

Для чего нужна пальчиковая гимнастика

"Представление, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг, вначале казалось парадоксальным и, лишь с трудом, проникло в сознание педагогов." - Н. А. Берштейн.

Известно, что в устной речи любого народа, можно встретить короткие стихотворения-потешки, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известная всем "Сорока-ворона". Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действует на развитие детей. Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнения упражнений ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.
3. Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
4. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, усилится контроль за выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённое положение рук и последовательность движений.
6. У малыша развиваются воображение и фантазия.
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцев приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.



Зима

1,2,3,4, (попеременные хлопки в ладоши и по коленям)
Мы с тобой снежок слепили (лепят, меняя положение ладоней)

Круглый, (показывают круг)

Крепкий, (сжимают ладони в замок)

Очень гладкий (гладят одну ладонь о другую)

И совсем- совсем не сладкий, (грозят пальцем)

Раз - подбросим, (смотрят вверх подбрасывают снежок)

Два- поймаем (приседают, ловят снежок)

Три – уроним (встают, роняют снежок)

И ломаем (топают)



Торт

Тесто ручками помнем
Сладкий тортик испечем.

Середину смажем джемом,
А верхушку сладким кремом,
И кокосовую крошкой

Мы посыплем торт немножко.
А потом заварим чай,
В гости друга приглашай!



Грибы

Попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца

1,2,3,4,5,

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел

Этот пальчик чистить стал

Этот пальчик жарить стал

Этот пальчик все съел

Оттого и потолстел.



Засолка капусты

Мы капусту рубим, рубим. (резкие движения кистями вниз и вверх)

Мы морковку трем, трем. (пальцы сжаты в кулаки, движения от себя к себе)

Мы капусту солим, солим. (имитация)

Мы капусту ждем, ждем (интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки)

В баночку кладём. (имитация)

Крышкой закрываем. (имитация)

И на полку ставим. (имитация)



Весна

За окном сосулька тает, *(пальцы вместе вниз)*
Ветер тучи рвет в клочки. *(имитация)*
Разжимает, разжимает *(кулаки сжать, разжать)*
Клен тугие кулачки.
Прислонился он к окошку, *(ладони вместе)*
И, когда растает снег, *(пальцы в стороны)*
Мне зеленую ладошку *(руки ладонями вверх)*
Клен протянет раньше всех. *(руки в замок)*



Родина

Небо синее в России. *(массаж пальцев)*
Реки синие в России.
Васильки и незабудки
Не найти нигде красивей.
Есть и клены, и дубы,
А какие здесь грибы!
А еще пекут в печи
Вот такие калачи *(большой палец вверх)*



Город

Тепловоз ,тепловоз . *(имитация)*
Уголь снизу вверх повез *(поднять руки вверх)*
Горняки его добыли *(ударять кулачками)*
И в вагоны погрузили *(руки ковшиком)*
Нам известно всем давно *(хлопки)*
Дарит свет он и тепло *(ладони вместе, пальцы развести, потереть ладони)*



Дикие животные

У зверей четыре лапы *(поочередно показать по четыре пальца на руках)*
Когти могут поцарапать. *(коготки)*
Не лицо у них а морда. *(соединить пальцы рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы)*
Хвост ,усы, и носик мокрый. *(волнообразные движение рук, рисуем усы, круговые движения по кончику носа)*
И, конечно, ушки *(растирать ладонями уши)*
Только на макушке. *(массировать 2 точки на темени)*



Расскажем о зиме.



Пришла зима ,принесла мороз. (лезгинка)
Пришла зима ,замерзает нос.(ладим нос от основания
кноздрям)
Снег, сугробы ,гололед. (стучим по коленям: левая рука –ладонь,
Правая –кулак и наобо ро)
Все на улицу – вперед!
Теплые штаны наденем, (ладонями гладим ноги)
Шапку, шубу, валенки. (круговые движения ладонями по голове,
рукам, топаем)
Руки в варежках согреем (круговые движения ладонью левой
рукой по правой)
И завяжем шарфики. круговые движения ладонью правой руки по
левой)
Зимний месяц называй: (ладони стучат по коленям)
Декабрь, январь, февраль! (кулак –ребро –ладонь.)

Расскажем об осени.



Осень, осень, (трет ладонь друг о друга)
Приходи ! (зажимают кулачки по очереди)
Осень, осень, (трет ладонь друг о друга)
Погляди ! (ладони на щеки)
Листья желтые кружатся, (плавное движение ладонями)
Тихо на землю ложатся. (ладони гладят по коленям)
Солнце нас уже не греет, (сжимают и разжимают кулаки)
Ветер дует все сильнее, (качают руками)
К югу полетели птицы, (птица из скрещенных рук)
Дождик к нам в окно стучится. (барабанят пальцами то по одной
ладони ,то по другой)
Шапки, куртки надеваем (лезгинка)
И ботинки обуваем.
Знаем месяцы:
Сентябрь, октябрь, ноябрь. ! (кулак –ребро –ладонь.)

Новый год.

Наступает Новый год! (перекрестное марширование)
Дети водят хоровод. (замок, кисти внутрь – наружу)
Висят на елке шарики. (поочередно соединить пальцы на
двух руках, образуя шар)
Светятся фонарики.(фонарики)
Вот сверкают льдинки, (сжимать кулаки по очереди)
Кружатся снежинки. (звездочка)
В гости Дед Мороз идет, (перекрестное марширование)
Всем подарки он несет.
Чтоб подарки сосчитать , (хлопать по коленям: одна рука
ладонью, другая –кулаком)
Будем пальцы загибать.



Подружились пальчики.

В гости к пальчику большому (выставить вверх большой
палец)
Приходили прямо к дому: (называемые пальцы
соединяются с большим
Указательный и средний на двух руках оновременнo)
Безымянный и последний
Сам мизинчик малышoк
Постучался на порог. (стучат кулаками друг о дружку)
Вместе пальчики друзья, (замочек))
Друг без друга жить нельзя!



«Дружные пальчики»

- Пальчик, пальчик, где ты был?
(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)
- С этим пальцем в лес ходил.
- С этим пальцем щи варил.
- С этим пальцем кашу ел.
- С этим пальцем песни пел.
(на каждую строчку загибается один пальчик)



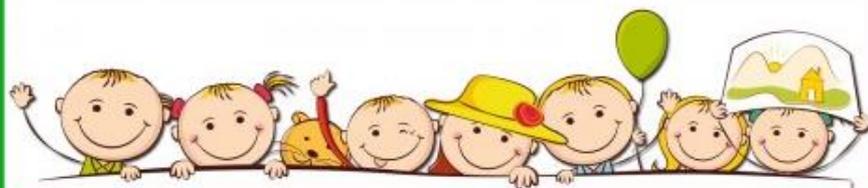
«Семья»

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я!



«Наша группа»

В нашей группе все друзья.
(ритмично стучат кулачками по столу)
Самый младший – это я.
Это Маша,
Это Саша,
Это Юра,
Это Даша.
(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)



«Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая
Да весёлая.
(ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно)
Два у лавки стоят,
(загнуть большие пальцы на обеих руках)
Два учиться хотят,
(загнуть указательные пальцы на обеих руках)
Два Степана у сметаны обедают.
(загнуть средние пальцы)
Две Дашки у каши питаются.
(загнуть безымянные пальцы)
Две Ульки в люльке качаются.
(загнуть мизинцы)



«Пальчики засыпают»

Этот пальчик хочет спать.
Этот пальчик – прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул.
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора.



«Есть игрушки у меня»

Есть игрушки у меня:
(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)
Паровоз и два коня,
Серебристый самолёт,
Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъёмный кран –
Настоящий великан.
(загибают пальчики на обеих руках)
Сколько вместе?
Как узнать?
Помогите сосчитать!
(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)



«Игрушки»

На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)
Два медведя, Буратино,
И весёлый Чиполлино,
И котёнок, и слонёнок.
(поочерёдно загибают пальчики)
Раз, два, три, четыре, пять
(поочерёдно разгибают пальчики)
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)



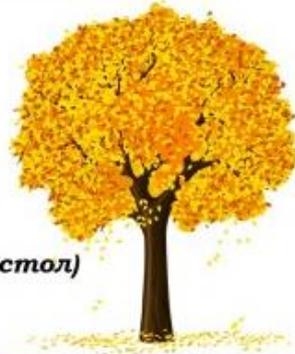
«Осенние листья»

Раз, два, три,
Четыре, пять,
(загибают пальчики, начиная с большого)
Будем листья собирать.
(сжимают и разжимают кулачки)
Листья берёзы,
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
(загибают пальчики, начиная с большого)
Листики дуба мы соберём,
Маме осенний букет отнесём.
(шагают по столу средними и указательными пальчиками)



«Осень»

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:
(плавные волнообразные движения ладонями)
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с берёзки – золотой,
(загибают по одному пальчику на обеих руках)
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку.
(спокойно укладывают ладони на стол)



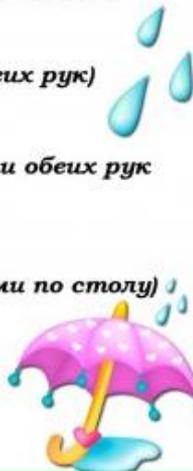
«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот!
(левую ладонку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.
(опять «варят» и «мешают»)



«Вышел дождик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять,
(удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца)
Вышел дождик погулять.
(беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)
Шёл неспешно, по привычке,
А куда ему спешить?
(«шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу)
Вдруг читает на табличке:
«По газону не ходить!»
(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)
Дождь вздохнул тихонько:
(часто и ритмично бьют в ладоши)
- Ох!
(один хлопок)
И ушёл. Газон засох.
(ритмичные хлопки по столу)



«Овощи»

У Лариски – Две редиски.
А у Вовки – Две морковки.
У Алёшки – Две картошки.
Да ещё у Петьки –
Две хвостатых редьки.
У Серёжки сорванца –
Два зелёных огурца.



«Однажды хозяйка с базара пришла»

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла (шагают пальчиками по столу)
Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свёклу
(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)



Ох! (хлопок)
Вот овощи спор завели на столе –
Кто лучше, вкусней и нужней на земле.
(попеременные удары кулачками и ладонями)
Картошка? Капуста? Морковка? Горох? Петрушка или свёкла?
(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)

Ох! (хлопок)
Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала (стучат ребром каждой ладони по столу)
Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свёклу.
(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)

Ох! (хлопок)
Накрытые крышкой, в душином горшке
Кипели, кипели в крутом кипятке (ладони складывают крест-накрест на столе)

Картошка, капуста, морковка, горох, петрушка и свёкла.
(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)
Ох! (хлопок) И суп овощной оказался неплох! (показывают, как едят суп)

«Грибы»

Топ-топ – пять шагов,
(дети «шагают» пальчиками по столу)

В туесочке пять грибов.
Мухомор красный –
Гриб опасный.
(сгибают и разгибают кулачки)

А второй – лисичка,
Рыжая косичка.
Третий гриб – волнушка,
Розовое ушко.
А четвёртый гриб – сморчок,
Бородатый старичок.
Пятый гриб – белый,
Ешь его смело!



(на каждое двустишие дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)

«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
(пальчики обеих рук «здороваются»,
начиная с больших)

В лес идём мы погулять.
(обе руки «идут» указательными и средними
пальцами по столу)

За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.

Землянику мы найдём
И братишке отнесём.
(загибают пальчики, начиная с большого)



«Алёнка»

Алёнка-маленка
Шустра, быстра:
(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)

Воды наносила,
Сарафан дошила,
Носок довязала,
Ягод насобирала,
Песню допела,
(загибают пальчики по одному)

Везде поспела.
В охотку ей дело.
(хлопок ладонями, удар кулаками друг
о друга – 2 раза)



«Наша квартира»

В нашей комнате-столовой –
Есть отличный СТОЛ дубовый,
СТУЛЬЯ – спинки все резные,
Ножки гнутые, витые.

И ореховый БУФЕТ

Для варенья и конфет.

В комнате для взрослых – спальне –

Есть для платьев ШКАФ зеркальный,

Две широкие КРОВАТИ

С одеялами на вате

И берёзовый КОМОД,

Мама там бельё берёт.

А в гостиной КРЕСЛА есть,

Телевизор смотрят здесь.

Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,

В СТЕНКЕ – центр музыкальный.

(на каждое название мебели по одному пальцу загибают – всего 10)



«Помощники»

Раз, два, три, четыре,
(удар кулачками друг о друга)

Мы посуду перемыли:

(одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварёшку.

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Мы посуду перемыли,

(одна ладонь скользит по другой по кругу)

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Так мы маме помогли.

(удар кулачками друг о друга)



«Много мебели в квартире».

Раз, два, три, четыре,

(загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках)

Много мебели в квартире

(сжимают и разжимают кулачки)

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,

(загибают пальчики на каждое название мебели)

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире.

(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)



«Гномики-прачки»

Жили были в домике

Маленькие гномики:

(дети сжимают и разжимают кулачки)

Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.

(загибают пальчики, начиная с больших)

Раз, два, три, четыре, пять,

(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)

Стали гномики стирать:

(трут кулачки друг о друга)

Токи – рубашки,

Чики – носочки,

Пики – платочки,

Мики умница был,

Лики – штанишки,

Все м водичку носил.

(загибают пальчики, начиная с больших)



«Обувь»

Посчитаем в первый раз,
Сколько обуви у нас.

(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)

Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Серёжки,
Да ещё ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.

(на каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого)



«Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоём
Неразлучные идём.

(средний и указательный пальчики «шагают» по столу)

Мы гуляем по лугам,
По зелёным берегам,
Вниз по лестнице сбегали,
Вдоль по улице шагали,

После лезем под кровать,
(загибают по одному пальчику, начиная с большого)

Будем там тихонько спать.
(укладывают ладони на стол)



«Новые кроссовки»

Как у нашей кошки
На ногах сапожки.

Как у нашей свинки
На ногах ботинки.

А у пса на лапках
Голубые тапки.

А козлёнок маленький
Обувает валенки.

А сыночек Вовка -
Новые кроссовки.

(загибают на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших)

Вот так,

Вот так,

Новые кроссовки.

(шагают по столу указательным и средним пальцами обеих рук)



«Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять,
(загибают пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять.

(идут по столу указательными и средними пальчиками)

Бабу снежную лепили,
(лепят комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили,
(крошат хлебушек всеми пальчиками)

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

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

Все в снегу домой пришли.

(отряхивают ладошки)

Съели суп и спать легли.

(движения воображаемой ложкой; руки под щеку)



«На ёлке»

Мы на ёлке веселились, **(ритмичные хлопки в ладоши)**
И плясали и резвились. **(ритмичные удары кулачками)**
После добрый Дед Мороз
Нам подарок преподнёс. **(дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу)**
Дал большущие пакеты,
(«рисуют» руками большой круг)
В них же – вкусные предметы:
(ритмичные хлопки в ладоши)
Конфеты в бумажках синих,
Орешки рядом с ними,
Груша,
Яблоко, один
Золотистый мандарин.
(загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого)



«Ёлочка»

Перед нами ёлочка
(пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)
Шишечки, иголки.
(кулачки; указательные пальчики выставлены)
Шарики, фонарики,
(«шарики» из пальцев вверх, вниз)
Зайчики и свечки,
(«ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты)
Звёзды, человечки.
(ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)



«Подарки»

Дед Мороз принёс подарки:
(шагают пальчиками по столу)
Буквари, альбомы, марки,
Кукол, мишек и машины,
Попугая и пингвина,
Шоколадок полмешка
И пушистого щенка!
(на каждое название подарка загибают по одному пальчику сначала на правой, потом на левой руке)



«Пирог»

Падал снег на пирог.
(дети два раза медленно опускают ладони на стол)
Кот слепил себе пирог.
А пока летил и пёк,
(прижимая ладонь к ладони, показывают, как лепят пирог)
Ручейком пирог утёк.
(«бегут» пальчиками обеих рук по столу)
Пирожки себе пеки
Не из снега – из муки.
(опять показывают, как пекут пирог)



«Ласточка»

Ласточка, ласточка,
Милая касаточка,
Ты где была?
Ты с чем пришла?
- За морем бывала,
Весну добывала.
Несу, несу
Весну-красну.

(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, сначала на правой, потом на левой руке)



«Что принёс нам почтальон?»

Что принёс нам почтальон?
(сжимают и разжимают кулачки)
С толстой сумкой ходит он.
(«шагают» пальчиками по столу)
Перевод, журнал, газету,
В бандероли – две кассеты
И письмо от тёти Вали,
Чтоб её приезда ждали.
(на каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого)



«Дрозд-дроздок»

Дружок ты мой, дрозд,
(машут сложенными ладонями, как крыльями)
В крапинку хвост,
Носик – остренький,
Бочок – пёстренький,
Перья – тонкие,
Песни – звонкие.
(загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с большого)
Весной распеваются,
Зимой забываются.
(машут сложенными ладонями, как крыльями)



«Повар»

Повар готовил обед,
А тут отключили свет.
(ребром ладони стучат по столу)
Повар леца берёт
И опускает в компот.
Бросает в котёл поленья,
В печку кладёт варенье.
Мешает суп кочерыжкой,
Угли бьёт поварёшкой.
Сахар сыплет в бульон.
(загибают пальчики, начиная с большого)
И очень доволен он!
(разводят руками)

