

# «Пальчиковые игры и упражнения для развития ДОШКОЛЬНИКОВ»

Инструктор

ФК: Галий Ю.А.

Движение пальцев и кистей рук имеют особое, развивающее воздействие. На ладони и на стопе находится около 1000 важных, биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма. Так, массируя мизинец, можно активизировать работу сердца, безымянный палец — печени, средний

— кишечника, указательный — желудка, большой — головы. Влияние воздействия руки на мозг человека было известно еще до нашей эры. Специалисты восточной медицины утверждают что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживая мозговые системы в отличном состоянии.

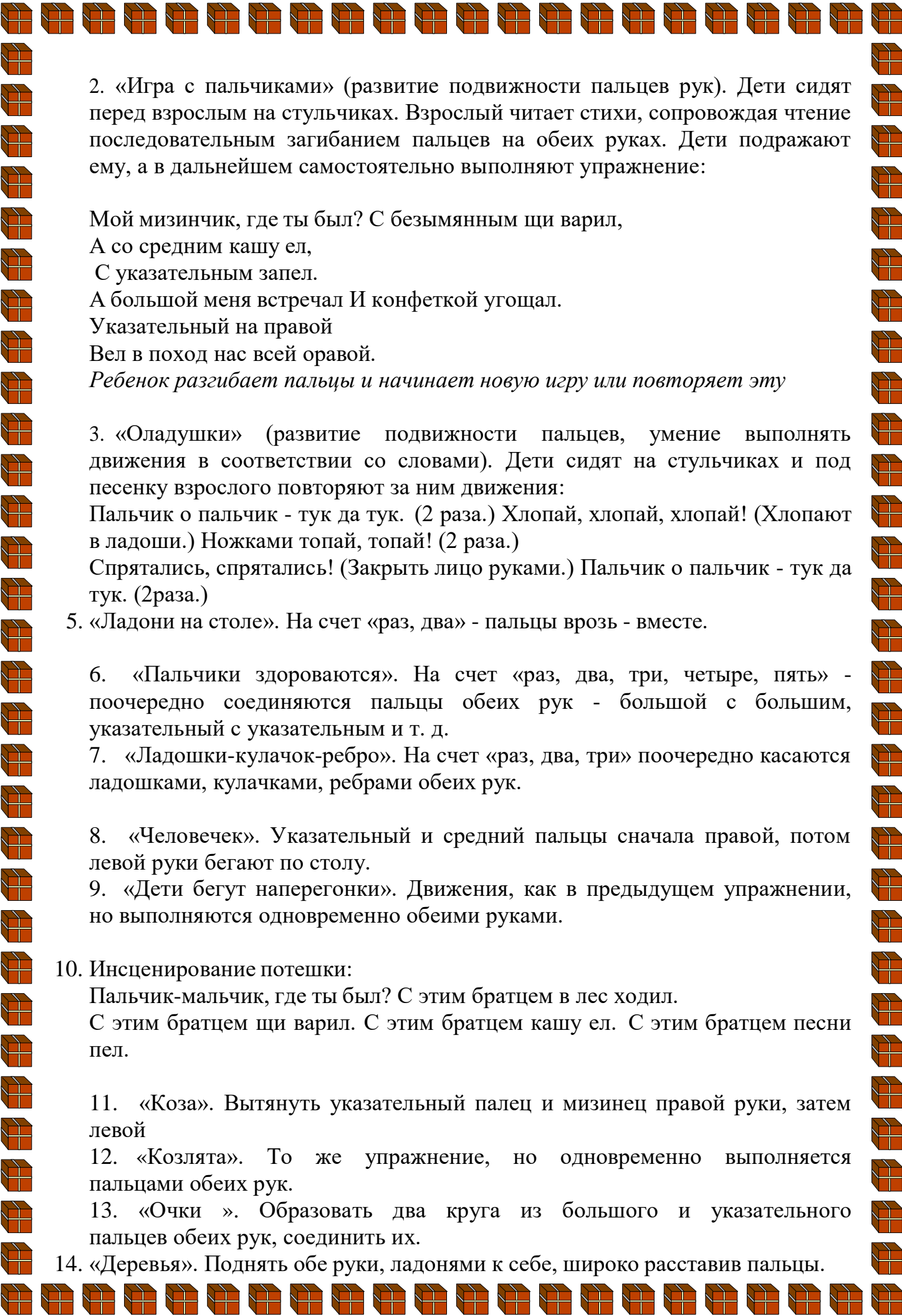
## Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
  - Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность.

Умелыми пальчики становятся не сразу. Поэтому игры, упражнения, пальчиковые разминки необходимо проводить ежедневно, в детском саду и дома, во дворе, во время выездов на природу. Во время занятий учитывайте индивидуальные особенности ребенка, его возраст, настроение, желания и возможности. То, что кажется простым для нас, взрослых, очень сложно и трудно выполнить детям. Первые неудачи могут вызвать разочарование и даже раздражение. Нужно заботиться о том, чтобы деятельность ребенка была успешной, — это будет подкреплять его интерес к играм и занятиям.

## **Пальчиковая гимнастика для младшей и средней группы**

1. «Ладушки» (развитие мелких движений кисти, чувства ритма). Ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, а потом по его словесному указанию (перед собой, над головой, за спиной) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине. Взрослый задает темп, вначале медленный, потом с ускорением.



2. «Игра с пальчиками» (развитие подвижности пальцев рук). Дети сидят перед взрослым на стульчиках. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно выполняют упражнение:

Мой мизинчик, где ты был? С безмянным щи варил,  
А со средним кашу ел,  
С указательным запел.  
А большой меня встречал И конфеткой угощал.  
Указательный на правой  
Вел в поход нас всей оравой.

*Ребенок разгибает пальцы и начинает новую игру или повторяет эту*

3. «Оладушки» (развитие подвижности пальцев, умение выполнять движения в соответствии со словами). Дети сидят на стульчиках и под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик - тук да тук. (2 раза.) Хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши.) Ножками топай, топай! (2 раза.)

Спрятались, спрятались! (Закрывают лицо руками.) Пальчик о пальчик - тук да тук. (2 раза.)

5. «Ладони на столе». На счет «раз, два» - пальцы врозь - вместе.

6. «Пальчики здороваются». На счет «раз, два, три, четыре, пять» - поочередно соединяются пальцы обеих рук - большой с большим, указательный с указательным и т. д.

7. «Ладонки-кулачок-ребро». На счет «раз, два, три» поочередно касаются ладошками, кулачками, ребрами обеих рук.

8. «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегают по столу.

9. «Дети бегут наперегонки». Движения, как в предыдущем упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.

10. Инсценирование потешки:

Пальчик-мальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.

11. «Коза». Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой

12. «Козлята». То же упражнение, но одновременно выполняется пальцами обеих рук.

13. «Очки». Образовать два круга из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.

14. «Деревья». Поднять обе руки, ладонями к себе, широко расставив пальцы.

15. Инсценирование потешки:

Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик - я.

Вот и вся моя семья,

*Дети сгибают пальцы в кулачок, а потом разгибают по одному пальцу,  
начиная с большого.*

16. Инсценирование потешки:

Сидит белка на тележке, продает она орешки:

Лисичке-сестричке, воробью, синичке, Мишке толстопятому, зайныке  
усатому.

*Дети правой рукой загибают пальцы левой руки по очереди, начиная  
с большого.*

**Пальчиковая гимнастика для старшей и подготовительной группы**

1. «Пчела». Вращать указательным пальцем правой, а затем левой руки.

2. «Пчелы». То же упражнение выполняется двумя руками одновременно.

3. «Лодочка». Концы пальцев направить вперед, прижать руки друг к другу,  
слегка согнув пальцы.

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

6. «Игра-потешка». Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с  
текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с  
мизинца.

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик - прыг в кровать, Этот пальчик  
прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

- Тише, пальчик, не шуми! Братиков не разбуди.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора!

*Дети обращаются к большому пальцу, разгибают все пальчики.*

7. «Замок». На счет «раз» - ладони вместе, на счет «два» пальцы  
соединяются в «замок».

8. «Лиса и заяц». Лиса крадется, все пальцы медленно «шагают» по  
столу вперед, заяц «убегает» - перебирая пальцами, быстро двигается назад.

9. «Паук». Пальцы согнуты, медленно передвигается по столу.

10. «Бабочка». Ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе (бабочка машет крыльями).

11. «Счет до четырех». Большой палец соединяется поочередно со всеми остальными.

12. Игра - потешка:

Ну-ка, братцы, за работу! 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.

*Дети обращаются к правой руке, сжатой в кулак, поочередно разгибают все пальцы*

13. «Цветок

Вырос высокий цветок на поляне, Утром весенним раскрыл лепестки. Всем лепесткам красоту и питание Дружно дают под землей корешки.

*Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу. Развести пальцы и слегка округлить их. Развести пальцы рук. Ритмичное движение пальцами врозь-вместе. Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

14. «Флажок». Большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе. 15. «Птички». Поочередно большой палец соединяется с остальными.

16. «Гнездо». Соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты.

17. «Цветок». То же, но пальцы разъединить.

18. «Корни растений». Прижать кисти рук тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз.

20. Игра-потешка «Дружные пальчики».

*Пальцы одной руки сжаты в кулак, медленно разгибаются по одному, начиная с мизинца. В конце игры пальцы сжимаются в кулак, но большой палец кладется сверху.*

Этот пальчик маленький, Мизинчик удаленький,

Безымянный - кольцо носит, Никогда его не бросит.

Ну, а этот — средний, длинный, Он как раз посередине.

21. «Двое разговаривают».

Сжать обе руки в кулаки, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу.

22. «Стол». Правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.

23. «Кресло». Правую руку сжать в кулак, а левую прислонить к ней вертикально

24. Ворота». Соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх и согнуть внутрь.

25. «Мост». Поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук.

26. Потешка «По грибы».

*Попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца:*

Раз, два, три, четыре, пять! Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот веток натаскал,

Этот пальчик все поел, Оттого и потолстел.

27. «Ромашка». Соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.

28. «Тюль пан». Полусогнутые пальцы обеих рук, образуя чашечку цветка, соединить. Сжимание-разжимание кистей рук на счет «раз-два».

29. Потешка «Алые цветы».

*Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, после чего пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания «головкой» цветка.*

Наши алые цветки Наши алые цветки Распускают лепестки, Закрывают лепестки, Ветерок чуть дышит, Тихо засыпают, Лепестки колышет.

Головой качают.

30. «Улитка с усиками». Положит, правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их.

31. «Раковина улитки». Правая рука на столе, левую руку положить сверху.

32. «Ежик». Ладони соединены, прямые пальцы выставить вверх

33. «Кот». Средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх.


34. «Волк». Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять вверх.

35. «Ножницы». Указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами.

36. «Колокол ». Скрестив пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, спустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им.

37. «Дом». Соединить наклонно кончики пальцев правой и левой руки.

38. «Бочонок с водой». Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.



39. «Пожарные». Упражнение с предметом: используется игрушечная лестница, указательный и средний пальцы бегут по ней.

40. Потешка «Прятки». Сжимание и разжимание рук в ритме стиха:  
В прятки пальчики играли И головки убирали. Вот так, вот так - Так головки убирали.

41. «Птички летают». Пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз.

42. «Птица, высиживающая птенцов ». Пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука покоится между большим и указательным пальцами.

43. «Птички клюют». Большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.

44. «Полет птицы». Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.

45. «Зайчик». Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и наклонены к большому.

46. «Большой зайчик». Руки на столе ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних загнуты.

47. «Бежит собачка». Рука на столе ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные «бегут» по столу

48. «Собачка ». Локоть левой руки на столе, рука сжата в кулак, указательный и большой пальцы вытянуты вверх, локоть двигается вперед - бегущая женщина. Правая рука изображает собачку.

49. «Цветок». Обе ладони соединены, пальцы округлены и слегка разведены.

50. «Корень растения». Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.

51. «Прорасти растение». Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, затем они медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца.

52. «Елка». Пальцы обеих рук скрещены.

53. «Малыш взбирается на дерево». Локоть правой руки на столе, пальцы широко разведены - дерево. Два пальца левой руки взбираются вверх по предплечью.

54. Потешка «Апельсин».

Мы делили апельсин. Эта долька для ежа, Апельсин всего один. Эта долька для чижа, Эта долька для кота, Эта долька для бобра Эта долька для крота, Ну, а волку кожура.