Муниципальное бюджетное образовательное

САМАРА, 2015

учреждение дополнительного образования детей

Центр внешкольной работы «Крылатый» городского округа Самара

Методические материалы

для педагогов групп дошкольников, функционирующих на базе

МБОУ ДОД городского округа Самара

**Пальчиковая гимнастика**

**для дошкольников**



Авторы-составители: Шилова И.П.,

методист МБОУ ДОД

ЦВР «Крылатый» г.о. Самара

Содержание

1. Пальчиковая гимнастика — эффективный способ развития мелкой моторики. Значение пальчиковой гимнастики в развитии дошкольников…………………………………………………………….. 3
2. Комплексы игр и упражнений для детей от 3 до 4 лет………………… 5
3. Комплексы игр и упражнений для детей от 4 до 5 лет…………………10
4. Комплексы игр и упражнений для детей от 5 до 6 лет…………………17
5. Комплексы игр и упражнений для детей от 6 до 7 лет…………………20

**Пальчиковая гимнастика.**

Развитие речи детей тесно связано с состоянием мелкой моторики рук. Сотрудники института физиологии детей и подростков установили, что развитие тонких движений пальцев рук положительно влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга. Развитие мелкой моторики рук имеет непреходящее значение для общего физического и психического развития ребенка на протяжении всего дошкольного детства. Поэтому тренировка движений пальцев рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка. В. Сухомлинский писал: «Истоки способностей и дарований детей – в кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли». А великий немецкий мыслитель И. Кант сравнивал руку с «как бы вышедшим наружу головным мозгом». Современные ученые доказали, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Как правило, если движение пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка - в пределах возрастной нормы. Если у ребенка развитие зрительно-моторной координации и тонкой моторики рук не соответствует возрасту, есть патология, то такие дети нуждаются в особенно тщательной подготовке к обучению. У значительного большинства детей с речевыми нарушениями пальцы малоподвижны, движения их не точны, не согласованны. Такие дети не могут длительное время удерживать карандаш или ручку, по мере нарастания утомляемости его движения становятся неточными, крупноразмашистыми, либо слишком мелкими. Необходимо обязательно стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук. Систематические упражнения по развитию мелкой моторики рук являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. Ребенок с плохой координацией движения рук хуже рисует, испытывает трудности на занятиях физкультурой, трудового обучения, поэтому очень важно начать развивать это качество своевременно, до поступления в школу и продолжать совершенствовать в течение всего периода обучения ребенка в двух первых классах. Если у ребенка будет развита ручная моторика, то снизится психологическая нагрузка при обучении письму, ему интересно будет учиться. Игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук способствуют также развитию умения слушать и понимать содержание стихов, учат улавливать ритм речи.

При работе с детьми с нарушениями речи по развитию тонкой моторики рук следует:

1. Сочетать игры и упражнения для тренировки пальцев с речью детей.

2. Сделать работу по совершенствованию пальцевой моторики регулярной, выделив для нее оптимальное время.

3. Повысить у детей интерес к подобным упражнениям, превратив их в занимательную игру.

4. Вовлекать в движение больше пальцев, движения должны быть энергичными.

5. Начинать с простых упражнений, переходя к более сложным (сначала одна рука работает, затем другая, потом обе).

6. Все упражнения выполняются сначала медленно, добиваясь четкости, постепенно ускоряя темп. Давать сначала словесную инструкцию, сопровождая показом, затем показ устранять.

7. Упражнения выполняются непродолжительно.

По мере совершенствования тонких движений пальцев рук идет развитие речевой функции. Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов, все последующее совершенствование речи стоит в прямой зависимости от степени тренировки движений пальцев.

Пальчиковая гимнастика в стихах для детей 3-4 лет предназначена для самомассажа, игр с предметами, проведения физкультпауз. Речитативные проговаривания помогают детям отдохнуть с пользой.

Пальчиковая гимнастика для детей 3-4 лет важна тем, что тенденция последних лет – снижение силы кисти детской руки - связана с досугом современных детишек (компьютерные игры, телепередачи). Получается, что вместо полезных детских игр, малыши засиживаются перед экранами, забыв об уроках рукоделия, раскрасках, рисовании, лепке – обо всем том, без чего не обходился ни один ребенок лет десять назад. Как результат – частые проблемы с речью, ЗРР (задержка речевого развития), позднее говорение или логопедические проблемы.

Пальчиковая гимнастика для детей 5-7 лет в стихах отлично снимет усталость и повышает работоспособность. Хорошо влияет на развитие ребенка пальчиковая гимнастика для детей 5-7 лет в картинках. Используя предметные иллюстрации, педагог дает малышу серьезный стимул для изучения нового материала. С помощью общей гимнастики и зарядки для рук, можно эффективно закреплять пройденный материал, например, - глаголы. Именно поэтому пальчиковая гимнастика для детей 5-7 лет по лексическим темам помогает выучить трудные названия, не имеющие для ребенка никакого смысла, например, - название месяцев. Комплексы пальчиковых игр настолько многообразны, что ребенку не составит труда подобрать к иллюстрации соответствующий жест.

Пальчиковая гимнастика продолжается 3-5 минут, начинается с разминки пальцев рук — сжимание в кулак и разжимание пальцев, затем используем упражнения для расслабления пальцев и кистей рук. Далее даются задания на удержание позы кисти руки. Сначала все упражнения выполняются медленно. Можно помогать детям принять необходимую позу, поддержать руку. Постепенно задания усложняются, можно приступать к работе двумя руками одновременно. Упражнения по удержанию позы проводятся по подражанию, по речевой инструкции. Указания педагога должны быть четкими, ясными, содержали элементы одобрения оценки действия детей.

**Для детей 3-4 лет.**

Комплекс № 1.

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.)

2. Ладошка – кулачок – ребро (на счет «раз, два, три»).

3. «Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)

4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).

5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

Потешка «Мальчик-Пальчик».

- Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему) - С этим братцем в лес ходил. (прикасаться кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца)

- С этим братцем щи варил.

- С этим братцем кашу ел.

- С этим братцем песни пел.

Комплекс № 2.

1. «Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).

2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

3. «Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).

4. «Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).

5. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

Потешка «Белка».

Сидит белка на тележке, (левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца)

Продает она орешки,

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Кому в роток,

кому в зобок,

А кому в лапочку.

Комплекс № 3.

1. «Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).

2. «Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными).

3. «Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).

4. «Цветок» (то же, но пальцы разъединены).

5. «Корни растения» (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка «Этот пальчик..».

Этот пальчик – дедушка, (согнуть пальцы левой руки в кулачок, по очереди разгибать пальцы, начиная с большого)

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья.

Комплекс № 4.

1. «Пчела» (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).

2. «Пчелы» (то же упражнение выполняется двумя руками).

3. «Лодочка» (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

4. «Солнечные лучи» (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).

5. «Пассажиры в автобусе» (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

Потешка «Пальчики».

Этот пальчик хочет спать, (поднять левую руку ладонью к себе)

Этот пальчик – прыг в кровать! (загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца)

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми, (обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики) Братиков не разбуди …

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора!

Комплекс № 5.

1. «Замок» (на счет «раз» – ладони вместе, а насчет «два» – пальцы соединяются в «замок»).

2. «Лиса и заяц» (лиса «крадется» – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» – перебирая пальцами, быстро движутся назад).

3. «Паук» (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).

4. «Бабочка» (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

5. «Счет до четырех» (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными). Потешка «Hу-ка, братцы, за работу!».

Hу-ка, братцы, за работу! (дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы)

Покажи свою охоту.

Большому – дрова рубить,

Печи все – тебе топить,

А тебе – воду носить,

А тебе – обед варить,

А малышке – песни петь,

Песни петь, да плясать,

Родных братьев забавлять.

Комплекс № 6.

1. «Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу).

2. «Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).

3. «Кресло» (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально).

4. «Ворота» (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

5. «Мост» (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

Потешка «По грибы».

1, 2, 3, 4, 5, (дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца)

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот – в миску все кидал,

Этот пальчик все-все съел,

Оттого и потолстел!

Комплекс № 7.

1. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

2. «Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.

Потешка «Алые цветки».

Наши алые цветки (ладони соединены в форме тюльпана)

Распускают лепестки. (пальцы медленно раскрываются)

Ветерок чуть дышит, (производятся плавные покачивания кистями рук)

Лепестки колышет.

Наши алые цветки (пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка)

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают, (производятся покачивания головой цветка)

Головой качают.

Комплекс № 8.

1. «Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).

2. «Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху).

3. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).

4. «Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

5. «Волк» (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

Потешка «Мы делили апельсин».

Мы делили апельсин, (начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы)

Много нас, а он один.

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для чижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра,

А для волка – кожура. (Показать пустую ладошку)

Он сердит на нас, беда!

Разбегайтесь кто куда. (спрятать руки за спину)

Комплекс № 9.

1. «Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).

2. «Колокол» (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).

3. «Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой рук).

4. «Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).

5. «Пожарник» (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка «Прятки».

В прятки пальчики играли (сжимание и разжимание пальцев рук)

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.

Комплекс № 10.

1. «Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).

2. «Птички клюют» (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).

3. «Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).

Потешка «Сорока».

Сорока, сорока, кашу варила, (ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

Деток кормила,

Этому дала, (сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца)

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала

– Ты дров не рубил,

Ты воду не носил,

Ты печь не топил,

Ты кашу не варил.

Нет тебе ничего!

**Для детей 4-5 лет.**

Замок.

На двери висит замок -

Кто его открыть бы смог? *(Быстрое соединение пальцев в замок.)*

Потянули… *(Тянем кисти в стороны.)*

Покрутили… *(Волнообразные движения.)*

Постучали… *(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)*

И открыли! *(Пальцы расцепились.)*

Кисель.

Бабушка кисель варила

На горушечке, *(Правая рука «помешивает кисель», кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся углом.)*

Для Андрюшечки. *(Ладонь правой руки ложится на грудь.)*

Летел, летел соколок *(Ладони скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга.)*

Через бабушкин порог. *(Скрещенные ладони помахивают, как крылья.)*

Вот он крыльями забил,

Бабушкин кисель разлил.

Вот и нету киселька

В черепушечке. *(Руки несколько раз сильно ударяют по бокам, затем вытягиваются вперед и вниз, пальцы растопыриваются.* *Руки разводятся в стороны.* *Руки снова показывают горшок-черепушечку.)*

В черепушечке *(Округленные ладони, опускаясь, образуют горшок-черепушечку.)*

У старушечки

На горушечке. *(Руки показывают горку)*

Бабка плачет: «Ай-ай-ай!» *(Руки «утирают».)*

Не плачь, бабка, не рыдай! *(Указательный палец правой руки «грозит».)*

Чтоб ты стала весела,

Мы наварим киселя. Во-о-от столько! *(Правая рука снова помешивает «кисель».Руки расходятся широко в стороны.)*

Кактус.

На окне цветок колючий *(Показать прямоугольник перед собой)*

Смотрит за околицу *(Сделать «бинокль» из ладошек)*

Вы его не троньте лучше *(Погрозить пальчиком)*

Очень больно колется. *(Уколоть пальчиком ладошку и сморщится)*

Не подушка для иголок, *(сложенные ладошки под щёчку)*

И не ёжик, и не ёлка, *(сложить ладошки. растопырить пальцы, «нарисовать» ёлку перед собой)*

Но не  даст себя в обиду, *(Отрицательный жест головой и указательным пальчиком)*

Потому что весь в иголках. *(Уколоть пальчиком ладошку)*

Весна идет.

На орех взобрался Миша, (*Показываем, как лезем на дерево.*)

С ветки даль ему видна. (*Ладошку приставить «козырьком» ко лбу*)

Смотрит на холмы и крыши - (*Рукой сделать волнообразное движение, а затем сложить руки над головой –«крыша».)*

Не идёт ли к нам весна? (*Ходьба на месте.*)

За деревней, за долиной, (*Посмотреть влево, посмотреть вправо.*)

Где прозрачен небосвод, (*Показать руками небо.*)

Клин увидев журавлиный, (*Сомкнуть кончики пальцев вытянутых перед собой рук.*)

Закричал: «Весна идёт!» (*Вскинуть руки вверх и в стороны.*)

Дом.

Я хочу построить дом, (*Руки сложить домиком и поднять над головой*.)

Чтоб окошко было в нём, (*Пальчики обеих рук соединить в кружочек.*)

Чтоб у дома дверь была, (*Ладошки рук соединяем вместе вертикально.*)

Рядом чтоб сосна росла. (*Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики.*)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял, (*Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой.*)

Солнце было, дождик шёл, (*Сначала поднимаем руки вверх, пальцы «растопырены», затем пальцы опускаем вниз, делаем «стряхивающие» движения.*)

И тюльпан в саду расцвёл! (*Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики -   «бутончик тюльпана».)*

 Друзья - садоводы.

 Палец толстый и большой

В сад за сливами пошёл. (*Ладошка собрана в «кулачок». Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз.)*

Указательный с порога

Указал ему дорогу. (*Отгибаем указательный пальчик, далее «сгибаем-разгибаем».*)

Средний палец самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки. (*Отгибаем средний пальчик, «сгибаем-разгибаем» его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы.*)

Безымянный подбирает, (*Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками.)*

А мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает! (*Отгибаем мизинчик.)*

Кораблик.

 По реке плывёт кораблик, *(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты - показываем «кораблик».)*

Он плывёт издалека, *(Приставляем горизонтально левую руку к глазам – «смотрим вдаль».)*

 На кораблике четыре очень храбрых моряка. *(Показать 4 пальца.)*

У них ушки на макушке, *(Приставляем обе ладошки к своим ушам.)*

У них длинные хвосты, *(Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороны.)*

И страшны им только кошки, только кошки да коты! *(Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем - получаются «коготки».)*

Лодочка.

Две ладошки прижму,

И по морю поплыву. *(Прижать друг к другу обе ладошки, при этом не соединяя большие пальцы)*

Две ладошки, друзья,

- Это лодочка моя. *(Делать волнообразные движения руками – «лодочка плывёт»)*

Паруса подниму, *(У соединенных вместе рук в форме «лодочки» поднять вверх большие пальцы)*

Синим морем поплыву. *(Продолжить волнообразные движения руками – «лодочкой»)*

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там. *(Полностью соединить друг с другом две ладошки для имитации рыбок и снова волнообразные движения – «рыбки плывут»)*

 Мышка.

Мышка в норку пробралась, *(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)*

На замочек заперлась. *(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)*

В дырочку она глядит, *(Делаем пальчиками колечко)*

На заборе кот сидит! *(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками).*

Апельсин.

Мы делили апельсин. *(Рука сжата в кулачок, крутим кулачком вправо-влево)*

Много нас, а он один! *(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)*

Эта долька для ежа, *(Разгибаем указательный пальчик)*

Эта долька для чижа, *(Разгибаем средний пальчик)*

Эта долька для утят, *(Разгибаем безымянный пальчик)*

Эта долька для котят, *(Разгибаем мизинчик)*

Эта долька для бобра, *(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)*

Ну, а волку - кожура. *(Двумя руками показываем волчью пасть)*

Он сердит на нас - беда! *(Руки к голове, головой покачиваем)*

 Разбегайся - кто куда! *(Руки в стороны)*

 Шарик.

(*Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить.)*

Надуваем быстро шарик. *(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут)*

Он становится большой. *(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)*

Вдруг шар лопнул, воздух вышел - *(Смыкаем вместе пальчики)*

Стал он тонкий и худой!

Зимняя прогулка.

Раз, два, три, четыре, пять *(Загибаем пальчики по одному)*

Мы во двор пришли гулять. *(«Идём» по столу указательным и средним пальчиками)*

Бабу снежную лепили, *(«Лепим» комочек двумя ладонями)*

Птичек крошками кормили, *(Крошащие движения всеми пальцами)*

С горки мы потом катались, *(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*

А ещё в снегу валялись. *(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)*

Все в снегу домой пришли. *(Отряхиваем ладошки)*

Съели суп и спать легли. *(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)*

Рыбки.

Пять маленьких рыбок играли в реке, *(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.)*

 Лежало большое бревно на песке, *(Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.)*

И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!» *(Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими «ныряющее» движение).*

Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко». *(Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).)*

А третья сказала: «Мне хочется спать!» *(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.)*

Четвёртая стала чуть-чуть замерзать. *(Быстро качаем ладонями – дрожь.)*

А пятая крикнула: «Здесь крокодил! *(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.)*

Плывите отсюда, чтоб не проглотил!» *(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уплывают.)*

 Шла кукушка.

 *(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)*

Шла кукушка мимо рынка, *(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)*

У неё была корзинка, *(Ладони соединяются «ковшом» – корзинка.)*

А корзинка на пол - бух! *(Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.)*

Полетело десять (девять, восемь) мух! *(Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)*

Пчёлки.

Домик маленький на ёлке. *(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка). На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). «Улей» прижат к «ёлке».)*

Дом для пчёл, а где же пчёлки? *(Заглядываем в «улей».)*

Надо в дом постучать, *(Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.)*

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке,

Где же, Где же эти пчёлки? *(Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.)*

Стали вдруг вылетать: *(Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими, пчёлки летают.)*

Раз, два, три, четыре, пять!

Медузы.

Две огромные медузы *(Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.)*

Прилепились пузом к пузу. *(После чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы, при этом пальцы левой руки прижаты к пальцам правой.)*

Выгнем щупальца сильнее-

Вот как гнуться мы умеем!

Ладушки ладошки.

 *(Играя в эту пальчиковую игру можно проявить фантазию. Выполняйте движения которые вам подскажет сюжет стихотворения.)*

Мыли мылом ручки.

Мыли мылом ножки.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Наварили кашки,

Помешали ложкой.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Строили ладошки

Домик для матрешки.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Курочке Пеструшке

Накрошили крошек.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Хлопали ладошки,

Танцевали ножки.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

Прилегли ладошки

Отдохнуть немножко.

Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки!

**Для детей 5-6 лет.**

Наши пальчики.

Мой Мизинчик, где ты был?

С Безымянным щи варил,

А со Средним кашу ел,

С Указательным запел.

А Большой меня встречал

И конфетой угощал.

Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.

Средний брат несет рюкзак,

Безымянный ходит так,

А Мизинец стал играть:

Братьев слушать приглашать.

Правый же Большой плясал.

И на танец приглашал.

Раз-два-три-четыре пять!

Дом на горе.

На горе мы видим дом, *(сложите домик из ладоней: все пальцы соприкасаются кончиками – «крыша дома»)*

Много зелени кругом: *(сделайте волнообразные движения руками)*
Вот деревья, вот кусты, *(изобразите деревья и кусты)*

Вот душистые цветы. *(Сделайте из ладоней «бутон»)*

Окружает все забор, *(изобразите забор, можно нарисовать пальцем в воздухе зигзагообразную линию)*

За забором – чистый двор. *(Погладьте ладонями стол или воздух)*

Мы ворота открываем, *(изобразите открывающиеся ворота)*

К дому быстро подбегаем, *(пальцы «побежали» по столу*)

В дверь стучимся: тук-тук-тук.  *(кулаками по столу)*
- Кто-то к нам идет на стук? *(приложите ладонь к уху, как будто прислушиваетесь)*

В гости к другу мы пришли

И гостинцы принесли. *(Вытяните руки вперед, как будто что-то несете)*

Названия пальчиков.

Дружно пальцы встали в ряд *(покажите ладони).*

Десять крепеньких ребят. *(Сожмите пальцы в кулак.)*

Эти два – всему указка, *(покажите указательные пальцы).*

Все покажут без подсказки.

Пальцы – два середнячка, *(продемонстрируйте средние пальцы).*

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти безымянны - *(покажите безымянные пальцы).*

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки *(вытяните мизинцы).*

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них *(покажите большие пальцы).*

Два больших и удалых. *(Остальные пальцы сожмите в кулак).*

В гости.

В гости к пальчику большому *(Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы.)*

Приходили прямо к дому

Указательный и средний,

Безымянный и последний.

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог.

Вместе пальчики — друзья,

Друг без друга им нельзя! *(Сжать пальцы в кулак и разжать их.)*

Приготовили обед.

Сели как-то мы обедать *(Имитация движения ложкой.)*

И позвали в дом соседей. *(Позвать движением ладони к себе.)*

Скатерть белую накрыли, *(Движения разглаживаем скатерть.)*

Ложки, вилки разложили, *(Пошаговые движения правой рукой ладонью вниз слева направо.)*

Хлеб нарезали и сыр, *(Движения вверх и вниз ребром ладони.)*

Приготовили гарнир, *(Резкое потирание кончиками пальцев.)*

Помешали его в чашке *(Вращательные движения вперед, одна рука заходит за другую.)*

И добавили колбаски. *(Из большого и указательного пальцев сделать кольца, соединить их, а потом развести в стороны, изображая круглую колбасу.)*

А из фарша всем котлеты

Жарили мы без диеты. *(Ладони накладываются попеременно одна на другую.)*

Посолили, поперчили, *(Мелкие движения щепотью пальцев.)*

Замесили. Не забыли *(Сжимание и разжимание пальцев рук.)*

Лук сердитый положить *(Показать «сбор слез» в ладонь.)*

И скорее все закрыть. *(Хлопок в ладонь горизонтально.)*

Наготовились, устали,

Печь пирожное не стали. *(Провести по лбу тыльной стороной руки.)*

Удивительно.

Наши пальцы сжались тесно.

Удивительно интересно! *(Дети сжимают левую руку в кулак.)*

Видно, им прохладно стало, *(Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают.)*

Их укроем одеялом.

(Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.)

Помиримся.

Два больших пальца спорят: *(Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.)*

Кто главней из них двоих? *(Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.)*

Не дадим случиться ссоре

И помирим тут же их. *(Сцепляют большие пальцы друг с другом.)*

**Для детей 6-7 лет.**

Домик.

Под грибом - шалашик-домик, *(соедините ладони шалашиком)*

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим. *(Постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки.)*

В колокольчик позвоним. *(Ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).*

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу).*

А на нем - дубовый стол. *(левая рука сжата в кулак,сверху на кулак опускается ладонь правой руки.)*

Рядом - стул с высокой спинкой. *(Направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе).*

На столе - тарелка с вилкой. (Л*адонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони).*

И блины горой стоят -

Угощенье для ребят.

Гроза.

Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу).*

Пауков перепугали. *(Внутренняя сторона ладони опущена вниз;
пальцы слегка согнуть и, перебирая ими,
показать, как разбегаются пауки).*

Дождик застучал сильней, *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Птички скрылись средь ветвей. *(Скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).*

Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук).*

Разбежалась детвора. *(Указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).*

В небе молния сверкает, *(нарисуйте пальцем в воздухе молнию).*

Гром все небо разрывает. (*Барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши.)*

А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами).*

Вновь посмотрит нам в оконце!

Кошка и мышка.

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки. *(Пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)*

И легонько их сжимает -

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо, *(Ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад.)*

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

Часы.

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть, который час. *(Перебираем пальчиками («бежим») от коленок до макушки.)*

Вдруг часы сказали: «Бом!», *(Один хлопок над головой.)*

Мышь скатилась кувырком. *(Руки «скатываются» на пол.)*

Мышь полезла второй раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом, бом!» *(Два хлопка.)*

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!» *(Три хлопка.)*

Мышь скатилась кувырком.

Перчатка.

Весёлая мышка Перчатку нашла, *(Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.)*

Гнездо в ней устроив, *(Складываем ладоши «ковшом».)*

Мышат позвала. *(Сгибаем - разгибаем пальцы («зовущий» жест).)*

Им корочку хлеба

Дала покусать, *(Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков.)*

Погладила (отшлёпала) всех *(Большим пальцем гладим («шлёпаем») остальные (скользящим движением от мизинца к указательному.)*

И отправила спать. *(Ладони прижимаем, друг к другу, кладём под щёку (спим).)*

Котята.

*(Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол).*

У кошечки нашей есть десять котят, (*Покачиваем руками, не разъединяя их.)*

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых. (*Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).)*

Зайцы.

*Руки лежат на столе или коленях, пальцы расслаблены. В соответствии с текстом приподнимаем поочерёдно пару одноимённых пальцев, начиная с больших.*

Десять серых зайцев

Дремали под кустом,

И двое вдруг сказали:

«Вон человек с ружьём»

Двое закричали:

«Давайте убежим!»,

Двое прошептали

«Давайте помолчим!»,

Двое предложили:

«Мы спрячемся в кустах!»

А двое вдруг спросили:

 «Он может сделать «Бах»?»

 «Бах» - выстрелил охотник, *(Хлопаем в ладоши.)*

Нажав ружья курок, *(Бежим пальчиками по столу или коленям.)*

 И десять серых зайцев

Пустились наутёк.

Разминка.

*Выполняем подражательные движения в соответствии с текстом.*

 Головами покиваем,

Носиками помотаем,

А зубами постучим

И немножко помолчим. *(Прижимаем указательные пальцы к губам.)*

Плечиками мы покрутим

И про ручки не забудем. *(Пальчиками потрясём.)*

И немножко отдохнём. *(Наклонившись вниз, качаем расслабленными руками.)*

Мы ногами поболтаем

И чуть-чуть поприседаем,

 Ножку ножкой подобьём

И сначала всё начнём. *(Подпрыгиваем на месте в ритме текста.)*

*Далее темп ускоряется.*

Весна.

*Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.*

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь. *(Ладони сомкнуты «ковшом», поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены.)*

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть. *(Движения повторяются.)*

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок, *(Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз.)*

А из-под старой травки (Ладони сомкнуты «ковшом».)

Уже глядит цветок... *(Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка).)*

А из-под старой травки

Уже глядит цветок, *(Движения повторяются.)*

Раскрылся колокольчик *(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак.)*

В тени там, где сосна. *(Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика.)*

Динь-динь, звенит тихонько, *(Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая «динь-динь».)*

Динь-динь, пришла весна.

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна.

Радуга.

Гляньте: радуга над нами,*(Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение).)*

Над деревьями,*(Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.)*

Домами, *(Руки сложены над головой крышей.)*

И над морем, над волной, *(Нарисовать волну рукой.)*

И немножко надо мной. (Дотронуться до головы.)

Много мебели в квартире.

*Ритмично сжимать и разжи­мать кулачки, загибать пальчики, начиная с больших, на каждое название мебели.*

*Ритмично попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачком о кулачок.*

Раз, два, три, четыре,

Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку,

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом.

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире!

Цветок.

Вырос высокий цветок на поляне, *(Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.)*

Утром весенним раскрыл лепестки. *(Развести пальцы рук.)*

Всем лепесткам красоту и питанье *(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.)*

Дружно дают под землей корешки. *(Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.)*

Кто приехал?

Кто приехал?

Мы, мы, мы. *(Хлопать кончиками пальцев.)*

Мама, мама, это ты?

Да, да, да. *(Хлопать кончиками больших и указательных пальцев.)*

Папа, папа, это ты?

Да, да, да. *(Большие и средние пальцы.)*

Братец, братец, это ты?

Да, да, да. *(Большие и безымянные пальцы.)*

Ах, сестричка, это ты?

Да, да, да. *(Большие пальцы и мизинцы.)*

Яблонька.

У дороги яблонька стоит, *(Руки сплести над головой, пальцы разжаты.)*

На ветке яблочко висит. *(Сложить запястья вместе.)*

Сильно ветку я потряс, *(Руки над головой, движения вперед-назад.)*

Вот и яблочко у нас. *(Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.)*

В сладко яблочко вопьюсь, *(Соединить запястья, ладони развести.)*

Ах, какой приятный вкус!

Квасим капусту.

Это что еще за куст? *(Стоя, руки перед грудью в «замке».)*

Это что еще за хруст? *(Куст «распружинился», подрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками…).)*
- Как же мне без хруста, *( Наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой. В порядке разминки можно в этом положении проверить осанку и прочувствовать каждую мышцу спины.)*

Если я – капуста?

Мы капусту рубим, рубим, *(«Рубим капусту».)*

Мы капусту солим, солим, *(Обе руки сложены щепотью и «солят».)*

Мы капусту мнем, мнем, *(Сжимаем и разжимаем кулаки.)*

А морковку трем, трем, *(Трем ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой, это упражнение укрепляет грудь.)*

Пе-ре-ме-ши-ва-ем! *(Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.)*

В бочки плотно набиваем *(Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти.)*

И в подвалы составляем. *(В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.)*

Эх, вкусная капуста! *(Выпрямляемся и гладим себя по животу.)*

Автобус.

Едет, едет наш автобус,

Крутит, крутит колесом. *(Вращаем сжатые кулачки.)*

Едет, едет наш автобус,

Крутит, крутит руль, руль. *(Изображаем как крутим руль.)*

Едет, едет наш автобус,

Дворниками бжик-бжик бжик-бжик. *(Параллельно двумя руками влево-вправо)*

Едет, едет наш автобус,

Крутит, крутит колесом.

Двери открываются - двери закрываются. *(Ладошки сводим и разводим.)*

Едет, едет наш автобус,

Крутит, крутит колесом.

Едет, едет наш автобус,

Всем  сигналит: « Биииииип!». *(Нажимаем себе на нос, или соседу.)*

Дружба.

Дружа в нашей группе,
Девочки и мальчики. (Соединять пальцы в «замок».)

С вами мы подружим,
Маленькие пальчики. (Касание кончиков пальцев обеих рук.)

Раз, два, три, четыре, пять -
Начинай считать опять. (Парное касание пальцев от мизинцев.)

Раз, два, три, четыре, пять -
Мы закончили считать. (Руки вниз, встряхнуть кистями.)

Считаем обратно.

*Дети поочередно загибают пальчики.*

Вот пятеро котят. Один ушел, и нет его.

Ну, нет и нет. Котят осталось четверо.

Вот четверо котят. Один ночной порою

На дерево залез - котят осталось трое.

Но где-то запищал мышонок тонко-тонко,

Котенок услыхал - осталось два котенка.

Один из них с мячом исчез в дверях бесследно.

А самый умный - тот, оставшийся. Последний,

Он к миске подошел и, как и должно киске,

Лакать за пятерых стал молоко из миски.

Карандаш.

*Прокатывать карандаш между большим пальцем одной руки и поочередно всеми пальцами другой руки.*

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу,

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу!

Горошинка.

*Перекатывать горошину, прижимая ее к парте пальчиком. Поочередно передавать горошину всем пальчикам.*

Прежде чем игру начать,

Надо пальчикам сказать:

«Пальчик, пальчик мой хороший,

Ты прижми к столу горошек, покрути и покатай

И другому передай!».

Покатаю я в руках

Бусинки, горошки.

Станьте ловкими скорей,

Пальчики, ладошки.

Орешки.

*Перекатывать в ладони 2 грецких ореха поочередно правой и левой рукой.*

Я умею два ореха

Между пальцами держать.

Это в школе мне поможет

Буквы ровные писать.

Цепочка.

*Большой и указательный пальцы левой руки - в кольце, через него попеременно пропускают кольца из пальцев правой руки: большого и указательного, большого и среднего и т.д.. Потом наоборот.*

 Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

Вот цепочку соберем,

Тут же новую начнем.

443092, г. Самара,

ул. Физкультурная, 118
 тел: 8(846) 992-50-06,

 e-mail: cvr-krilatiy@mail.ru

веб-сайт: www.krilatiy.ru

**Директор:**

Оксана Валериевна Шумских