можно использовать по разному : растирать пальцами по столу, делить пополам, отбивать ребром ладони(рубить как капусту), раздавливать в лепёшку, делать из него разные фигуры , искать отдельные горошины сквозь ткань, перекручивать его в разные стороны.

Можно сделать много носков с разными наполнителями. Носок можно положить в ящик с игрушками , ваш ребёнок очень скоро найдёт ему применение. Можно его использовать вместо подушки для куколок, или вместо боевого снаряда( метание вдаль).

Но главное в том, как только носок окажется в руках ребёнка, он способствует развитию ловкости пальчиков.

Дайте ребёнку носок (с фасолью) и предложите известную пальчиковую гимнастику «Капуста»

Пусть ребёнок проговаривает и использует носок.

Массажный мячик тоже может быть хорошим инструментом для разминки.

С ним , так же как и с носком, можно «месить тесто» , «рубить капусту»( нагрузка на кисть руки незаметна, но значительно увеличивается), водить мячиком по ладошке, перебирать кончиками пальцев. Во время занятий с мячиком ребёнок научится контролировать силу удара, научится правильно нажимать на мячик, следить за своими движениями.

Если малышу трудно удержать мячик, то можно играть не выпуская его из рук.

При этом используйте игру с ёжиком. Игра «Ёжик»

Жалеем ёжика -- трём ему бока, чешем, разминаем, щекочем, катаем по столу с нажимом , гладим, показываем как убежал и как сказал «спасибо».

После разминки с носком и мячиком можно переходить к основным упражнениям. При помощи пальчиковой гимнастики легче запоминается порядковый счёт, учатся стихи. Ребёнок проговаривает стихи, при этом пальчики можно сгибать и разгибать. Начинать нужно с большого пальца.

Лучше всего для этого подходит стихотворение С. Михалкова «Пальчики».

(очень хорошо для тренировки пальцев )

В конце можно выполнить упражнения , требующие упора пальчиков : как ходят, бегают, прыгают лошадки и зайчики , барабанит дождик, клюют цыплятки .

Для этого отлично подходит упражнение «Прогулка»

Пальчики обеих рук сжаты в кулачки.

**«Пальчики пошли гулять,** (большие пальчики двигаются по столу)

**А вторые --- догонять.** (по столу двигаются указательные пальчики)

**Третьи пальчики –бегом ,**(движение по столу средних пальцев в быстром темпе)

**А четвёртые пешком .**( медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола)

**Пятый пальчик поскакал** (двигаются мизинцы)

**И в конце пути упал .** (хлопок обеими ладонями по поверхности стола)

Чтобы малыш полюбил пальчиковую гимнастику, упражнения не должны повторяться, а само продолжаться не более 2-4 минут.